

مقایسه ی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و فراهیجان در افراد شاغل و غیر شاغل The comparison of strategies of emotion regulation and meta- emotion in practitioner and non- practitioner

Sajjad Almardani Some'eh*

M.A in psychology, University of Mohaghegh
 Ardabil

s_a_s139@yahoo.com

Jalil Nourian Aghdam

M.A in psychology, University of Azad Ardabili

Mahnaz Yousefi

M.A in psychology, University of Azad Tabriz

سجاد علمردانی صومعه (نویسنده مسئول)

کارشناس ارشد روان شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی

جلیل نوریان اقدم

کارشناس ارشد روان شناسی، دانشگاه آزاد اردبیل

مهناز یوسفی

کارشناس ارشد روان شناسی، دانشگاه آزاد تبریز

چکیده

Abstract

The aim of the present research was comparison of strategies of emotion regulation and meta- emotion in practitioner and non- practitioner. It is a case-control study. The statistical society of the study includes practitioner and non- practitioner in Tabriz city. The subjects of the study were 200 (100 practitioner and 100 non- practitioner) that chosen by multistage sampling method. The instruments used in the study, were the emotion regulation questionnaire and meta- emotion questionnaire. The obtained data were analyzed by with MANOVA Test. The results showed that there is significant difference in variables of strategies of emotion regulation and meta- emotion in practitioner and non- practitioner, the results showed that practitioner used from useful strategies of emotion regulation for control emotions against problems life. The present findings could have contributions to the advancement of the emotion skills education in persons and more extensive studies are needed in this field.

Keywords: Emotion regulation, Meta-
 emotion, Practitioner

هدف پژوهش حاضر، مقایسه ی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و فراهیجان در افراد شاغل و غیر شاغل بود. این پژوهش یک مطالعه علی-مقایسه ای است. جامعه مورد نظر افراد شاغل و غیرشاغل شهر تبریز بود. نمونه آماری شامل ۲۰۰ نفر (۱۰۰ نفر افراد شاغل و ۱۰۰ نفر غیرشاغل) بود که به صورت خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه های تنظیم شناختی هیجان و فراهیجان استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA) استفاده گردید. نتایج بدست آمده از این پژوهش نشان داد که بین برخی زیرموضوع های راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و فراهیجان در بین افراد شاغل و افراد غیرشاغل تفاوت معناداری وجود دارد؛ این بدین معنی است که افراد شاغل از راهبردهای مناسب تری برای کنترل هیجانات خود در مقابله با مسایل زندگی اجتماعی و شغلی استفاده می کنند. نتایج پژوهش کنونی می تواند تلویحاتی برای برنامه ریزی جهت آموزش مهارت های تنظیم هیجان در این افراد داشته باشد و پیشینه ای برای تحقیقات گسترده تر در این زمینه ایجاد کند.

کلید واژه ها: تنظیم شناختی هیجان، فراهیجان، افراد شاغل

مقدمه

امروزه اهمیت و نقش سرنوشت ساز شغل در ابعاد گوناگون زندگی انسانی آشکار است، زیرا شغل علاوه بر تأمین هزینه های زندگی، ارتباط مستقیمی با سلامت جسمی و روانی فرد دارد و زمینه ساز ارضای بسیاری از نیازهای غیرمادی او نیز می باشد (نیری، ۱۳۷۹). کار فقط یک روش زندگی آبرومندانه نیست بلکه یک عنصر مهم پایگاه اجتماعی و سرچشمه ی معنا در زندگی افراد است (یاکوویدز^۱ و همکاران، ۲۰۰۳). بدیهی است نقش سازنده ی شغل منوط به تناسب ویژگی های شغل و شاغل و احساس ارزشمندی، کارآمدی و توانمندی شاغل است. در واقع موفقیت شغلی عبارت از احساس فرد از میزان کارایی و توانایی اش در انجام امور محوله است (شفیع آبادی، ۱۳۷۱). یکی از مولفه هایی که تاثیرات آن در این پژوهش در رابطه با شغل مورد بررسی قرار می گیرد، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان است. راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به افراد کمک می کند تا برانگیختگی ها و هیجان های منفی را تنظیم نماید. این شیوه ی تنظیم با رشد، پیشرفت یا بروز اختلال های روانی رابطه مستقیم دارد (کرایج^۲ و همکاران، ۲۰۰۲). بنابراین، در نتیجه ی ارزیابی شناختی نادرست

1. Iacovides

2. Kraaij

از موقعیت منطق و به دلیل کمبود اطلاعات، برداشت اشتباه یا اعتقادات بی منطق و نادرست، فرد راهبرد شناختی خود را برای رو به رو شدن با موقعیت تنیدگی زا بر می‌گزیند. در این دیدگاه، به افراد در بازسازی الگوی فکری آنان از طریق بازسازی شناختی کمک می‌شود (گارنفسکی^۱ و کرایچ، ۲۰۰۶). بدین ترتیب، انتخاب راهبرد مقابله‌ای کارآمد در ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری بر افزایش استفاده از مقابله‌های سازگاران علاوه بر ارتقای سلامت روان اثرگذار است (الوی و ریسکیند^۲، ۲۰۰۶).

از آنجایی که تفاوت‌های فردی در فعالیت‌های شناختی و محتوای افکار بر چگونگی نظم‌جویی هیجان‌ها مؤثر است (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۳)، استفاده از راهبردهای شناختی خاصی مثل نشخوارگری، فاجعه‌سازی و ملامت خود نسبت به دیگر راهبردها، آسیب‌پذیری فرد برای اختلال‌های درونی‌سازی را بیشتر می‌کند در حالی که استفاده از راهبردهایی مانند ارزیابی مجدد مثبت آسیب‌پذیری کمتری به دنبال دارد (گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). بنابراین سبک‌های تنظیم شناختی هیجان نقش مهمی در رابطه‌ی بین تجربه رویدادهای منفی و علائم ناشی از عدم اشتغال ایفا می‌کند (کرایچ و گارنفسکی، ۲۰۰۳). بد تنظیمی هیجانی هم، زمانی رخ می‌دهد که فرد نمی‌تواند به طور مؤثری تجربه و ابراز هیجانات خود را کنترل کند. تحقیقات نشان می‌دهند که مهارت‌های هیجانی رشد نیافته، خطر معنی‌داری برای رشد و دوام بیماری‌های روانی به حساب می‌آیند. برای مثال استفاده زیاد از روش سرکوب هیجان، خودسرزنی، نشخوارگری، فاجعه‌آمیز کردن و استفاده کمتر از ارزیابی و تمرکز مجدد شناختی با سطوح بالای افسردگی و اضطراب و مشکلات وسیع در محیط‌های شغلی و کاری همراه است (هوگس، گالن، دودلی و تانگ^۳، ۲۰۱۰). از این رو تنظیم هیجان، نقش مهمی در سازگاری ما با وقایع استرس‌زای زندگی دارد و بخش مهمی از زندگی هر فرد را به خود اختصاص می‌دهد و تعجب آور نیست که آشفته‌گی در هیجان و تنظیم آن می‌تواند منجر به اندوهگینی و حتی آسیب روانی (در همه قشرهای فردی و اجتماعی و شغلی) شود (آمستادتر^۴، ۲۰۰۸) و بر عکس، بدین صورت که حذف راهبردهای غیر مؤثر و آموزش راهبردهای مؤثر تنظیم هیجان می‌تواند بسیاری از مشکلات از جمله فرسودگی شغلی را برطرف سازد.

به طور خلاصه می‌توان چنین گفت که نوع استراتژی شناختی هیجان عامل مؤثر بر سطح سلامت روانی می‌باشد (گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). نتایج پژوهش علمردانی صومعه، نوریان اقدم و هاشمی (۱۳۹۴) نشان داد که بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان شاغل در دانشگاه رابطه‌ی مثبت معنادار وجود دارد. در این زمینه محققان معتقدند هرگونه نقص در تنظیم هیجانات می‌تواند فرد را در قبال مشکلات روانشناختی از جمله افسردگی و اضطراب آسیب‌پذیر سازد. سلامت روانی افراد ناشی از تعاملی دو طرفه میان استفاده از انواع خاصی از راهبردهای تنظیم شناختی هیجانات و ارزیابی درست از موقعیت تنش‌زا است (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۳). شواهد بسیاری ثابت می‌کنند که افراد دارای مهارت هیجانی، یعنی کسانی که احساسات خود را به خوبی می‌شناسند و آنها را تنظیم می‌کنند و احساسات دیگران را نیز درک و به طرز اثربخشی با آن برخورد می‌کنند، در حوزه‌های مختلف زندگی موفق و کارآمد می‌باشند (یارباری و همکاران، ۱۳۸۶). افزون بر این، الگوهای نظری اخیر، تنظیم موفق هیجان را با پیامدهای سلامت، روابط بین فردی، عملکرد شغلی و تحصیلی مطلوب مرتبط دانسته‌اند.

متغیر دیگری که احتمال می‌رود در افراد شاغل و غیر شاغل متفاوت باشد، فراهیجان است. مفهوم فراهیجان توسط گاتمن^۵ معرفی گردید. او فراهیجان را به عنوان "سازماندهی مجموعه‌ای از افکار و احساسات درباره‌ی هیجانات" تعریف کرده است (گاتمن و همکاران، ۱۹۹۷). فراهیجان^۶، مؤلفه‌ای است که احتمال دارد با استراتژی‌های مختلف سعی کند هیجان‌های مثبت و منفی نسبت به متغیری را در ارتباط با شغل و محیط کار فرد افزایش، حفظ یا کاهش دهد و بدین ترتیب افراد در فرایندهایی مثل کنترل شناختی دچار تغییراتی شوند (دیویس و لوین^۷، ۲۰۱۳). به سخن دیگر واکنش‌های عاطفی افراد نسبت به عواطفی که تجربه می‌کنند فراهیجان نامیده می‌شود (کاتز^۸، ۲۰۰۴). گاتمن این اصطلاح را به منظور توصیف عواطف والدین نسبت به هیجاناتی که فرزندانشان تجربه می‌کنند، ابداع کرد.

1. Garnefski
2. Alloy & Riskind
3. Hughes, Gullone, Dudley & Tongue
4. Amstadter
5. Gottman
6. Meta-Emotion
7. Davis & Levine
8. Katz

فراهیجان را می‌توان به عنوان هیجان بعد از تجربه یک هیجان توصیف کرد (میتمنسگر^۱ و همکاران، ۲۰۱۲). به عنوان مثال یک هیجان موقتی مانند اضطراب ممکن است به دنبال یک هیجان اصلی شبیه ترس بیاید. اما زمان‌های دیگری نیز ممکن است خود هیجان اصلی باعث تجربه فراهیجان شود؛ مانند موقعی که یک هیجان اصلی مانند اضطراب فراهیجان اضطرابی خود را ایجاد می‌کند. بنابراین عواطفی مانند خشم، اضطراب و افسردگی چنانچه خودشان موضوع خودشان باشند می‌توانند باعث تجربه فراهیجان شوند.

هیجان‌ها می‌توانند بر طیفی از فرآیندهای شناختی از جمله سوگیری در توجه و حافظه، قضاوت‌ها و تصمیم‌گیری‌ها اثر بگذارند (محمدی و خلج‌آبادی فراهانی، ۱۳۸۰). فرا هیجان به این موضوع دلالت دارد که هیجان‌ها اولیه می‌توانند هدف هیجان‌ها ثانویه باشند برای مثال اضطراب درباره خشم خود. فرا هیجان ماوراء فرانشناخت است (امانتی و همکاران، ۱۳۸۸) و ممکن است یک چرخه معیوب ایجاد کرده و اثرات را منعکس کند. فراهیجان منفی به عنوان مثال فراخشم، فرا اضطراب و عدم قابلیت پذیرش را منعکس می‌کند: فراهیجان‌های مثبت مانند فرا دلسوزی و فرا علاقه از قابلیت پذیرش هیجان‌ها شخصی با اثرات مثبت از بهزیستی فرد حمایت می‌کند (گروس^۲، ۲۰۰۳). فراهیجان وجه ذاتی گرایش پاسخ‌های هیجان است. هنگامی که فرد با یک موقعیت روبه‌رو می‌شود، احساس خوب و خوش بینی، به تنهایی برای کنترل هیجان‌های وی کافی نیست. او نیاز دارد که در این لحظات بهترین کارکرد شناختی را نیز داشته باشد تا هیجان‌های خود را کنترل کند (گروس، ریچارد^۳ و جان، ۲۰۰۶). همچنین مولفه‌های مثبت و منفی فراهیجان در شرایط و کیفیت روحی افراد در محیط‌های مختلف (از جمله کاری) تاثیر بسزایی دارد. در همین راستا نتایج صفری، نجاتی و پارسایی (۱۳۹۳) بیانگر آن بود که فراهیجان مثبت و منفی قادر به پیش‌بینی ابعاد کیفیت زندگی و شادکامی می‌باشد، همچنین نتایج همین پژوهش نشان داد که مولفه خشم به صورت منفی و همدردی و علاقه به صورت مثبت می‌توانند عاطفه مثبت را در شرایط مختلف محیطی (کاری، اجتماعی و خانوادگی) پیش‌بینی کنند. در مجموع، فرا هیجان ما را قادر می‌سازد با انعطاف پذیری بیشتری به وقایع محیطی متنوع پاسخ دهیم. همچنین شواهد تجربی ثابت کرده افرادی که توانایی‌های تنظیم هیجانی و فراهیجانی ناقصی دارند به احتمال خیلی زیاد دچار مشکلات رفتاری در محیط کار می‌شوند (هانسن^۴ و همکاران، ۲۰۱۲).

با توجه به مطالعات انجام گرفته می‌توان گفت که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و فرا هیجان از جمله متغیرهایی هستند که با داشتن آن می‌توان تا حد زیادی با استرس و بحران‌های موجود در زندگی خانوادگی و شغلی به خوبی کنار آمد. هر چند پژوهش‌های زیادی در زمینه روابط راهبردهای تنظیم هیجان با آسیب‌شناسی روانی انجام شده است، ولی نقش این راهبردها در افراد شاغل و غیر شاغل مورد بررسی قرار نگرفته است. در نهایت، با عنایت به روابط موجود بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با آسیب‌شناسی و سلامت روانی، گستردگی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، عدم بررسی نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در گروه‌های شاغل و غیر شاغل و اهمیت تنظیم تجارب هیجانی در شاغلین، پژوهش حاضر در پی بررسی مقایسه‌ی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و فراهیجان در افراد شاغل و غیر شاغل برآمده است.

روش پژوهش

در این پژوهش از روش علی-مقایسه‌ای استفاده شد. با توجه به قانون حداقل حجم نمونه در تحقیقات علی-مقایسه‌ای که برای هر گروه ۱۵ نفر ذکر شده است (دلاور، ۱۳۸۷)، برای افزایش اعتبار با توجه به خوشه‌ای بودن نمونه‌گیری، ۱۰۰ نفر برای هر گروه به عنوان نمونه انتخاب شد. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل تمامی کارکنان آموزش و پرورش شهر تبریز (حدود ۵۰۰۰ نفر) می‌باشد که به حجم ۱۰۰ نفر با استفاده از روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای به عنوان افراد شاغل انتخاب شد و از بین افراد غیرشاغل نیز تعداد ۱۰۰ نفر به صورت همتاسازی شده به عنوان گروه مقایسه انتخاب گردید. در این پژوهش از دو پرسشنامه برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شده است:

پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان. این پرسشنامه توسط گارنفسکی و همکاران در کشور هلند تدوین و دارای دو نسخه انگلیسی و هلندی است. این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی ۳۶ سؤالی است که جهت شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد مورد استفاده قرار می‌گیرد. پرسشنامه‌ی نظم‌جویی شناختی هیجان برای افراد بالای ۱۲ سال (هم افراد بهنجار هم جمعیت‌های بالینی) ساخته شده

1. Mitmansgruber
 2. Gross
 3. Richards
 4. Hansen

و از پایه ی تجربی و نظری خوبی برخوردار بوده و دارای ۹ خرده مقیاس ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، فاجعه سازی و ملامت دیگران می باشد. هر سؤال در مقیاس لیکرت ۵ نقطه ای از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) درجه بندی می شود و هر خرده مقیاس شامل چهار ماده می باشد. نمره کل هر خرده مقیاس از طریق جمع کردن نمره ماده ها به دست می آید. بنابراین دامنه ی نمرات هر خرده مقیاس از ۴ تا ۲۰ خواهد بود. نمرات بالا در هر خرده مقیاس، بیانگر میزان استفاده ی بالا از راهبرد در مقابله با وقایع استرس زا و منفی است. نسخه ی فارسی پرسشنامه ی نظم جویی شناختی هیجان در فرهنگ ایرانی توسط "حسنی" مورد هنجاریابی قرار گرفته است. در این مطالعه، پایایی مقیاس بر اساس روش های همسانی درونی (با ضرایب آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۷۶ تا ۰/۹۲)، و باز آزمایی (با دامنه همبستگی ۰/۵۱ تا ۰/۷۷) و اعتبار پرسشنامه ی مذکور از طریق تحلیل مؤلفه های اصلی با استفاده از چرخش واریماکس، همبستگی بین خرده مقیاس ها (با دامنه همبستگی ۰/۳۲ تا ۰/۶۷) و اعتبار ملاکی مطلوب گزارش شده است (حسنی، ۱۳۹۰).

پرسشنامه ی فراهیجان. پرسشنامه فراشناخت و فراهیجان^۱ توسط بیر^۲ (۲۰۱۱) ساخته شده است. گویه های این پرسشنامه بیانگر باورهای فراشناختی در مورد فرایندهای شناختی و هیجانی به هنگام مواجهه با موقعیت های چالش برانگیز است که برگرفته از مصاحبه های انجام شده در مطالعه کیفی است. استنتاج از آن ها مبتنی بر مدل خودتنظیمی عملکرد اجرایی ولز و ماتیوز^۳ (۱۹۹۶)، مدل فراشناخت اختلالات عاطفی ولز (۲۰۰۹)، و مدل فراهیجان نف^۴ (۲۰۰۳) می باشد. مجموعاً ۱۸ گویه وجود دارد که هر آزمودنی به این گویه ها با مقیاس چهار درجه ای (از «کاملاً موافق» تا «کاملاً مخالف») به هر گویه از ۱=کاملاً مخالفم تا ۴=کاملاً موافقم پاسخ می دهد. گویه های این پرسشنامه به سه خرده مقیاس اختصاص یافته اند که عبارتند از: الف) اعتماد به خاموش سازی افکار و هیجانات پایدار^۵؛ ب) اعتماد به تفسیر هیجانات خود به عنوان نشانه، جلوگیری از واکنش فوری و تنظیم ذهن برای حل مسئله؛ ج) اعتماد به تنظیم سلسله مراتب اهداف انعطاف پذیر و عملی^۷. تحلیل عاملی اکتشافی در پژوهش بیر، نیلز، گیوانی و مونتا^۸ (۲۰۱۰) از ساختار سه عاملی حمایت کرد و نشان داد که سه عامل پرسشنامه ۵۴/۷۶ درصد از واریانس را به خود اختصاص می دهد. محدوده بارگذاری گویه ها برای عوامل مربوطه به شرح زیر است: ۰/۵۱ تا ۰/۸۱ برای عامل ۱ (اعتماد به خاموش سازی افکار و احساسات نگهدارنده)، ۰/۴۵ تا ۰/۷۲ برای عامل ۲ (اعتماد به تفسیر احساسات خود به عنوان نشانه، جلوگیری از واکنش فوری و تنظیم ذهن برای حل مسئله) و ۰/۵۷ تا ۰/۷۸ برای عامل ۳ (اعتماد به نفس در تنظیم سلسله مراتب اهداف انعطاف پذیر و عملی). ضرایب آلفای کرونباخ با ۰/۸۵، ۰/۷۶، و ۰/۸۵ برای عوامل ۱، ۲ و ۳، به ترتیب بالا بودند. در مجموع، پرسشنامه نهایی ۱۸ گویه ای به نظر می رسد دارای اعتبار سازه خوب و همسانی درونی مناسبی باشد (بیر و همکاران، ۲۰۱۰). گویه های عامل ۲ و ۳ مبین فراهیجان مثبت و گویه عامل ۱ بیانگر فراهیجان منفی می باشد و نمره کل از مجموع عامل های دوم و سوم و نمره معکوس عامل اول بدست می آید.

روش جمع آوری داده ها

در راستای انجام این پژوهش، محقق بعد از اخذ مجوزهای لازم از نهادهای مرتبط، اقدام به جمع آوری داده برای پژوهش کرد. همچنین سعی شد در صورت امکان از منابع دست اول مثل پایان نامه ها و منابع لاتین استفاده شود و برای مقایسه ی راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و فراهیجان در افراد شاغل و غیر شاغل از پرسشنامه ی تنظیم هیجان گرنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) و پرسشنامه ی مقیاس فراهیجان بیر (۲۰۱۱) استفاده گردد. در اجرای پرسشنامه ها ابتدا پرسشنامه ها توزیع، سپس توضیح مختصر درباره ی نحوه ی پاسخ دادن به سوال ها ارائه گردید. بعد از تکمیل، پرسشنامه ها جمع آوری، نمره گذاری و تجزیه و تحلیل شد.

روش تجزیه و تحلیل داده ها

1. The Metacognitions and Positive Meta-Emotions Questionnaire (PMCEQ)

2. Beer

3. Wells & Matthews

4. Neff

5. Confidence in Extinguishing Perseverative Thoughts and Emotions

6. Confidence in Interpreting Own Emotions as Cues, Restraining from Immediate Reaction and Mind-Setting for Problem-Solving

7. Confidence in Setting Flexible and Feasible Hierarchies of Goals

8. Nils, Moneta & Giovanni

در این پژوهش پس از جمع آوری داده ها، در ابتدا از روش های توصیفی و بعد برای تحلیل آنها از روش تحلیل چند متغیری MANOVA و به وسیله ی نرم افزار SPSS 22 استفاده شد.

یافته ها

تعداد ۱۰۰ نفر افراد شاغل و ۱۰۰ نفر افراد غیرشاغل از میان کارکنان آموزش و پرورش انتخاب و در این پژوهش شرکت کردند که میانگین و انحراف استاندارد سنی آنها به ترتیب $35/32 \pm 3/45$ و $37/76 \pm 3/44$ بود. در ادامه خصوصیات توصیفی و جمعیت شناختی شرکت کنندگان در جدول ۱ آورده شده است. همچنین جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد نمرات آزمون تنظیم شناختی هیجان و فراهیجان افراد شاغل و غیرشاغل را در گروه های مورد مطالعه نشان می دهد.

جدول ۱: خصوصیات توصیفی و جمعیت شناختی شرکت کنندگان پژوهش

گروه	تعداد(درصد)	سن		وضعیت تاهل
		میانگین (انحراف استاندارد)	مجرد	
شاغل	۱۰۰ (۵۰)	۳۵/۳۲ (۳/۴۵)	۳۸	متاهل
غیرشاغل	۱۰۰ (۵۰)	۳۷/۷۶ (۳/۴۷)	۴۵	متاهل
کل	۲۰۰ (۱۰۰)	۳۶/۵۴ (۳/۴۶)	۸۳	متاهل

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار مؤلفه های تنظیم شناختی هیجان به تفکیک گروه

مؤلفه ها	افراد شاغل		افراد غیر شاغل	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
ملامت خویش	۶/۶۱	۲/۲۷	۷/۳۵	۲/۴۵
پذیرش	۱۱/۱۲	۳/۲۵	۱۲/۱۴	۳/۵۴
نشخوارگری	۱۴/۶۱	۳/۸۷	۱۷/۶۳	۴/۱۱
تمرکز مجدد مثبت	۱۹/۸۲	۷/۸۳	۱۵/۷۹	۷/۴۸
تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	۱۸/۴۷	۵/۱۳	۱۴/۵۱	۴/۷۸
ارزیابی مجدد مثبت	۱۹/۸۱	۴/۲۷	۱۸/۵۳	۴/۸۳
دیدگاه گری	۱۳/۴۰	۳/۱۰	۱۲/۷۴	۳/۷۴
فاجعه سازی	۹/۵۱	۳/۳۹	۱۰/۴۷	۲/۷۶
ملامت دیگران	۸/۹۷	۲/۹۵	۹/۲۳	۲/۶۰
فراهیجان مثبت	۲۹/۰۴	۴/۸۳	۲۷/۲۳	۵/۰۷
فراهیجان منفی	۱۴/۸۹	۳	۱۶/۱۲	۳/۱۸

نتایج مندرج در جدول ۲ میانگین و انحراف معیار مؤلفه های تنظیم شناختی هیجان را در دو گروه افراد شاغل و غیر شاغل نشان می دهد. همانطور که ملاحظه می شود، میانگین نمره های افراد شاغل در اکثر مؤلفه های مثبت تنظیم هیجان بیشتر از افراد غیر شاغل است و همچنین نتایج نشان داد که در برخی مؤلفه ها مانند: فاجعه سازی، ملامت دیگران و نشخوارگری میانگین افراد غیر شاغل بالاتر از

افراد شاغل می‌باشد. همچنین در مؤلفه های فراهیجان میانگین نمره های افراد شاغل در مؤلفه فراهیجان مثبت بالاتر از افراد غیر شاغل است و نتایج نشان داد که در مؤلفه فراهیجان منفی میانگین افراد غیر شاغل بالاتر از افراد شاغل می‌باشد.

قبل از استفاده از آزمون تحلیل واریانس چند متغیری، جهت رعایت فرض‌های آن، از آزمون باکس (P, ۶۷/۱=F=۰/۱۲) و لوین (P, ۵۹/۱=F=۰/۱۴) استفاده شد. این آزمون برای هیچکدام از متغیرها معنی دار نبوده، در نتیجه استفاده از آزمون های پارامتریک بلا مانع است. همچنین در نتایج آزمون های MANOVA برای متغیرها، اثر گروه بر ترکیب خطی متغیرهای وابسته معنادار بود (P, ۹۸/۸=F, ۶۳/۰=۰/۰۱). این معناداری بیانگر آن است که دو گروه حداقل در یک متغیر وابسته با یکدیگر تفاوت معنادار دارند. با توجه به معنادار بودن اثر لامبدای ویلکز، به مقایسه ی گروه‌ها در سه متغیر پرداخته شد (جدول ۳).

جدول ۳: نتایج تحلیل واریانس چند متغیری مؤلفه های تنظیم شناختی هیجان بر روی نمرات دو گروه

ETA	P	F	MS	DF	SS	منبع	متغیر وابسته
۰/۰۱	۰/۱۰	۲/۶۰	۱۴/۵۸	۱	۱۴/۵۸	گروه	ملاحت خویش
			۵/۵۹	۱۹۸	۱۱۰۸/۱۴	خطا	
				۱۹۹	۱۱۱۴۸/۰۰	کل	
۰/۰۲	۰/۰۳	۴/۴۹	۵۲/۰۲	۱	۵۲/۰۲	گروه	پذیرش
			۱۱/۵۶	۱۹۸	۲۲۹۰/۶۰	خطا	
				۱۹۹	۲۹۳۹۴/۰۰	کل	
۰/۰۱	۰/۰۳	۳/۲۶	۵۲/۰۲	۱	۵۲/۰۲	گروه	نشخوارگری
			۱۵/۹۵	۱۹۸	۳۱۵۹/۱۰	خطا	
				۱۹۹	۴۸۹۳۴/۰۰	کل	
۰/۰۳	۰/۰۰۶	۷/۸۱	۴۵۹/۰۴	۱	۴۵۹/۰۴	گروه	تمرکز مجدد مثبت
			۵۸/۷۱	۱۹۸	۱۱۶۲۵/۳۵	خطا	
				۱۹	۲۴۷۴۵۱/۰۰	کل	
۰/۰۳	۰/۰۰۶	۷/۷۸	۱۹۲/۰۸	۱	۱۹۲/۰۸	گروه	تمرکز مجدد بر برنامه ریزی
			۲۴/۶۷	۱۹۸	۴۸۸۵/۹۰	خطا	
				۱۹۹	۸۹۰۴۶/۰۰	کل	
۰/۰۱	۰/۰۴	۳/۹۳	۸۱/۹۲	۱	۸۱/۹۲	گروه	ارزیابی مجدد مثبت
			۲۰/۸۴	۱۹۸	۴۱۳۶/۳۰	خطا	
				۱۹۹	۷۷۷۰۶/۰۰	کل	
۰/۰۰۹	۰/۱۷	۱/۸۴	۲۱/۷۸	۱	۲۱/۷۸	گروه	دیدگاه‌گری
			۱۱/۸۱	۱۹۸	۲۳۳۹/۲۴	خطا	
				۱۹۹	۳۶۵۲۶/۰۰	کل	
۰/۰۲	۰/۰۲	۴/۸۱	۴۶/۰۸	۱	۴۶/۰۸	گروه	فاجعه سازی
			۹/۵۶	۱۹۸	۱۸۹۳/۹۰	خطا	
				۱۹۹	۲۱۹۰۰/۰۰	کل	
۰/۰۰۲	۰/۵۱	۰/۴۳	۳/۳۸	۱	۳/۳۸	گروه	ملاحت دیگران
			۷/۷۶	۱۹۸	۱۵۳۶/۶۲	خطا	
				۱۹۹	۱۸۱۰۲/۰۰	کل	
۰/۰۳	۰/۰۱	۶/۶۷	۱۶۳/۸۰	۱	۱۶۳/۸۰	گروه	فراهیجان مثبت
			۲۴/۵۵	۱۹۸	۴۸۶۱/۵۵	خطا	
				۱۹۹	۱۶۳۳۴۱/۰۰	کل	
۰/۰۳	۰/۰۰۵	۷/۸۹	۷۵/۶۴	۱	۷۵/۶۴	گروه	فراهیجان منفی
			۹/۵۷	۱۹۸	۱۸۹۶/۳۵	خطا	
				۱۹۹	۵۰۰۵۳/۰۰	کل	

نتایج تحلیل واریانس در جدول ۳ نشان می دهد که تفاوت معناداری بین دو گروه در میانگین نمرات شش مؤلفه ی تنظیم هیجان یعنی پذیرش ($p=F, 0.3/0=4/49$)، نشخوارگری ($p=F, 0.3/0=3/29$)، تمرکز مجدد مثبت ($p=F, 0.6/0=7/81$)، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی ($p=F, 0.6/0=7/78$)، ارزیابی مجدد مثبت ($p=F, 0.4/0=3/93$) و فاجعه سازی ($p=F, 0.2/0=4/81$) وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل واریانس نشان می دهد که تفاوت معناداری بین دو گروه در میانگین نمرات هر دو مؤلفه ی فراهیجان یعنی فراهیجان مثبت ($p=F, 0.1/0=6/67$) و فراهیجان منفی ($p=F, 0.5/0=7/89$) وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر، مقایسه ی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و فراهیجان در افراد شاغل و غیرشاغل بود. نتایج پژوهش نشان داد که بین دو گروه افراد شاغل و غیرشاغل در متغیر تنظیم شناختی هیجان و زیرمؤلفه های پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و فاجعه سازی تفاوت معناداری وجود دارد؛ بدین صورت که میانگین نمرات در مؤلفه های پذیرش، نشخوارگری و فاجعه سازی در افراد غیرشاغل بالاتر از افراد شاغل بود و این بیانگر این است که افراد غیرشاغل در مقایسه با افراد شاغل پذیرش، نشخوارگری و فاجعه سازی بیشتری را در مواجهه با مسایل و مشکلات زندگی تجربه می کنند. این یافته ها با نتایج پژوهش های گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) و یاریاری و همکاران (۱۳۸۶) به طور مستقیم همخوانی دارد و این نتیجه بیانگر این حقیقت است که افراد غیرشاغل بیشتر در تبیین های خود از راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان استفاده می کنند. افراد دارای کنترل هیجان ضعیف اغلب نمی توانند افکار، احساسات و اعمالی را که نشأت گرفته از حالت های هیجانی همچون خشم، اغراق در منفی سازی و اضطراب است را تنظیم کنند و این کیفیت و ابعاد روابط با دیگران را تحت تاثیر قرار می دهد. به لحاظ بالینی پرخاشگری و مسائل اضطراب فراگیر که در نتیجه ی فاجعه سازی و نشخوارگری ایجاد می گردد، به عنوان اختلال در تنظیم هیجان محسوب می شوند (برادلی^۱، ۲۰۰۰). لوپس^۲ و همکاران (۲۰۰۶) نیز ابراز کردند که بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در افراد شاغل و غیرشاغل رابطه وجود دارد. همچنین در تحقیق رتبرت، احدی و هرشی^۳ (۱۹۹۴) نیز مشخص شد افرادی که توانایی کمی در تغییر ارادی توجه و بازداری نکانه های هیجانی شان دارند، سطوح بالاتری از هیجانان منفی را دارا هستند. در نهایت می توان چنین بین داشت که افراد سازگار با محیط بیش از سایر گروه ها قادر به کنترل نگرش های منفی هیجان هستند و ویژگی های سبک سازگاران امکان کنترل هیجانی بهتری را فراهم می کند. همچنین نتایج تبیین کننده ی این بود که تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی و ارزیابی مجدد مثبت از مؤلفه های تنظیم شناختی هیجان در افراد شاغل به طور معناداری متفاوت با افراد غیر شاغل بود که این نتیجه با نتایج پژوهش های هوگس و همکاران (۲۰۱۰)، آمستاتر (۲۰۰۸)، گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶)، یاریاری و همکاران (۱۳۸۶)، گروس (۲۰۰۳) و علمردانی صومعه، نوریان اقدم و هاشمی (۱۳۹۴) به طور مستقیم همخوانی دارد و این نتیجه بیانگر این حقیقت است که افراد شاغل بیشتر در تبیین های خود از راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان استفاده می کنند. در همین راستا پژوهش عیسی زادگان و همکاران (۱۳۹۲) نشان داد که افرادی که از راهبردهای تنظیم هیجان کارآمد و مثبت استفاده می کنند از سلامت عمومی بهتری برخوردارند. مدیریت و تنظیم مناسب هیجان ها یکی از بنیادهای بهزیستی و سلامت روان شناختی در افراد به شمار می رود. راهبردهای تنظیم شناختی هیجان برای افزایش، نگهداری یا کاهش یک یا چند مؤلفه در پاسخ به رویدادهای استرس زا مورد استفاده قرار می گیرد. به عبارتی، این فرآیندها راه هایی هستند که انسان ها از طریق آن ها تجربه و بیان هیجانی خود را تحت فشار کنترل می کنند. این راهبردها مواردی مانند تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی و ارزیابی مجدد مثبت هستند (آلداو^۴ و همکاران، ۲۰۱۰). در تبیین این مساله می توان چنین بیان داشت که تنظیم هیجان مؤثر با عملکردهای اجتماعی بهینه مخصوصا در محیط کار در ارتباط است. افراد بایستی هیجانانگشان را به روشی کنترل کنند که به صورت طبیعی باشد و به روحيات آنها صدمه ای وارد نکند. از این رو تنظیم هیجان، نقش مهمی در سازگاری ما با وقایع استرس زای زندگی دارد و بخش مهمی از زندگی هر فرد را به خود اختصاص می دهد.

1. Bradley

2. Lewis

3. Rothbart, Ahadi & Hershey

4. Aldao

نتایج این پژوهش همچنین نشان داد که بین دو گروه افراد شاغل و غیرشاغل از نظر متغیر فراهیجان و زیرمولفه های فراهیجان مثبت و فراهیجان منفی تفاوت معناداری وجود دارد؛ بدین صورت که میانگین نمرات در مولفه ی مثبت فراهیجان در افراد شاغل بالاتر از افراد بیکار و غیرشاغل بود و این بیانگر این است که افراد شاغل در مقایسه با افراد غیرشاغل فراهیجان مثبت بیشتری را در رویاوری با مصایب زندگی تجربه می کنند. این یافته ها با نتایج پژوهش های دیویس و لوین (۲۰۱۳)، محمدی و خلج آبادی فراهانی (۱۳۸۰)، گروس (۲۰۰۳)، صفری و همکاران (۱۳۹۳) و بیر (۲۰۱۱) همسو می باشد. و این نتیجه بیانگر این است که افراد شاغل بیشتر در برخورد با مسایل خانوادگی، شغلی و اجتماعی خود از راهبرد مثبت فراهیجان استفاده می کنند. در همین راستا پژوهش عیدی و همکاران (۱۳۹۲) نشان داد که رابطه معناداری بین فراهیجان مثبت مبتنی بر روابط بین فردی در افراد شاغل نسبت به غیرشاغلین در محیط کاری و سازمانی وجود دارد. همچنین نتیجه ی پژوهش گالوی^۱ و همکاران (۲۰۰۵) نشان داد که افرادی که فراهیجان رشد یافته ای دارند، قادرند بهتر ارتباط برقرار کنند. این افراد در کارهای خود همراهان خوبی خواهند بود و علت آن هم مهارت های اجتماعی پیشرفته این دسته از افراد است. در تبیین نتایج فوق می توان گفت که فراهیجان در زندگی اجتماعی، فردی و رشد اجتماعی افراد مؤثر می باشد. اثربخشی رشد اجتماعی افراد شاغل در سازمان ها قویاً تحت تأثیر کفایت های اجتماعی و هیجانی اعضای آنها می باشد.

همچنین در رابطه با فراهیجان منفی نتایج تبیین کننده ی این بود که افراد غیرشاغل به طور معناداری فراهیجان منفی بیشتری را نسبت به افراد شاغل تجربه می کنند. این نتیجه با نتایج پژوهش های هانسن و همکاران (۲۰۱۲)، امانتی و همکاران (۱۳۸۸)، صفری و همکاران (۱۳۹۳) و بیر (۲۰۱۱) همسو است. این نتیجه نشان دهنده ی این است که افراد غیرشاغل در مقایسه با افراد شاغل از فراهیجان منفی بیشتری استفاده می کنند. در همین راستا، کسانی که دچار بیش برآورد یا کم برآورد هیجانی هستند به احتمال بیش تری دچار مشکلات روان شناختی شده و از راهبردهای خودتنظیمی ناکارآمد بهره می گیرند (میسمن مورا، والش و دیلیلو، ۲۰۱۰). درنهایت می توان بیان داشت که فراهیجان منفی قادر به پیش بینی ابعاد کیفیت زندگی از جمله در محیط های شغلی و اجتماعی می باشد، همچنین مولفه فراهیجان منفی می تواند عاطفه منفی را در شرایط مختلف محیطی (کاری، اجتماعی و خانوادگی) پیش بینی کند. به طور کلی، فرا هیجان ما را قادر می سازد با انعطاف پذیری بیشتری به وقایع محیطی متنوع پاسخ دهیم. در مجموع می توان گفت یافته های این پژوهش نه تنها از لحاظ علمی مهم هستند، بلکه به عنوان پایه ای برای تحقیقات کاربردی می تواند مفید واقع شود. از محدودیت های پژوهش این بود که پژوهش از نوع مقایسه ای بوده و نتایج حاصل از این روش در مقایسه با شیوه هایی چون آزمایشی، امکان استنباط رابطه علی بین متغیرها را فراهم نمی کند. همچنین حجم نمونه ی کم، استفاده از پرسشنامه ی خودگزارشی و ناتوانی در کنترل برخی متغیرهای مزاحم از محدودیت ها و نقاط ضعف عمده مطالعه حاضر بودند. پیشنهاد می شود در تحقیقات آینده به بررسی تفاوت های جنسیتی در گروه عادی نیز پرداخته شود. نتایج این مطالعه ضرورت ایجاد زمینه های بیشتر حمایت اجتماعی و بستر سازی لازم در جهت پر کردن اوقات فراغت جوانان و به خصوص دانشجویان را بیان می کند و لزوم اجرای تحقیقات گسترده تر با توجه بیشتر به مسایل فوق پیشنهاد می کند.

منابع

- امانتی، مریم، علامی، مه لقا، شکرایی، شعله، حقانی، حمید، رمضان زاده، فاطمه (۱۳۸۸). کیفیت زندگی و عوامل مؤثر بر آن در زنان ناباور، *مجله ی زنان مامایی و نازایی ایران*، ۱۲(۴)، ۲۵-۳۱.
- حسنی، جعفر (۱۳۹۰). بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان. *مجله ی تحقیقات علوم رفتاری*، سال ۹(۴)، ۲۴۰-۲۲۹. دلاور، علی. (۱۳۸۷). روش تحقیق در روان شناسی و علوم تربیتی، تهران: انتشارات ویرایش.
- شفیع آبادی، عبدالله (۱۳۷۱). *راهنمایی و مشاوره شغلی و حرفه ای و نظریه های انتخاب شغل*. تهران: انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- عیدی، حسین، هنری، حبیب، ناصری پلنگرد، ولی (۱۳۹۲). ارتباط بین هوش هیجانی و تعهد سازمانی با رفتار شهروندی سازمانی در کارکنان فدراسیون- های ورزشی جمهوری اسلامی ایران، *نشریه مدیریت منابع انسانی در ورزش*، ۱، ۳۷-۲۷.
- علمردانی صومعه، سجاده، نوریان اقدم، جلیل، هاشمی، تورج (۱۳۹۴). نقش راهبردهای تنظیم هیجان در پیش بینی اضطراب امتحان در دانشجویان، *مجله پژوهش های کاربردی در روانشناسی تربیتی*، ۲(۱)، ۳، ۲۹-۴۰.

^۱ Galloway.

. Messman-Moorea, Walsh & DiLillo

عیسی زادگان، علی؛ شیخی، سیامک؛ بشرپور، سجاد؛ سعادت‌مند، سعید (۱۳۹۱). رابطه راهبردهای نظم دهی شناختی هیجان با سلامت عمومی در دانشجویان، *مجله پزشکی ارومیه*، ۲۴، ۱، ۱-۱۰.

محمدی، محمدرضا، خلیج آبادی فراهانی، فریده (۱۳۸۰). مشکلات عاطفی و روانی ناشی از ناباروری و راهکارهای مقابله با آنها، *مجله ی باروری و ناباروری*، ۲(۴)، ۳۳-۳۹.

صفری، هاجر، نجاتی، عصمت، پارسایی، ایمان (۱۳۹۳). بررسی رابطه فراهیجان و شادکامی در دانشجویان دانشگاه، *اولین کنفرانس سراسری توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، بصورت الکترونیکی، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار، نیری، رمضان (۱۳۷۹)*. بررسی و مقایسه ی میزان فرسودگی شغلی مشاوران شاغل در مدارس متوسطه شهر یزد از نظر عوامل دموگرافیک آنان. http://www.civilica.com/Paper-EPSCONF01-EPSCONF01_198.html

پایان نامه ی کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشگاه تربیت معلم تهران.

بارباری، فریدون، مرادی، علیرضا، یحیی زاده، سلیمان (۱۳۸۶). رابطه هوش هیجانی و منبع کنترل با سلامت روان شناختی در بین دانشجویان دانشگاه مازندران، *مجله ی مطالعات روان شناختی*، ۳(۱)، ۲۱-۳۹.

- Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 211-221.
- Alloy, L. B., Riskind, J. H. (2006). *Cognitive vulnerability to emotional disorders*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Aldao, A., Nolen Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010). Emotion- regulation strategies across psychopathology: A metaanalytic review. *Clinical Psychology*, 30(2), 217-37.
- Bradley, S. (2000). *Affect Regulation and the Development of Psychopathology*. Guildford. New York.
- Beer, N. (2011). *Effects of positive metacognitions and meta-emotions on coping, stress perception and emotions*. (PhD), London Metropolitan University.
- Beer, Nils, & Moneta, Giovanni B. (2010). Construct and concurrent validity of the Positive Metacognitions and Positive Meta-Emotions Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 977-982.
- Davis, E. L., Levine, L. J. (2013). Emotion regulation strategies that promote learning: reappraisal enhances children's memory for educational information. *Journal of Child Development*, 84, 361-374.
- Gross, J. J. (2003). *The Wisdom of feelings: psychological processes in emotional intelligence*. 1st ed. New York: Guilford press, 297-318.
- Gross, J. J., Richards, J. M., John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. Emotion regulation in couples and families: *Pathways to dysfunction and health*, 13-35.
- Garnefski, N., Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire- development of a short 18- item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41, 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*, No:40, Pp:1659-1669.
- Garnefski, N., Boon, S., Kraaij, V. (2003). Relationships Between Cognitive Strategies of Adolescents and Depressive Symptomatology Across Different Types of Life Event. *Journal of Youth and Adolescence*. 32(6), 401-408.
- Galloway, S., Groves, M., Devenport, T. (2005). Emotional intelligence and friendship patterns among sport studies students; University Wover Hampton; Retrieved from: <http://wlv.openrepository.com/wlv/bitstream/2436/7587/1/Emotional+Intelligence+and+Team+Friendship+Patterns.pdf>
- Gottman, J. M., Katz, L. Q., Hooven, C. (1997). *Meta emotion: How families communicate emotionally*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Hansen, T. B., Steenberg, L. M., Pablic, S., Elklit, A. (2012). A review of psychological factors related to bullying victimization in schools. *Aggression and Violent Behavior*, 17, 383-387.
- Hughes, E. K., Gullone, E., Dudley, A., Tongue, B. (2010). A case-control study of emotion regulation and school refusal in children and adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 30, 691-706.
- Iacovides, A., Foun, Ioulakis, K. N., Kaprinis, S. T., Kaprinis, G. (2003). The relationship between job stress, burnout and clinical depression. *Journal of Affective Disorders*, 75, 209-221.
- Katz, L. Q. (2004). Parental meta- emotion philosophy in families with conduct- problem children: links with peer relations. *Journal of abnormal psychology*, 32(4), 385-98.
- Kraaij, V., Pruyboom, E., Garnefski, N. (2002). Cognitive coping and depressive symptoms in the elderly: A longitudinal study. *Aging & Mental Health*. 4(6), 275-81.
- Kraaij, V., Garnefski, N., deWilde, E. J., Dijkstra, A., Gebhardt, W., Maes, S., Ter-Doest, L. (2003). Negative life events and depressive symptoms in late adolescence: Bonding and cognitive coping as vulnerability factors? *Journal of Youth and Adolescence*, 32(3): 185-193.
- Lewis, M. D., Granic, G. & Lamm, C. (2006). Behavioral Differences in Aggressive Children Linked with Neural Mechanisms of Emotion Regulation. *ANNALS NEW YORK ACADEMY OF SCIENCES*. 1094: 164-177.

- Messman-Moorea TL, Walsh KL, DiLillo D. (2010). Emotion dysregulation and risky sexual behavior in revictimization. *Child Abuse & Neglect*, 34(12): 967-976.
- Mitmansgruber, Horst; Beck, Thomas, Schussler, Gerhard et al. (2012). Changes in self-related emotions in the therapeutic process: the role of mindfulness and acceptance. *Journal of Psychosomatic Medicine and psychotherapy*, 58(1), 67-83.
- Neff, K.D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion, *Self and Identity*, 2,223-250.
- Rothbart, M. K., Ahadi, S. A. & Hershey, K. L. (1994). Temperament and social behavior in childhood. *Merrill-Palmer Quart.* 40: 21-39.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. New York: The Guilford Press.
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34,881-888.



شپوشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی



شپوشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی



شپوشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی