

نقش واسطه‌ای راهبرد تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین توکل به خدا و سرسختی روان شناختی

moltafet@yu.ac.ir

کرام ملتفت / استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه یاسوج

ناصر نوشادی / استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه یاسوج

فاطمه رفیعی‌منش / دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه یاسوج

دریافت: ۱۳۹۵/۰۲/۲۷ - پذیرش: ۱۳۹۵/۰۷/۰۱

چکیده

سرسختی مجموعه‌ای از ویژگی‌های است که به‌عنوان مقابله با رویدادهای استرس‌زا تعریف شده است که تحت تأثیر متغیرهای فردی همچون شخصیت، انگیزش و متغیرهای اجتماعی همچون بافت خانواده قرار می‌گیرد. این پژوهش، با هدف تبیین سرسختی روان‌شناختی بر اساس توکل به خدا با واسطه‌گری راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، در میان دانشجویان انجام گرفته است. بدین منظور، نمونه‌ای مشتمل بر ۳۸۱ نفر از بین دانشجویان دانشگاه یاسوج، به شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب گردید و به مقیاس‌های از قبیل مقیاس سرسختی اهواز، راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و مقیاس توکل به خدا پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها، از روش تحلیل مسیر استفاده شد. نتایج حاکی از این بود که سرسختی روان‌شناختی، تحت تأثیر توکل به خدا و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان قرار دارد. بدین صورت که مؤلفه‌های توکل به خدا اثر مستقیم و غیرمستقیم به واسطه راهبردهای تنظیم هیجان بر سرسختی داشتند. با توجه به نتایج، پیشنهاد می‌شود زمینه افزایش توکل به خدا در دانشجویان فراهم شود و مشاوران نیز به این مهم اهتمام ورزند.

کلیدواژه‌ها: سرسختی روان‌شناختی، راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، توکل به خدا.

سرسختی، مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی است که به‌منزله منبع مقاومت در مواجهه با رویدادهای استرس‌زای زندگی عمل می‌کند. این متغیر، از سه مؤلفه وابسته به هم شامل تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی تشکیل شده است (کوباسا (Kobasa)، ۱۹۷۹). افراد سرسخت، نسبت به آنچه انجام می‌دهند متعهدند و خود را وقف هدف می‌کنند. همچنین احساس می‌کنند که بر اوضاع مسلط، و خودشان تعیین‌کننده‌اند و تغییرات زندگی را چالش‌ها و فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت تلقی می‌کنند (کوباسا و مدی، ۱۹۸۳). از نظر مدی (Mede) و کوباسا (۲۰۰۲)، افراد سرسخت شرایط استرس‌زا را کمتر تهدیدکننده ارزیابی می‌کنند و از مهارت‌های مؤثر بهره می‌برند. این افراد مدیریت بهتری در شرایط فشارزا دارند و با تمرکز شناختی بالاتری عمل می‌کنند.

سرسختی، چیزی فراتر از جمع سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی است. کوباسا و مدی (۱۹۸۳)، معتقدند: انعطاف‌پذیری روان‌شناختی افراد سرسخت، صرفاً از تأثیر انفرادی این مؤلفه‌ها سرچشمه نمی‌گیرد، بلکه ناشی از شیوه مقابله خاصی است که ترکیب پویای این سه مؤلفه همخوان است. در واقع، سرسختی ساختار واحدی است که از عمل یکپارچه و هماهنگ این سه مؤلفه، مرتبط با هم سرچشمه می‌گیرد (پال اگیو و دلاپورتا (Paleogou & Dellaporta)، ۲۰۱۰).

در ارتباط با عوامل مؤثر بر سرسختی روان‌شناختی، تحقیقات متغیرهای زیادی را بیان کرده‌اند. از جمله شخصیت، عوامل خانوادگی، وضعیت اجتماعی و اقتصادی و وضعیت دینی و مذهبی (گراهام، ۲۰۰۱؛ فرانسیس، ۲۰۰۴؛ سوپرامانیان و نیتی اندان، ۲۰۰۷). یکی از متغیرهای مذهبی که به نظر می‌رسد بر تنظیم هیجان و به طبع آن بر سرسختی و عملکرد بهینه افراد اثر می‌گذارد، متغیرهای مذهبی از جمله توکل به خدا (شناختی، عاطفی، رفتاری) می‌باشد (فرانسیس، ۲۰۰۴). بی‌شک مذهب یکی از منابع بسیار نیرومند در طول تاریخ زندگی بشری بوده است (کوئینگ و همکاران، ۱۹۹۸). به اعتقاد بسیاری از فلاسفه و دانشمندان، دین یکی از نیازهای فطری بشر است و شامل همه ابعاد حیات فردی و اجتماعی انسان می‌باشد. از این‌رو، در برخی منابع از این‌گرایش فطری تحت عنوان «غریزه دینی» یاد می‌شود (نصری، ۱۳۷۳، ص ۷۳). توکل به خدا نیز به‌عنوان یکی از ابعاد دینداری و نوعی سازوکار دفاعی، می‌تواند آثاری همانند سایر مؤلفه‌های روان‌شناختی بر سلامت روان داشته باشد. توکل عبارت است از: نگرش و حالتی که موجب می‌شود شخص بر همه کارهایش بر خداوند متعال اعتماد کند، به‌طوری‌که این اعتماد در دل او آرامش ایجاد کند که در حوادث زندگی، دچار لغزش و شک و تردید نشود (غباری‌ناب و یوسفی‌نمینی، ۱۳۸۸).

استفاده از مذهب، به افراد کمک می‌کند تا به آثار منفی رویدادهای استرس‌زا مقابله کند و در یافتن هدف و معنا در این رویدادها، حتی زمانی که به نظر بی‌معنا هستند، به آنها یاری می‌رساند (شاو (Shaw) و همکاران، ۲۰۰۵). به اعتقاد پارگامنت (۱۹۹۸)، مذهب نقش مهمی در رویارویی با استرس‌های زندگی دارد و می‌تواند اثر بحران‌های شدید زندگی را تعدیل کند. از نظر وی، افراد مذهبی در هنگام ارزشیابی نوع اول، یعنی (آیا این رویداد به صورت بالقوه خطرناک است؟). در ارزشیابی نوع دوم، یعنی (آیا من می‌توانم با این رویداد مقابله کنم؟) برای مقابله با فشار روانی به خوبی از مذهب استفاده می‌کنند؛ زیرا واکنش آنها به فشار روانی، تحت تأثیر عواملی

همچون حمایت اجتماعی، سخت‌کوشی شخصی، سبک مشکل‌گشایی و مانند آن قرار دارد. این امر، در افراد مذهبی و متدین موجب کاهش فشار روانی می‌گردد. پس، مهم‌ترین تأثیر مذهب، برای مقابله فشار روانی به دلیل نقشی است که در فرایند ارزشیابی فشار روانی دارد. همچنین، مذهب از طریق عوامل تعدیل‌کننده، پاسخ به فشار روانی مانند ارزیابی موقعیت، ارزشیابی شناختی خود فرد، راهبردهای مقابله، منابع حمایتی و... در سبک مقابله با فشار روانی نیز تأثیر می‌گذارد (صدیقی‌ارفعی و همکاران، ۱۳۹۱).

در این زمینه، علاوه بر تجارب مبنی بر خرد عامه، تحقیقات زیادی نشان داده که مذهب، نگرش مذهبی یا توکل به خدا آثار مثبت بر پیامدهای مثبت وجودی از جمله سرسختی دارد که در ذیل به برخی از آنها اشاره شده است:

شاکری‌نیا (۱۳۸۸)، در تحقیقی به این نتیجه رسید که بین هویت دینی، نگرش مذهبی و سرسختی روان شناختی با سلامت روان، رابطه مثبت وجود دارد. نصیرزاده و رسول‌زاده طباطبایی (۱۳۸۸)، در بررسی رابطه باورهای مذهبی با راهبردهای مقابله با تنیدگی در دانشجویان، دریافتند که دین در سلامت روان نقش دارد. اهتمام به آن در قلمرو آموزش و درمان، می‌تواند کمک بسیاری به بهبود سلامت روانی جامعه کند. تحقیقات در رابطه با جهت‌گیری مذهبی، نشان داده که این مؤلفه‌ها بر سلامت روان افراد تأثیر می‌گذارد.

یکی دیگر از متغیرهایی که با سرسختی روان شناختی ارتباط دارد، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان است. نظریه‌های جدید در قلمرو هیجان، بر نقش مثبت و انطباقی هیجان تأکید داشته و نشان می‌دهند که هیجان می‌تواند نقش سازنده‌ای در حل مسئله پردازش اطلاعات و فرایند تصمیم‌گیری داشته باشد (فردریکسون (Fredrickson)، ۲۰۰۱). به باور گارنفسکی (Garnefski) و کرانچ (Kraaij) (۲۰۰۶)، استراتژی‌های تنظیم شناختی هیجان، کنش‌هایی هستند که بیانگر راه‌های کنار آمدن فرد با شرایط استرس‌زا و یا اتفاقات ناگوار است. گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱)، اعتقاد دارند افراد در مواجهه با تجارب و موقعیت‌های استرس‌زا برای حفظ سلامت روانی و هیجانی خود، از راهکارهای شناختی متنوعی استفاده می‌کنند. استراتژی‌های شناختی، هیجان‌سازوکارهایی خودآگاه هستند که فرد برای کنار آمدن با شرایط ناگوار به کار می‌برد (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۹).

از نظر گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲)، راهبردهای شناختی تنظیم هیجان شامل موارد ذیل می‌باشد: سرزنش خود و سرزنش دیگران، نشخوار فکری، فاجعه‌سازی، توسعه چشم‌انداز، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مثبت، پذیرش و برنامه‌ریزی است. به لحاظ نظری، راهبردهای خودسرزنشگری، نشخوار فکری، فاجعه‌سازی و سرزنشگر دیگری به‌عنوان راهبردهای سازش نایافته تنظیم شناختی هیجان در نظر گرفته شده است. درحالی‌که راهبردهای پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، برنامه‌ریزی، ارزیابی مثبت و کم‌اهمیت شماری تحت عنوان راهبردهای سازش یافته تنظیم شناختی هیجان مطرح می‌شوند (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۹).

در این رابطه، تامپسون (Thompson) (۱۹۹۴) معتقد است: تنظیم هیجان به‌منزله فرایندهای درونی و بیرونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق اهداف بر عهده دارند. تنظیم هیجان را می‌توان به صورت فرایندی تعریف کرد که از طریق آن، افراد می‌توانند هیجان‌های خود را به صورت هشیار

و ناهشیار تعدیل کنند (بارق (Bargh) و ویلیامز (Williams)، ۲۰۰۷) تا به طور مناسب به تقاضاهای محیطی پاسخ مناسب دهد و در برابر هر تقاضای محیطی هیجان‌های مناسب را به کار ببرد (کمپیل و بارلو (Campbell & Barlow)، ۲۰۰۷). علاوه بر این، نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تنظیم هیجان با الگوهای آسیب‌شناسی روانی آمیختگی کامل دارد (آلدائو (Aldao) و همکاران، ۲۰۱۰). برای مثال، اختلال‌های اضطرابی و افسردگی، نتیجه مشکلات تنظیم هیجان است (کمپیل و بارلو، ۲۰۰۷). تنظیم شناختی هیجان، بر شیوه شناختی مدیریت و دستگاه ورود اطلاعات فراخواننده هیجان اشاره دارد (اوکسندر و گروس (Ochasner & Gross)، ۲۰۰۵). نتایج مطالعه یوسفی (۱۳۸۵)، حاکی از این است که استفاده از راهبردهای غیرانتطابقی و منفی تنظیم شناختی هیجان، یکی از عوامل مرتبط آسیب‌شناسی روانی نوجوانان ایرانی تلقی می‌شود. راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، روشی برای مدیریت اطلاعات برانگیزاننده هیجان هستند که از محیط دریافت می‌شوند و به بخش شناختی، مقابله با استرس و فشار روانی مربوط هستند. راهبردهای تنظیم هیجان از طریق فکر و شناخت جزء لاینفک زندگی انسان هستند و به افراد کمک می‌کنند، هیجان‌ات خود را پس از تجربه رویداد استرس‌زا مدیریت کنند (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۵ الف).

گارنفسکی و گرانج (۲۰۰۶) معتقدند: هرگونه نقص در تنظیم هیجان‌ات، می‌تواند فرد را در قبال مشکلات روان‌شناختی آسیب‌پذیر سازد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ظرفیت افراد در تنظیم مؤثر هیجان‌ها، بر شادمانی روان‌شناختی بین فردی آنان تأثیرگذار است و شکل خاصی از خودنظم‌بخشی است (حسنی و همکاران، ۱۳۸۷). راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، نقش مهمی در سرسختی و سلامت روان افراد ایفا می‌کند. کارلسون (Carlson) و همکاران (۲۰۱۲)، نشان دادند که افرادی که عادت به استفاده از راهبرد ارزیابی مجدد برای تنظیم هیجان‌اتشان در زندگی خود دارند، تاب‌آوری بیشتری در برابر استرس از خود نشان می‌دهند. نتایج پژوهش *اندامی خشک* و همکاران (۱۳۹۲) حاکی از این است که بین راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان، راهبردهای ارزیابی مجدد مثبت و برنامه‌ریزی به صورت مثبت و از میان راهبردهای ناسازگارانه، فاجعه‌آمیز بودن و سرزنش دیگران، به صورت منفی امکان پیش‌بینی تاب‌آوری را دارد. پژوهش *عبدی* و همکاران (۱۳۸۹)، نشان داد در میان سبک‌های تنظیم هیجان، سبک شناختی ناسازگار، فاجعه‌انگاری و سرزنش دیگران، پیش‌بینی‌کننده سلامت روان شناختی بودند و در میان سبک‌های سازگار، تمرکز مجدد مثبت و ارزیابی مجدد مثبت پیش‌بینی‌کننده سلامت روان بودند. این پژوهش نشان داد، فاجعه‌انگاری بیشترین عامل تبیین‌کننده در سلامت عمومی است. همچنین، پژوهش‌های دیگری نیز نشان داده بود که مذهب درونی و اعتماد و توکل به خدا، بر راهبردهای شناختی تنظیم هیجان اثر دارد (مک‌کارتی (McCarthy) و همکاران، ۲۰۰۶؛ کوئینگ و همکاران، ۱۹۹۸؛ فرانسیس، ۲۰۰۴؛ سوبرامانیان و نیثی اندان، ۲۰۰۷؛ ملتفت و ساداتی، ۱۳۹۴).

بنابراین، با توجه به آنچه گفته شد، هدف از این پژوهش بررسی نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان، در رابطه میان توکل به خدا و سرسختی روان‌شناختی در چارچوب یک مدل علی است. از این رو، بدین منظور مدلی بر اساس پژوهش‌های قبلی مشتق شده و به‌عنوان مدل درون‌داد انتخاب شده که پس از ارزیابی روابط میان متغیرها، ضرایب برآورد شده و نهایتاً، مدل برازش می‌گردد. این پژوهش، مسئله را در قالب مدل علی بررسی می‌کند و در

تلاش است تا یافته‌های پراکنده در حوزه مذهب، هیجان و سرسختی را یکپارچه کند و به درک بینش تازه‌ای دست یابد. از این رو، این پژوهش درصدد آزمون مدل رابطه بین توکل به خدا و سرسختی با واسطه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان می‌باشد که در ذیل فرضیه‌های آن آمده است.

راهبرد شناختی تنظیم هیجان، بین توکل به خدا و سرسختی روان‌شناختی قرار دارد. مؤلفه‌های توکل به خدا، سرسختی را پیش‌بینی می‌کند. مؤلفه‌های توکل به خدا، راهبردهای شناختی تنظیم هیجان را پیش‌بینی می‌کند.

روش پژوهش

روش اجرای این پژوهش، توصیفی و طرح پژوهش، از نوع همبستگی است که طی آن، رابطه بین چند متغیر همزمان مورد بررسی قرار می‌گیرد. در این پژوهش، متغیر سرسختی روان‌شناختی، به‌عنوان متغیر درون‌زاد، توکل به خدا، به‌عنوان متغیر برون‌زاد و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، به‌عنوان متغیر واسطه‌ای در نظر گرفته شده‌اند.

جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه یاسوج (۶۱۰۰ نفر) تشکیل می‌دادند که در سال تحصیلی ۱۳۹۳-۱۳۹۴، مشغول به تحصیل بوده‌اند و از بین آنها ۳۸۱ نفر (۱۹۳ پسر و ۱۸۸ دختر)، دانشکده‌های (ادبیات و علوم انسانی، کشاورزی، فنی و علوم پایه)، به شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار پژوهش عبارتند از:

پرسش‌نامه (CERQ): مقیاس تنظیم شناختی هیجان، توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) تدوین شده و دارای دو نسخه انگلیسی و هلندی است. پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان، یک پرسش‌نامه چندبُعدی است که برای شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد در مواجهه با موقعیت‌های منفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این پرسش‌نامه، یک ابزار خودگزارشی است و ۳۶ گویه دارد. این مقیاس تنظیم شناختی از ۹ زیرمقیاس تشکیل شده که عبارتند از: راهبرد شناختی سرزنش خود، پذیرش، نشخوار فکری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، توسعه چشم‌انداز، فاجعه‌سازی و سرزنش دیگری. نمره کل هر یک از زیرمقیاس‌ها، از طریق جمع کردن نمره گویه‌ها به دست می‌آید؛ نمرات بالا در هر زیرمقیاس، بیانگر میزان استفاده بیشتر راهبرد مذکور در مقابله و مواجهه با وقایع استرس‌زا و منفی است (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱). نسخه فارسی پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان، در سال ۱۳۸۹ و ۱۳۹۰، در ایران توسط بشارت و حسنی اعتباریابی شد.

در مطالعه بشارت (۱۳۹۰)، ویژگی‌های روان‌سنجی این فرم، شامل همسانی درونی، پایایی بازآزمایی روایی محتوایی، روایی همگرا و تشخیصی افتراقی مطلوب گزارش شده است. در این پژوهش، ضرایب پایایی با استفاده از روش آلفای کرونباخ، برای خرده‌مقیاس‌های ذکر شده به ترتیب، ۰/۷۳، ۰/۷۱، ۰/۷۲، ۰/۷۴، ۰/۶۸، ۰/۷۷، ۰/۷۲، ۰/۷۰، ۰/۷۲ و همچنین، برای کل آزمون ۰/۸۵ به دست آمد که نشانگر پایایی مطلوب این آزمون است.

پرسش‌نامه سرسختی روان‌شناختی اهوآ: مقیاس سرسختی توسط کیامرئی و همکاران (۱۳۷۷)، برای سنجش سرسختی ساخته شده، که یک آزمون ۲۷ ماده‌ای است. کیامرئی و همکاران (۱۳۷۷)، برای سنجش پایایی مقیاس از دو روش بازآزمایی و همسانی درونی استفاده کرده است. ضریب همبستگی بین آزمون و آزمون مجدد با فاصله

زمانی ۶ هفته در نمونه ۱۱۹ نفری، برای آزمودنی‌های دختر و پسر به ترتیب، ۰/۸۴ و ۰/۸۵ گزارش شد. در روش همسانی درونی، پرسش‌نامهٔ سرسختی روان‌شناختی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید که برای کل آزمودنی‌ها، ۰/۷۶ به دست آمد که کاملاً ضریب قابل قبولی می‌باشد. در این پژوهش، برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده گردید که ضریب ۰/۸۹ به دست آمد و بیانگر پایایی مطلوب این آزمون است.

پرسش‌نامهٔ توکل به خدا: برای سنجش میزان توکل به خدا، از پرسش‌نامه محقق‌ساخته استفاده شده است. این پرسش‌نامه، یک آزمون ۲۴ ماده‌ای است که توکل به خدا را در سه بُعد (شناختی، عاطفی و رفتاری) مورد سنجش قرار می‌دهد. روایی محتوایی این پرسش‌نامه، پس از بررسی توسط متخصصان روان‌شناسی و متخصصان معارف اسلامی تأیید شد. همچنین، روایی صوری آن پس از بررسی توسط متخصصان روان‌شناسی تأیید و مطلوب گزارش شده است. این تحقیق، برای تعیین روایی مقیاس توکل با روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی با چرخش واریماکس به دست آمد. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی، حاکی از وجود سه عامل بود که در مجموع ۵۴ درصد واریانس را تبیین می‌کرد. برای پایایی نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای بُعد شناختی ۰/۷۹، عاطفی ۰/۸۵، رفتاری ۰/۹۱ و برای کل آزمون ۰/۹۴ به دست آمد.

یافته‌های پژوهش

یافته‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد. در سطح توصیفی به گزارش میانگین، انحراف معیار متغیرهای مورد مطالعه و در سطح استنباطی، ماتریس همبستگی و آزمون مدل‌های مفروض با استفاده از تحلیل مسیر، مورد بررسی قرار گرفت. ابتدا، به ارائه شاخص‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه پرداخته شده و سپس ماتریس همبستگی بین متغیرها ارائه شده است.

جدول ۱. کمینه، بیشینه، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در کل نمونه

متغیر	کمترین نمره	بیشترین نمره	میانگین	انحراف معیار
سرسختی روان‌شناختی	۲۲	۶۲	۴۲/۴۰	۷/۸۳
سرزنش دیگران	۱	۱۲	۶/۳۶	۲/۲۷
سرزنش خود	۰	۱۲	۶/۰۱	۲/۷۶
پدیرش	۲	۱۱	۶/۷۷	۱/۹۶
ارزیابی	۲	۱۲	۷/۶۱	۲/۲۲
فاجعه‌آمیز بودن	۱	۱۱	۷/۰۵	۲/۰۹
نشخوار فکری	۰	۱۲	۷/۵۸	۲/۴۱
دیدگاه‌گیری	۴	۱۲	۷/۵۱	۱/۹۹
برنامه‌ریزی	۳	۱۲	۷/۶۲	۲/۱۹
تمرکز	۰	۱۲	۷/۹۸	۲/۵۱
شناختی	۱۲	۴۰	۲۹/۰۰	۸/۲۷
عاطفی	۱۲	۴۰	۲۷/۶۶	۵/۹۸
رفتاری	۱۲	۴۰	۲۸/۹۴	۵/۹۸
تنظیم شناختی هیجان	۲۸	۹۳	۶۴/۵۴	۱۲/۳۹
توکل (نمره کل)	۴۲	۱۱۸	۵۸/۶	۱۷/۴

نقش واسطه‌ای راهبرد تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین توکل به خدا و سرسختی روان شناختی ◇ ۱۳

جدول ۱، تصویر کلی از وضعیت آزمودنی‌ها در متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. در ادامه، ماتریس همبستگی و ضرایب رگرسیون و تحلیل مسیر آمده است. با توجه به اینکه ماتریس همبستگی، مبنای تجزیه و تحلیل رگرسیون و تحلیل مسیر است، در جدول ۲ همبستگی صفر مرتبه بین متغیرهای پژوهش آمده است.

جدول ۲. ماتریس صفر مرتبه بین متغیرها ($p < .001$ ، $**p < .05$)

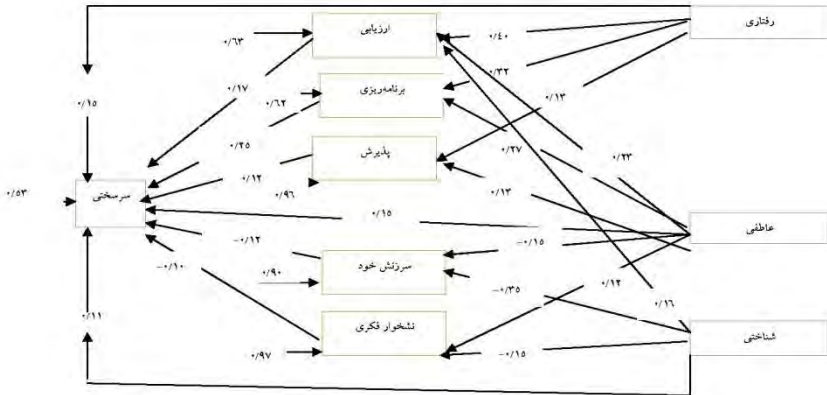
متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
عاطفی	۱												
شناختی	۰/۳۳**	۱											
رفتاری	۰/۲۰**	۰/۶۰**	۱										
پذیرش	۰/۸۵*	۰/۰۹	۰/۱۴*	۱									
فاجعه‌آمیز بودن	۰/۰۸	۰/۲۱**	۰/۲۰**	۰/۶۱**	۱								
ارزیابی	۰/۳۶**	۰/۲۷**	۰/۵۴**	۰/۰۷	۰/۲۶	۱							
نشخوار فکری	۰/۰۹	۰/۰۵	۰/۰۵	۰/۵۰**	۰/۴۰**	۰/۰۲	۱						
تمرکز	۰/۱۸**	۰/۳۷**	۰/۴۸**	۰/۳۶**	۰/۳۴**	۰/۵۵**	۰/۲۷**	۱					
دیدگاه گیری	۰/۲۵**	۰/۲۶**	۰/۲۶**	۰/۳۲**	۰/۵۱**	۰/۶۳**	۰/۱۷**	۰/۲۶**	۱				
برنامه	۰/۲۷**	۰/۲۹*	۰/۳۴**	۰/۳۷**	۰/۲۷**	۰/۷۵**	۰/۱۸**	۰/۵۹**	۰/۷۰**	۱			
سرزنش خود	۰/۰۴	۰/۲۷**	۰/۱۳*	۰/۱۷**	۰/۰۴	۰/۰۴	۰/۳۴**	۰/۰۴	۰/۱۰*	۰/۱۴*	۱		
سرزنش دیگران	۰/۰۴	۰/۲۱**	۰/۳۳**	۰/۰۹	۰/۱۵**	۰/۱۶**	۰/۱۴*	۰/۲۸**	۰/۱۶*	۰/۳۲**	۰/۲۱**	۱	
سرسختی	۰/۳۳**	۰/۵۱**	۰/۵۰**	۰/۲۲**	۰/۲۵**	۰/۵۷**	۰/۰۲	۰/۴۰**	۰/۴۰**	۰/۵۴**	۰/۱۶*	۰/۲۳**	۱

نتایج مندرج در جدول ۲، ضریب همبستگی سرسختی با متغیرهای پژوهش از ۰/۱۶- تا ۰/۵۷+ است که پایین‌ترین آن، مربوط به سرزنش خود و بالاترین آن، مربوط به همبستگی با ارزیابی است.

جدول ۳. اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرهای پژوهش بر یکدیگر

متغیر مستقل	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل
شناختی	۰/۱۵	۰/۰۸	۰/۲۳
عاطفی	۰/۱۱	۰/۰۹	۰/۲۰
رفتاری	۰/۱۵	۰/۱۶	۰/۳۱
ارزیابی	۰/۱۷		
برنامه‌ریزی	۰/۲۵		
پذیرش	۰/۱۲		
سرزنش خود	۰/۱۱-		
نشخوار فکری	۰/۱۰-		

همان‌گونه که نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد، بُعد شناختی با اثر مستقیم ۰/۱۵ و غیرمستقیم ۰/۰۸ و اثر کل ۰/۲۳ بر سرسختی اثر گذاشته است. بُعد عاطفی با بتای ۰/۱۱ و غیرمستقیم ۰/۰۹ بر سرسختی اثر گذاشته است. بُعد رفتاری با بتای ۰/۳۱، اثر کل بر سرسختی داشته است و در بین ابعاد تنظیم شناختی هیجان ابعاد ارزیابی، برنامه‌ریزی و پذیرش به صورت مثبت و ابعاد سرزنش خود و نشخوار فکری، به صورت منفی سرسختی را پیش‌بینی کرده است. با توجه به آثار غیرمستقیم، می‌توان به نقش واسطه‌ای راهبردهای شناختی تنظیم هیجان پی برد. داده‌ها با توجه به نتایج جدول، نمودار نهایی تحلیل مسیر آمده است.



شکل ۱. مدل اصلاح شده اثر توکل به خدا بر سرسختی روان‌شناختی با واسطه‌گری راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

همان‌طور که نتایج نمودار نشان می‌دهد، ۴۷ درصد واریانس سرسختی توسط متغیرهای مدل تبیین می‌شود که نتایج حاکی از اثرگذار بودن توکل به خدا، بر سرسختی و همچنین نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم هیجان بخصوص راهبردهای ارزیابی، برنامه‌ریزی، پذیرش، سرزنش خود و نشخوار فکری می‌باشد.

لازم به یادآوری است شاخص‌های RMSEA و AGFI، میزان تناسب را نشان می‌دهد که شاخص RMSEA هر چه نزدیک به صفر باشد، نشانگر برازش بهتر مدل است. سایر شاخص‌ها اگر بالای ۰/۹۰ باشد، نشانگر برازش بهتر مدل دارد. همچنین، به عقیده بنتلر - بونت اگر مقدار NFI (شاخص نرم شده برازندگی) و CFI (شاخص برازندگی تطبیقی) برابر یا بزرگتر از ۰/۹ باشد، مدل از برازندگی قابل قبولی برخوردار است. در جدول ۴ شاخص‌های برازش مدل آورده شده است.

جدول ۴. مشخصه‌های برازش مدل

RMSEA	AGFI	GFI	NFI	CFI
۰/۰۴۷	۰/۹۶	۰/۹۷	۰/۹۴	۰/۹۵

با توجه به مشخصه‌های نکویی برازش که در جدول ۴ گزارش شده، مدل مذکور از سطح برازش نسبتاً خوبی برخوردار است.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش، با هدف بررسی رابطه ساختاری توکل به خدا (رفتاری، شناختی و عاطفی)، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (پذیرش، ارزیابی، برنامه‌ریزی، سرزنش خود و نشخوار فکری) با سرسختی روان‌شناختی انجام گرفته است. برای نیل به این هدف، با توجه به پیشینه نظری و تجربی یک مدل مفهومی پیشنهاد و با استفاده از روش تحلیل مسیر مورد آزمون قرار گرفت. نتایج تحلیل مسیر نشان داد که مدل پیشنهادی با داده‌های این تحقیق، برازش نسبتاً خوبی دارد و توانسته است ۴۷ درصد واریانس سرسختی روان‌شناختی را تبیین کند. اصولاً چون در پژوهش‌های که با شیوه تحلیل مسیر انجام می‌گیرد، بررسی نقش واسطه‌ای متغیرها اهمیت دارد، لذا ابتدا به این جنبه بحث پرداخته

خواهد شد. نتایج به‌طور کلی نشان داد که توکل به خدا هم به‌طور مستقیم و هم به‌طور غیرمستقیم، به‌واسطه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان اثر دارد؛ بدین‌صورت که راهبردهای ارزیابی، برنامه‌ریزی و پذیرش به صورت مثبت نقش واسطه‌ای ایفا نموده است. در صورتی که راهبردهای سرزنش خود و نشخوار فکری، به صورت منفی توانسته واسطه‌گری کند. در تبیین نقش واسطه‌ای راهبرد شناختی تنظیم هیجان می‌توان گفت: سرسختی یک موضوع چند بُعدی است و نتایج این پژوهش با پژوهش‌های گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۴)، اندامی‌خشک و همکاران (۱۳۹۲)، گراس و تامپسون (۲۰۰۷) مطابقت دارد، چرا که این پژوهشگران نیز نشان داده بودند راهبردهای مثبت شناختی تنظیم هیجان، به طور مثبت سرسختی، بهزیستی یا سلامت روان را پیش‌بینی می‌کند. همچنین، کارلسون و همکاران (۲۰۱۲) نشان دادند افرادی که عادت به استفاده از راهبرد ارزیابی مجدد، برای تنظیم هیجان‌اتشان در زندگی روزمره خود دارند، تاب‌آوری بیشتری در برابر استرس، از خود نشان می‌دهند. در پژوهش دیگری، در این راستا تروی و ماوس (Mauss) (۲۰۱۱)، ارزیابی مجدد شناختی را به‌عنوان یک راهبرد انطباقی فرض می‌کنند و معتقدند: افراد می‌توانند با بهره‌گیری از آن، واکنش هیجانی خود را به رویدادهای استرس‌زا را بهبود بخشند.

در ادبیات پژوهشی، مشخص شده است که افراد در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا، از راهبردهای تنظیم متفاوتی برای اصلاح یا تعدیل تجربه هیجانی خود استفاده می‌کنند (تروی (Troy)، ۲۰۱۲). استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به افراد کمک می‌کند تا هیجان‌ها و احساس‌های خود را تنظیم نموده، و به سطح بهینه هیجان برسند (حسنی، ۲۰۱۰). در تبیین این یافته‌ها، می‌توان بیان کرد استفاده از راهبردهای شناختی سازگارانه، ممکن است با کاستن از هیجان‌ات منفی، منجر به بهبود عملکرد روان‌شناختی و هیجانی موجبات رویارویی فرد برای حل مشکل و افزایش سرسختی او شود. برخی پژوهشگران، تنظیم هیجان را به‌عنوان یک واسطه در زمینه سازگاری با استرس پیشنهاد کرده‌اند (مک‌کارتی و همکاران، ۲۰۰۶؛ سیلک (Silk) و همکاران، ۲۰۰۷). تروی (۲۰۱۲)، اعتقاد دارد که استفاده از راهبردهای متفاوت تنظیم هیجان، مزایای متفاوتی مانند کاهش تجربه هیجان‌ات ناخواسته و یا اختلال در عملکرد احتمالی را به دنبال دارد.

در ارتباط با فرضیه دوم و سوم، نتایج نشان داد که مؤلفه‌های توکل به خدا، به صورت مثبت سرسختی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین، مؤلفه‌های توکل به خدا، راهبردهای مثبت شناختی تنظیم هیجان را به طور مثبت و راهبردهای منفی (مانند سرزنش خود، نشخوار فکری) را به صورت منفی پیش‌بینی می‌کند. برخی از پژوهش‌ها، نشان داده که متغیرهای مذهبی همچون جهت‌گیری درونی مذهبی و اعتماد و توکل به خدا، به صورت مثبت شاخص‌های عملکرد بهینه از جمله سرسختی را پیش‌بینی می‌کند. از جمله این پژوهشگران، می‌توان به (آزموده و همکاران، ۱۳۸۶؛ حمید و همکاران، ۱۳۹۱؛ هاشمی و جوکار، ۱۳۹۰؛ شاکری‌نیا، ۱۳۸۸؛ کاسن و همکاران، ۲۰۱۱؛ گریف و جوبرت، ۲۰۰۷؛ یاسمی‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۰) اشاره کرد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت: توکل به خدا اطمینان، امید و

قدرت را در فرد قوت و خصوصیات اخلاقی و معنوی را در او استحکام می‌بخشد و پایگاه بسیار محکمی در مقابل مشکلات مصایب و محرومیت‌های زندگی ایجاد می‌کنند. یانگ و ماو (۲۰۰۷) معتقدند: داشتن هدف و معنا در زندگی، احساس تعلق داشتن به معنای والا، امیدواری به یاری خداوند، در موقعیت‌های مشکل‌زای زندگی و بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی و معنوی، همگی از جمله روش‌هایی هستند که افراد مذهبی با دارا بودن آنها می‌توانند در رویارویی با حوادث تنش‌زای زندگی آسیب کمتری را متحمل شوند. طبق نظر گراهام و همکاران (۲۰۰۱)، کسانی که اعتقاد مذهبی قوی‌تری دارند، در برابر تنش و فشار مصونیت بیشتر و سلامت بالاتری دارند. افراد متوکل، رویدادهای تنش‌زا را کمتر تهدیدآمیز ادراک می‌کنند و به جای سرکوب کردن به احتمال بیشتری در پی مسئله مواجهه شده می‌باشند. در این راستا، می‌توان گفت: افراد متوکل به دلیل برخورداری از منبع والا، توانایی بیشتری برای مقابله با مشکلات دارند. در بین این افراد، خدا به عنوان منبع دل بستگی، زمینه‌ای را فراهم می‌کند که شخص احساس ایمنی بیشتری می‌کند و از این طریق، می‌تواند مقابله بالاتری با مشکلات روان‌شناختی و جسمانی داشته باشد. فرد متوکل، زندگی هدفمند و معناداری دارد و بر این عقیده است که زندگی معنا و مفهومی دارد. از این رو، به شکل کارآمدتری قادر به سازگاری خواهد بود (رفیعی هنر و جان‌بزرگی، ۱۳۸۹). توکل به خدا، می‌تواند در تمامی موقعیت‌ها نقش مؤثری در استرس‌زدایی داشته باشد. از جمله در ارزیابی موقعیت، ارزیابی شناختی، فعالیت‌هایی مقابله و منابع مقابله که موجب می‌شود از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان که موجب کاهش گرفتاری روانی می‌شود، استفاده شود. گواه این بحث، پژوهش لوبین و تابلور (۱۹۹۸)، می‌باشد (به نقل از: صیادی تورانلو و همکاران، ۱۳۸۶).

مطابق با یافته‌ها ابعاد شناختی و رفتاری به صورت منفی، راهبردهای منفی هیجان (سرزنش خود، فاجعه‌سازی، نشخوار فکری، سرزنش دیگران) را پیش‌بینی می‌کند. در تبیین این یافته می‌توان گفت: باورهای دینی به افراد امکان می‌دهد که به ناملایمات و فشارهای روانی و کمبودهای گریزناپذیری که در زندگی رخ می‌دهد معنا ببخشند و نسبت به زندگی امیدواری بیشتری داشته باشند. داشتن باور و اعتقاد مذهبی قوی و توکل به خدا تکیه‌گاه روانی مهمی برای فرد به‌ویژه در لحظات بحران روحی تلقی می‌شود و فرد به هنگام سختی‌ها و گرفتاری‌ها که در زندگی به وجود می‌آید، از خداوند کمک می‌خواهد که همین امر، می‌تواند از اینکه خود یا دیگران را سرزنش کند، یا دائماً نشخوار ذهنی داشته باشد، پیشگیری کند. این افراد، مشکلات و سختی‌های زندگی را بیشتر امتحان الهی قلمداد کرده، مطابق با آموزه‌های دینی در مواقع سختی‌ها و مشکلات صبر و تحمل می‌کنند. همچنین، سختی‌های زندگی خود را با بزرگان دین مقایسه می‌کنند که همین امر موجب می‌شود هیچ‌گاه احساس فاجعه‌آمیز بودن، نسبت به مشکلات خود نداشته باشد و از راه‌های متوسل شدن به خدا استفاده کند. در تبیین نتایج بُعد عاطفی با راهبردهای منفی می‌توان گفت: با توجه به اینکه احساس توبه و دوری از گناه و ترس از مرگ و غیره، جز مسائل عاطفی می‌باشد. فردی که در فکر گناه خود و توبه می‌باشد، به تبع آن ممکن است دائماً خود را سرزنش کند، یا دچار نشخوار ذهنی در مورد گناه

خود شود. از منظر دیگر، در تبیین نقش توکل به خدا، بر راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، می‌توان گفت: فرد متوکل پذیرش بهتری نسبت به گرفتاری‌های زندگی دارد و مبتنی بر آموزه‌های معنوی، سختی‌ها را با نگاهی متفاوت می‌بیند و هیجان‌ات خود را تنظیم می‌کند. به تبع آن، کنترل بهتری بر هیجان‌ات خود دارد.

با توجه به نتایج، پیشنهاد می‌شود که والدین، مربیان، معلمان و مشاوران بر نقش مهم توکل بر خدا تأکید داشته باشند و با برگزاری دوره‌هایی، مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان را به دانش‌آموزان، والدین و مشاوران آموزش دهند. در نهایت، این پژوهش مانند سایر پژوهش‌ها عاری از محدودیت نیست. لذا، از آنجاکه این پژوهش بر روی نمونه‌ای از دانشجویان دانشگاه یاسوج انجام شده، در تعمیم نتایج به سایر افراد، باید جانب احتیاط را رعایت کرد و محدودیت‌های دیگری که بر پرسش‌نامه‌های خودگزارشی وارد است، بر این پژوهش نیز وارد است. لذا توصیه می‌شود سایر پژوهشگران در این حوزه، علاوه بر پرسش‌نامه از مشاهده و مصاحبه نیز بهره ببرند. همچنین، توصیه می‌شود که در پژوهش‌های آتی، به نقش سایر متغیرهای دخیل در سرسختی روان‌شناختی نیز توجه شود و مدل پیشنهادی بسط و گسترش داده شود.



منابع

- اندامی خشک، علیرضا و همکاران، ۱۳۹۲، «نقش راهبردهای نه‌گانه تنظیم شناختی هیجان در پیش‌بینی تاب‌آوری»، *اندیشه و رفتار*، دوره هفتم، ش ۲۷، ص ۵۷-۹۱.
- آزموده، پیمان و همکاران، ۱۳۸۶، «*رابطه بین جهت‌گیری مذهبی با شادکامی و سرسختی*»، ارائه شده در اولین همایش نقش دین در بهداشت روانی، تهران ۲۴ تا ۲۷ آذر ۱۳۸۶ دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران.
- بشارت، محمدعلی، ۱۳۹۰، «بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان در نمونه‌ای از جامعه ایرانی»، *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، سال اول، ش ۲، ص ۵۳-۷۰.
- حسینی، جعفر و همکاران، ۱۳۸۷، «بررسی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس ابعاد درون‌گرایی و روان‌نزدی»، *تازه‌های علوم شناختی*، دوره سیزدهم، ش ۲۹، ص ۱۴۵-۱۷۳.
- حمید، نجمه و همکاران، ۱۳۹۱، «بررسی رابطه سلامت روان و هوش معنوی با تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه»، *فصلنامه علمی پژوهشی جندی‌شاپور*، دوره سوم، ش ۲، ص ۳۳۱-۳۳۹.
- رفیعی‌هنر، حمید و مسعود جان‌بزرگی، ۱۳۸۹، «رابطه جهت‌گیری مذهبی و خودمهارگری»، *روان‌شناسی و دین*، سال سوم، ش ۳۴، ص ۴۲-۵۱.
- شاکری‌نیا، ایرج، ۱۳۸۸، «رابطه هویت دینی، نگرش مذهبی و سرسختی روان‌شناختی با سلامت روان در نخبگان بسیجی»، *تعلیم و تربیت اسلامی*، سال هفدهم، ش ۹، ص ۵۳-۷۸.
- صدیقی‌ارفعی، فریبرز و همکاران، ۱۳۹۱، «رابطه جهت‌گیری مذهبی سبک‌های مقابله و شادکامی در دانشجویان»، *روان‌شناسی و دین*، سال پنجم، ش ۳، ص ۱۳۵-۱۶۳.
- صیادی‌تورانلو، حسین و همکاران، ۱۳۸۶، «بررسی اعتقاد به آموزه‌های مذهبی اسلام و هوش هیجانی دانشجویان»، *روان‌شناسی*، سال یازدهم، ش ۱، ص ۶۰-۷۴.
- عبدی، سلمان و همکاران، ۱۳۸۹، «رابطه سبک‌های تنظیم هیجان شناختی و سلامت عمومی دانشجویان»، *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران*، سال هشتم، ش ۴، ص ۲۵۸-۲۶۴.
- غباری‌ناب، باقر و آوازه سادات یوسفی‌نمینی، ۱۳۸۸، «رابطه دلبستگی به خدا و توکل در دانشجویان»، *روان‌شناسی و علوم تربیتی*، دوره سی‌ونهم، ش ۳، ص ۱۲۱-۱۴۱.
- کیامرئی، آذر و همکاران، ۱۳۷۷، «ساخت و اعتباریابی مقیاس برای سنجش سرسختی روان‌شناختی»، *روان‌شناسی*، ش ۳، ص ۲۷۱-۲۸۴.
- ملفت، قوام و سمیه ساداتی، ۱۳۹۴، «ارائه مدلی برای ایستادگی دانش‌آموزان با توجه به متغیرهای خانوادگی و واسطه‌گری جهت‌گیری مذهبی در دانش‌آموزان دبیرستانی»، *علوم روان‌شناختی*، سال سیزدهم، ش ۴۹، ص ۸۸-۱۰۵.
- نصری، عبدالله، ۱۳۷۳، *دین و جامعه‌شناسی خدا و انسان*، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی.
- نصیرزاده، راضیه و کاظم رسول‌زاده طباطبائی، ۱۳۸۸، «بررسی رابطه بلورهای مذهبی با راهبردهای مقابله با تیدگی در دانشجویان»، *افتخار دانش*، ش ۲، ص ۳۶-۴۴.
- هاشمی، لادن و بهرام جوکار، ۱۳۹۰، «بررسی رابطه بین تعالی معنوی و تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه»، *مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ش ۸، ص ۱۲۳-۱۴۲.
- یاسمی‌نژاد، پریسا و همکاران، ۱۳۹۰، «بررسی رابطه جهت‌گیری مذهبی و سرسختی روان‌شناختی در دانشجویان»، *پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی*، سال نوزدهم، دوره جدید، ش ۱۹، ص ۱۱۹-۱۳۷.

- یوسفی، فریده، ۱۳۸۵، «بررسی رابطه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان با افسردگی و اضطراب دانش‌آموزان مراکز راهنمایی استعدادهای درخشان»، *پژوهش در حیطه کودکان استثنایی*، سال ششم، ش ۸۷، ص ۸۷۱-۸۹۲.
- Aldao, A, et al, 2010, Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review, *Clinical Psychology Review*, v. 30, p. 217-237.
- 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.
- Campbell-Sills, L, & Barlow, D.H, 2007, Incorporating emotion regulation into cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology, *Journal of Adolescence*, v. 28, p. 619-631.
- Carlson, J. M, et al, 2012, Trait reappraisal is associated with resilience to acute psychological stress, *Journal of Research in Personality*, 46 (5), p. 609-613.
- Francise, L, 2004, Religiosity and General Health Among Undergraduate Student: A Response to O'Connor, Cobb, and O-Conner, *Personality and Individual Differences*, v. 37, p. 485-494.
- Fredrickson, B. L, 2001, The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions, *American Psychologist*, 56 (3), p. 218-226.
- Garnefski, N, et al, 2001, Negative life events, cognitive emotion regulation and depression, *Personality and Individual Differences*, v. 30, p. 1311-1327.
- _____, 2002 b, The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and a nonclinical sample, *European Journal of Personality*, 16 (5), p. 403-420.
- _____, 2004, Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females, *Personality and Individual Differences*, 36 (2), p. 267-276.
- _____, 2005 a, Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the – and – mouth crisis, *Personality and Individual Differences*, 38 (6), p. 1317-1327.
- _____, 2005 b, Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology, *Journal of Adolescence*, 28 (5), p. 619-631.
- _____, 2009, Brief report: cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease, *Journal of Adolescence*, v. 32, p. 449-454.
- _____, 2002 a, *CERQ: Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*, Datec, Leiderdorp, The Netherlands.
- 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), p. 1659-1669.
- Graham, S, et al, 2001, Religion and Spirituality in Coping with Stress, *Counseling and Values*, 46 (1), p. 2-13.
- Greeff, A, & Joubert, A, 2007, Spirituality and resilience in families in which a parent has died, *Psychological Reports*, v. 100, p. 897-900.
- Gross, J. J, & Thompson, R. A, 2007, *Emotion regulation: Conceptual foundations*, In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation, New York, Guilford Press.
- Hasani, J, 2010, Reliability and validity of Persian of the cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ), *Journal of clinical psychology*, v. 24, p. 139-152.
- Kasen, S, et al, 2011, Religiosity and resilience in persons at high risk for major depression, *Psychological Medicine*, 42 (3), p. 509-519.

- Kobasa, S.C, & Maddi, S. R, 1983, Comments on trends in hardiness research and theorizing, *Consulting psychology Journal practice and Research*, v. 51, p. 67-71.
- Kobasa, S.C, 1979, Stressful life events. Personality and health: A inquiry, To hardiness, *Journal of personality and social psychology*, v. 36, p. 1-11. (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 429-445). New York: Guilford Press
- Koenig, H. G, et al, 1998, Religious coping and mental health outcomes in medically ill hospitalized older adults, *Journal of Nervous and Mental Diseases*, v. 186, p. 513-521.
- Maddi, S.R, & Kobasa, M.D, 2002, Hardiness and mental health, *Journal of Personality Assessment*, v. 63, p. 256-274.
- McCarthy, C. J, et al, 2006, Preventive resources and emotion regulation expectancies as mediators between attachment and college students' stress outcomes, *International Journal of Stress Management*, v. 13, p. 1-22.
- Ochsner, K. N, & Gross, J. J, 2005, The cognitive control of emotion, *Trends in Cognitive Sciences*, v. 9, p. 242-249.
- Paleologou, M, & Dellaporta A, 2010, Hardiness vs Alienation personality Construct Essentially Explains Burnout Proclivity and Erroneous Computer Entry Problems in Rural Hellenic Hospital Labs, *International Journal of Human and Social Sciences*, 5 (7), p. 443-453.
- Pargament, K, et al, 1998, "Patterns of Positive and Negative religious coping with major life stressors", *Journal for the Scientific of Religion*, 37 (4), p. 710-724.
- Shaw, A, et al, 2005, Religiosity and posttraumatic growth: a systematic review, *mentaleation, religion Ltur*, v. 8, p. 1-11.
- Silk, J. S, et al, 2007, Resilience among children and adolescents at risk for depression: Mediation and moderation across social and neurobiological contexts, *Development and Psychopathology*, v. 19, p. 841-865.
- Subramanian, S, & Nithyanandan M, 2007, Hardiness and optimism as moderators of cognitive emotion regulation strategies in coping negative life events by adolescents, *Department of Psychology, Bharathiar University*, 6 (41), p. 1-19.
- Thompson, R. A, 1994, "Emotional regulation: a theme in search for definition", In N. A. Fox, The Development of Emotion Regulation: Behavioral and Biological Considerations, *Monographs of the Society for Research in Child Development*, v. 59, p. 25-52.
- Troy, A.S, & Mauss, I.B, 2011, Resilience in the face of stress: emotion regulation as a protective factor. In S.M, Southwick, & B.T, Litz, & D, Charney, & M.J, Friedman. (Eds.), Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan, London, Cambridge University Press.
- Troy, A.S, 2012, Cognitive Reappraisal Ability As A Protective Factor: Resilience to stress across time and context, Doctoral Dissertation of Philosophy, *University of Denver*, v. 46, p. 609-613.
- Yang, K.P, & Mao, X.Y, 2007, A study of nurses' spiritual intelligence: A cross-sectional questionnaire survey, *International Journal of Nursing Studies*, 44 (6), p. 999-1010.