

ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه‌ی تنظیم‌جویی رفتاری هیجان

Psychometric Properties of Behavioral Emotion Regulation Questionnaire

Hamid Barani
PhD Candidate in Educational
Psychology Shiraz University

Mahboobeh Fooladchang, PhD
Shiraz University

محبوبه فولادچنگ
دانشیار روان‌شناسی تربیتی دانشگاه شیراز

حمید بارانی*
دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی
دانشگاه شیراز

Mohsen Arbezi
PhD Student in Educational
Psychology Shiraz University

Ziba Kabiri
MA in Educational Psychology
Shiraz University

زیبا کبیری
کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی
دانشگاه شیراز

محسن آریزی
دانشجوی دکتری روان‌شناسی
تربیتی دانشگاه شیراز

چکیده

هدف این پژوهش بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان بود. این پژوهش از نوع همبستگی و اعتباریابی آزمون بود. شرکت‌کنندگان ۲۹۱ نفر از دانشجویان دوره کارشناسی (۱۲۱ مرد و ۱۷۰ زن) دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بودند و پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان (کرایج و گارنفسکی، ۲۰۱۹)، پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (گارنفسکی، کرایج و اسپینهن، ۲۰۰۱)، مقیاس ارضاء و ناکامی نیازهای بنیادین روان‌شناختی (چن، ونستکیست، بیرز، بونه و دسی، ۲۰۱۵) و مقیاس روان‌رنجورخوئی (کاستا و مک‌کری، ۱۹۹۲) را تکمیل نمودند. پس از ترجمه پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان، به منظور تعیین روایی از روش‌های تحلیل عاملی تأییدی و همبستگی با سایر مقیاس‌های مذکور استفاده شد. همچنین برای بررسی اعتبار، از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. نتایج تحلیل عاملی تأییدی پنج راهبرد پرت‌کردن حواس، گوشه‌گیری، رویکرد فعالانه، جستجوی حمایت اجتماعی و نادیده‌گرفتن را تایید نمود. نتایج همبستگی با سایر آزمون‌ها نیز روایی همگرایی این پرسشنامه را تایید نمود. همچنین تمامی ضرایب آلفای کرونباخ حاکی از همسانی درونی بالای عامل‌ها بود. نتایج نشان می‌دهد که پرسشنامه تنظیم رفتاری هیجان از روایی و اعتبار بسیار خوبی در دانش‌جویان ایرانی برخوردار است و کارایی لازم برای اندازه‌گیری راهبردهای رفتاری تنظیم هیجان در پنج بعد مذکور دارد.

واژه‌های کلیدی: اعتبار، نظم‌جویی رفتاری هیجان، روایی، تحلیل عاملی، روان‌سنجی

Abstract

The aim of this study was to investigate the psychometric properties of behavioral emotion regulation questionnaire (BERQ). The research was a correlational study and the validation of the test. Participants were 291 undergraduate students (121 male, 170 female) of Shiraz University in 1398-99 academic year, selected by random multistage cluster sampling method and completed Behavioral Emotion Regulation Questionnaire (Kraaij & Garnefski, 2019), Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Garnefski, Kraaij, & Spinoven, 2001), Basic Psychological Needs Satisfaction and Frustration Scale (Chen, Vansteenkiste, Beyers, Boone & Deci, 2015) and Neuroticism scale (Costa & McCrae, 1992). After translating the Behavioral Emotion Regulation Questionnaire, Correlation and Confirmatory factor analysis with other scales were used to determine the validity. Cronbach's alpha method was also used to evaluate the reliability. The results of confirmatory factor analysis confirmed the five factors of Seeking Distraction, Withdrawal, Actively Approaching, Seeking Social Support and Ignoring. The results of correlation with other tests also confirmed the convergent validity of the scale. Also, all Cronbach's alpha coefficients indicated a high internal consistency of the factors. The results show that the Behavioral Emotion Regulation Questionnaire has a very good validity and reliability in Iranian students, and is effective in measuring behavioral emotion regulation in the five dimensions mentioned.

Keywords: reliability, behavioral emotion regulation, validity, factor analysis, psychometric

received: 5 October 2020

accepted: 22 May 2021

دریافت: ۹۹/۰۷/۱۴

پذیرش: ۱۴۰۰/۰۳/۰۱

*Contact information: hbarani50@gmail.com

گرفته می‌شود (گروس و تامپسون، ۲۰۰۷). در مجموع، نظم‌جویی هیجان شامل فرایندهای شناختی، رفتاری و جسمی است که برای حفظ و تقویت هیجان‌ها و یا کاهش وقوع، شکل، شدت یا مدت زمان تحریک عاطفی به کار می‌رود (آیزارد، وودبرن، فینلون، کراتیمر-اوینگ و گروسمن، ۲۰۱۱).

تعاریف زیادی در مورد راهبردهای مقابله^۱ و نظم‌جویی هیجانی وجود دارد که تا حدی قابلیت جایگزین شدن دارند. لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) در تعریف مقابله بر تلاش‌های شناختی و رفتاری تأکید کرده‌اند که برای مدیریت عوامل درونی و بیرونی مؤثر در ایجاد هیجان‌های به کار می‌رود. کامپس، کانر-اسمیت، سالتزمن، تامسون و وادنورد (۲۰۰۱) نیز در تعریف مقابله به تلاش‌های آگاهانه و ارادی برای نظم‌جویی هیجان‌ها، شناخت، رفتار، فیزیولوژی و محیط در پاسخ به رویدادها و شرایط تنیدگی‌زا اشاره کرده‌اند. نظم‌جویی هیجان‌ها اشاره به همه پاسخ‌های آگاهانه یا غیرآگاهانه، درونی یا بیرونی، رفتاری یا شناختی درگیر در نظارت، ارزیابی و تعدیل پاسخ‌های هیجانی دارد (گروس، ۲۰۱۳). وجه مشترک این تعاریف برجسته کردن نقش فرایندهای مقابله در پاسخ به تنیدگی است. علاوه بر این، هر دو به مقابله به عنوان فرایند کنترل‌شده و پرتلاش تأکید می‌کنند که به افکار و رفتارهای آگاهانه، هدفمند و عمدی نیاز دارند (کامپس و دیگران، ۲۰۱۷). لی‌هی، تیچ و ناپولیتانو (۲۰۱۱) نیز معتقدند نظم‌جویی هیجان شامل مجموعه‌ای از راهبردهای مقابله‌ای است که هنگام تجربه هیجان‌های شدید استفاده می‌شود.

این تعاریف نشان می‌دهد که هر دو عامل شناخت و رفتار در مقابله با شرایط تنیدگی‌زا و موقعیت‌های نیازمند نظم‌جویی هیجانی ایفای نقش می‌کنند. در واقع اقدامات مقابله‌ای شامل راهبردهای

نظریه‌پردازی در مورد نظم‌جویی هیجان^۱ تاریخچه‌ای طولانی دارد که می‌توان آن را در مکانیزم‌های دفاعی^۲ فروید (۱۹۶۲)، تنیدگی روانی و راه‌های مقابله با آن لازاروس (۱۹۶۶)، نظریه دلبستگی بالبی (۱۹۸۲) و نظریه هیجان‌های فریجدا (۱۹۸۶) دنبال کرد. فروید در بررسی‌های خود در حوزه نظم‌جویی هیجان اضطراب^۳، بررسی تفاوت‌های فردی، و مکانیزم‌های دفاعی مانند سرکوب^۴ اقدام‌هایی انجام داد که می‌توان از آن‌ها به عنوان اولین مطالعه‌ها در زمینه نظم‌جویی هیجان نام برد. دوره بعدی مطالعه‌های نظم‌جویی هیجان مربوط به تنیدگی و سنت‌های مقابله‌ای^۵ برگرفته از نظریه و روی آورد روان‌پویشی^۶ است و آخرین تحول عاطفی-اجتماعی^۷ در زمینه مهار و نظم‌جویی هیجان‌هاست (اوپنر و گروس، ۲۰۰۵).

نظم‌جویی هیجانی شامل گستره‌ای از راهبردهای شناختی و رفتاری (گارنر و واجید، ۲۰۱۲) است که به‌طور هشیار و ناهشیار و با هدف کاهش، حفظ یا افزایش هیجان صورت می‌گیرد (گروس، ۲۰۱۳). در واقع این فرایندها به شکل آشکار (شامل کوشش آگاهانه فرد برای تغییر پاسخ‌های هیجانی) یا ناآشکار (شامل فرایندهای خودکار نظم‌جویی هیجان) هستند و پاسخ‌های هیجانی حاصل از آن‌ها متفاوت و وابسته به راهبردهایی است که هر فرد استفاده می‌کند و شامل توجه انتخابی^۸ (تمرکز بر جنبه‌های مشخص از محیط)، راهبردهای شناختی (ارزیابی موقعیت از زاویه‌ای دیگر) یا راهبردهای رفتاری (اجتناب از موقعیت) است (گروس، ۲۰۱۳). نظم‌جویی هیجان نوعی شیوه مدیریت هیجان‌ها و نشان‌دهنده توانایی فرد در انتقال هیجان‌هاست. بر اساس چنین تعریفی، نظم‌جویی هیجان شامل فرایندهای متفاوتی است که برای تغییر، اصلاح یا بروز تجربه‌های هیجانی به کار

1 - emotion regulation
2 - defense mechanisms
3 - anxiety
4 - repression
5 - coping

6 - psychodynamics
7 - emotional-social
8 - selective attention
9 - coping style

شناختی و رفتاری است و به جهت اینکه اندیشه و رفتار از فرایندهای مختلفی استفاده می‌کنند، مقابله شناختی و رفتاری نباید در یک ردیف قرار گیرند و مشابه در نظر گرفته شوند (گارفنسکی، کرایج و اسپینهور، ۲۰۰۱). گارفنسکی و دیگران (۲۰۰۱) با هدف سنجش راهبردهای شناختی نظم‌جویی هیجان، پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان^۱ را که متشکل از نه راهبرد است، طراحی و اعتباریابی کردند.

پنج راهبرد پذیرش^۲ (پذیرش فرد در مواجهه با آنچه تجربه کرده)، تمرکز مجدد مثبت^۳ (فکر کردن به موضوع‌های لذت‌بخش و دل‌پذیر به جای رویداد تلخ)، تمرکز بر برنامه‌ریزی^۴ (فکر کردن به اقدامات لازم برای جلوگیری از رویداد منفی در موقعیت‌های آتی)، ارزیابی مثبت^۵ (تفکر به جنبه‌های مثبت رویداد تلخ و استفاده از آن برای رشد شخصی) و کم‌اهمیت‌شماری^۶ (توجه کمتر به آنچه فرد تجربه کرده است) راهبردهای مثبت نظم‌جویی شناختی هیجان و چهار راهبرد خودسرزنش‌گری^۷ (سرزنش خود برای آنچه در موقعیت‌های منفی رخ داده است)، سرزنش دیگران^۸ (مقصر شمردن دیگران به دلیل اتفاق ناخوشایندی که برای فرد افتاده است)، نشخوار کردن یا تمرکز بر فکر^۹ (تمرکز بر احساس‌ها و افکار مربوط به وقایع منفی) و فاجعه‌نمایی کردن^{۱۰} (رویداد منفی رخ داده را وحشتناک و فاجعه تلقی کردن یا بر جنبه پریشانی آن تمرکز کردن) نیز راهبردهای منفی نظم‌جویی شناختی هیجان است (گارفنسکی و دیگران، ۲۰۰۱).

پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان به زبان‌های زیادی ترجمه و اعتباریابی و به این وسیله مقایسه بین فرهنگ‌های مختلف از جمله در کشورهای

اروپایی (پوتوف و دیگران، ۲۰۱۶) و کشورهای عربی‌زبان (مگ‌ریا، لاتزمن، العطیه و الراشیدی، ۲۰۱۶) فراهم شد. پژوهش با این پرسش‌نامه نشان می‌دهد که نقش راهبردهای شناختی در عوامل تنیدگی‌زا و بهزیستی^{۱۱} مهم است (گارفنسکی و دیگران، ۲۰۰۱) و رابطه معنادار بین نشخوارفکری^{۱۲}، فاجعه‌سازی^{۱۳}، خودسرزنش‌گری^{۱۴}، ارزیابی مثبت^{۱۵} و دیدگاه‌گیری^{۱۶} با علائم افسردگی^{۱۷} (اسشورز، کرایج و گارفنسکی، ۲۰۰۷) و اضطراب (آزادی، ۲۰۱۱) وجود دارد. و مشخص شد که رابطه راهبردهای مقابله شناختی و ویژگی‌های روان‌شناختی در همه کشورهای رابطه مؤثری است و محدودیتی برای استفاده از ابزارهای سنجش راهبردهای نظم‌جویی هیجان در فرهنگ‌های مختلف وجود ندارد.

ابتدا با طراحی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان گارفنسکی و دیگران (۲۰۰۲)، ادبیات گسترده‌ای در مورد اهمیت راهبردهای شناختی نظم‌جویی هیجان فراهم شد. سپس به‌دست آوردن اطلاعات بیشتر در مورد با راهبردهای رفتاری نظم‌جویی هیجان مورد توجه قرار گرفت. چنانچه در پژوهش‌های قبل نیز نشان داده شده است که راهبردهای مقابله رفتاری نقش مهمی در رابطه بین رویدادهای تنیدگی‌زا و بهزیستی ایفا می‌کند. در فراتحلیل کاتو (۲۰۱۵) نشان داده شد که راهبردهای مقابله فعال^{۱۸} و جست‌وجوی حمایت اجتماعی^{۱۹} هر دو به طور مشهود با سطح بالاتری از بهزیستی و استفاده از راهبردهای ناسازگار رفتاری با سطح پایین‌تر بهزیستی مرتبط است. پژوهش دیگری نشان داد که راهبرد پرت کردن حواس^{۲۰} در مقابله با وقایع منفی زندگی مؤثر است (جورمن و استانتون، ۲۰۱۶).

- 1 - Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)
- 2 - acceptance
- 3 - positive refocusing
- 4 - refocus on planing
- 5 - positive reappraisal
- 6 - putting into perspective
- 7 - self-blame
- 8 - other -blame
- 9 - focus on thought
- 10 - catastrophizing

- 11 - well-being
- 12 - ruomination
- 13 - catastrophizing
- 14 - self -blame
- 15 - positive reappraisal
- 16 - putting into perspective
- 17 - depression
- 18 - active coping
- 19 - seeking social support
- 20 - distraction

با وجود این، در این بررسی‌ها راهبردهای مقابله رفتاری دقیقاً اندازه‌گیری نشده، بلکه از پرسش‌نامه نظم‌جویی استفاده شده که برگرفته از پژوهش در مورد نظریه خودتعیین‌گری است و بر برنامه‌ریزی^۱، راهنمایی^۲ و نظارت^۳ رفتار فرد تمرکز دارد (جورمن و استاتون، ۲۰۱۶؛ کاتو، ۲۰۱۵). این بررسی‌ها ارزشمند هستند و به رفتار از نظر نیل به اهداف شخصی توجه می‌کنند، اما به شیوه رفتاری پاسخ به رویدادهای تنیدگی‌زا توجه نمی‌کنند. به همین دلیل کرایج و گارنفسکی (۲۰۱۹) با هدف پرکردن این جای خالی ابزارهای تدوین کردند که راهبردهای رفتاری نظم‌جویی هیجان^۴ را به صورت اختصاصی اندازه‌گیری و بر اساس آثار پژوهشی جورمن و استاتون (۲۰۱۶) و کاتو (۲۰۱۵) و همچنین نتایج پژوهش خود، راهبردهای پرت‌کردن حواس، روی‌آورد فعالانه^۵ و جست‌وجوی حمایت اجتماعی را به عنوان راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه^۶ و گوشه‌گیری^۷ و نادیده‌گرفتن^۸ را به عنوان راهبردهای مقابله‌ای ناسازگارانه، برای مواجهه با رویدادهای تنیدگی‌زا مطرح کردند.

منظور از راهبرد پرت‌کردن حواس، انحراف توجه از هیجان‌های ناشی از مقابله با رویدادهای تنیدگی‌زا از طریق انجام دادن کار دیگری است. روی‌آورد فعالانه به رفتارهای فعال در مقابله با رویدادهای تنیدگی‌زا اشاره دارد. راهبرد جست‌وجوی حمایت اجتماعی^۹ به معنی در میان گذاشتن فعالانه هیجان‌ها و درخواست مشاوره و پشتیبانی برای مقابله با رویدادهای تنیدگی‌زا است. منظور از راهبرد گوشه‌گیری عقب‌کشیدن خود از موقعیت‌ها و تماس‌های اجتماعی برای مقابله با رویدادهای تنیدگی‌زا است. در راهبرد نادیده‌گرفتن نیز برای مقابله با رویدادهای تنیدگی‌زا به گونه‌ای رفتار می‌شود که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است (کرایج و گارنفسکی، ۲۰۱۹). در این پژوهش از متغیرهای نوروزگرایی، نیازهای

بنیادین روان‌شناختی و نظم‌جویی شناختی هیجان برای بررسی روایی همگرایی پرسش‌نامه نظم‌جویی رفتاری هیجان کرایج و گارنفسکی (۲۰۱۹) استفاده شد. به روشنی مشخص است که این دو ابزار شباهت‌های بسیار با یکدیگر دارند و پرسش‌نامه نظم‌جویی رفتاری هیجان به نوعی نسخه تکامل‌یافته پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان است. کرایج و گارنفسکی (۲۰۱۹) نیز در پژوهش خود، برای بررسی روایی همگرایی پرسش‌نامه نظم‌جویی رفتاری هیجان، از پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان استفاده کرده‌اند. استفاده از متغیر دوم یعنی نوروزگرایی^{۱۰} نیز بر اساس تعریف این متغیر از دیدگاه صاحب‌نظران حوزه رگ‌های شخصیتی و پنج عامل بزرگ شخصیت منطقی به نظر می‌رسد. چرا که نوروزگرایی تمایل به تجربه تأثیرهای منفی هیجانی و خلقی (کاستا و مک‌کری، ۱۹۹۲) و درک محیط به صورت تهدیدآمیز و دشواری در مدیریت محیط (مک‌کری و سوتین، ۲۰۱۸) شناخته می‌شود و افراد با نمره بالا در نوروزگرایی مستعد ابتلا به افکار غیرمنطقی هستند، کمتر می‌توانند تکانه‌های خود را مهار کنند، و ضعیف‌تر از دیگران با تنیدگی مقابله می‌کنند (کاستا و مک‌کری، ۱۹۹۲). چنین افرادی معمولاً با ویژگی‌های اضطرابی بودن، دمدمی‌مزاجی و افسردگی مشخص می‌شوند و در تضاد با افراد دارای ثبات هیجانی^{۱۱} هستند که رفتار آرام و مهار هیجانی خوب دارند (ارچارد و فالوود، ۲۰۱۰)، لذا از نوروزگرایی به عنوان خصیصه شخصیتی می‌توان در بررسی روایی همگرایی راهبردهای رفتاری نظم‌جویی هیجان استفاده کرد.

ارضا و ناکامی در ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی^{۱۲} متغیر سومی است که به عنوان متغیر همگرا با راهبردهای رفتاری نظم‌جویی هیجان بررسی می‌شود. به زعم صاحب‌نظران حوزه نیازها، ارضای

1 - planning

2 - guiding

3 - monitoring

4 - behavioral emotion regulation

5 - actively approaching

6 - adaptive coping strategies

7 - withdrawal

8 - ignoring

9 - seeking social support

10 - neuroticism

11 - emotional stability

12 - basic psychological needs satisfaction and frustration

ناکامی در ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی با پیامدهای هیجانی مختلف همراه است (چن و دیگران، ۲۰۱۵). طبق نظریه خودتعیین‌گری، نیازهای بنیادین روان‌شناختی نیازهای مشترک در همه افراد هستند (دسی و ریان، ۲۰۰۰). این نیازها ذاتی هستند و فرد تلاش می‌کند آن‌ها را در هر مرحله از زندگی برآورده کند (کاسر و ریان، ۱۹۹۹). خودمختاری^۱، شایستگی^۲ و ارتباط^۳ سه نیاز بنیادین روان‌شناختی است (دسی و ریان، ۱۹۸۵). پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی با نظم‌جویی هیجانی بهتر (راث، وانستین کیست و رایان، ۲۰۱۹) مرتبط است و از طرف دیگر ناکامی در ارضای این نیازها با پیامدهای منفی هیجانی چون افسردگی (بارتولوموی و دیگران، ۲۰۱۸)، اضطراب (نگ و دیگران، ۲۰۱۲) و تنیدگی (کمپل و دیگران، ۲۰۱۷) همراه است. بنابراین ارضا و ناکامی در ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی متغیر مناسبی برای بررسی روایی همگرایی پرسش‌نامه نظم‌جویی رفتاری هیجان است. در این پژوهش سعی شد برای بررسی روایی هم‌گرایی راهبردهای رفتاری نظم‌جویی هیجان از دو دسته متغیر صفت^۴ (مانند نیازهای بنیادین روان‌شناختی و روان‌رنجورخویی) و متغیرهای حالت^۵ (مانند نظم‌جویی شناختی هیجان)، استفاده شود که هم به لحاظ مبانی نظری و هم بر اساس پژوهش‌های پیشین ارتباط منطقی با راهبردهای رفتاری نظم‌جویی هیجان دارد.

در مجموع به نظر می‌رسد شناسایی فرایندهایی که انسان را در برابر رویدادهای تنیدگی‌زای زندگی محافظت کند و همچنین تدوین و توسعه برنامه‌هایی که به آنان برای مقابله با مشکل‌های هیجانی کمک کند، اهمیت زیادی دارد (اسلوان و دیگران، ۲۰۱۷). پژوهشگران و درمانگران حوزه سلامت روانی هم نیازمند ابزار مناسب برای سنجش راهبردهای رفتاری نظم‌جویی هیجان هستند، چون این

اطلاعات به طراحی برنامه‌های شناختی-رفتاری یکپارچه کمک می‌کند. علاوه بر این، بررسی رابطه بین راهبردهای مقابله‌ای شناختی و رفتاری، در روشن شدن منحصربه‌فرد بودن یا هم‌پوشانی آن‌ها و همچنین نقشی که در سازگاری با وقایع تنیدگی‌زا دارند، اهمیت دارد. به همین دلیل در این پژوهش، با هدف اعتباریابی پرسش‌نامه نظم‌جویی رفتاری هیجان کرایج و گارنفسکی (۲۰۱۹)، ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار در گروهی از جامعه دانشجویان ایرانی بررسی شده تا این شکاف پژوهشی در خصوص سنجش راهبردهای رفتاری نظم‌جویی هیجان و از متغیرهای نوروزگرایی، نیازهای بنیادین روان‌شناختی و نظم‌جویی شناختی هیجان برای بررسی روایی همگرا استفاده شود. هدف از این پژوهش پاسخ به این پرسش است که «آیا پرسش‌نامه نظم‌جویی رفتاری هیجان کرایج و گارنفسکی (۲۰۱۹) روایی و اعتبار مطلوب در جامعه دانشجویان ایرانی دارد یا نه.»

روش

هدف از این پژوهش، در قالب پژوهش روان‌سنجی، بررسی روایی و اعتبار پرسش‌نامه نظم‌جویی رفتاری هیجان کرایج و گارنفسکی (۲۰۱۹) در گروهی از دانشجویان کارشناسی دانشگاه شیراز بود. جامعه آماری دانشجویان مشغول به تحصیل در دوره کارشناسی دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بودند. مشارکت‌کنندگان در پژوهش ۲۹۱ نفر از دانشجویان بودند که به روش نمونه‌برداری خوشه‌ای تصادفی، از بین چهار دانشکده به صورت تصادفی انتخاب شدند. به این ترتیب که ابتدا فهرست دانشکده‌های دانشگاه شیراز تهیه و چهار دانشکده به صورت تصادفی و از هر دانشکده دو کلاس (در مجموع هشت کلاس) به صورت تصادفی انتخاب شد و همه دانشجویان (در مجموع حدوداً ۲۹۵ دانشجو) علاوه بر پرسش‌نامه نظم‌جویی رفتاری هیجان کرایج و گارنفسکی (۲۰۱۹) به پرسش‌نامه‌های نظم‌جویی

شناختی هیجان‌گارفنسکی و دیگران (۲۰۰۲)، مقیاس نوروزگرایی کاستا و مک‌کری (۱۹۹۲) و مقیاس ارضا و ناکامی در ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی چن و دیگران (۲۰۱۵) به صورت فردی پاسخ دادند. انتخاب این تعداد براساس دیدگاه کلاین (۲۰۱۶)، مبنی بر آن که تعداد مشارکت‌کنندگان ۲/۵ تا ۵ برابر تعداد ماده‌های آزمون باشد، صورت گرفت. معیار ورود به پژوهش رضایت دانشجویان و استاد کلاس و معیار خروج از پژوهش نیز ناقص بودن پرسشنامه بود. به آزمودنی‌ها گفته شد پاسخ‌های آن‌ها صرفاً برای کار پژوهشی استفاده می‌شود و بدون نام و نام خانوادگی و به صورت محرمانه نزد پژوهشگر باقی می‌ماند. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، پرسشنامه‌های ناقص و مخدوش کنار گذاشته و در نهایت پرسش‌نامه ۲۹۱ نفر از آزمودنی‌ها (۱۲۱ پسر؛ ۴۱/۵۹ درصد و ۱۷۰ دختر؛ ۵۸/۴۱) تحلیل نهایی شد. میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت‌کنندگان پژوهش به ترتیب ۲۰/۰۹ و ۲/۵۸ سال به دست آمد.

در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات مربوط به متغیرها از این ابزارها استفاده شد:

پرسش‌نامه نظم‌جویی رفتاری هیجان^۱
(کرایج و گارفنسکی، ۲۰۱۹). این ابزار، که کرایج و گارفنسکی (۲۰۱۹) با هدف سنجش راهبردهای رفتاری نظم‌جویی هیجان در شرایط تنیدگی‌زا، آن را طراحی و اعتباریابی کرده‌اند، پرسش‌نامه‌ای دارای ۲۰ ماده است که پنج راهبرد رفتاری پرت کردن حواس (ماده‌های ۱ تا ۴)، گوشه‌گیری^۲ (ماده‌های ۵ تا ۸)، روی آورد فعالانه (ماده‌های ۹ تا ۱۲)، جست‌وجوی حمایت اجتماعی^۳ (ماده‌های ۱۳ تا ۱۶) و نادیده‌گرفتن (ماده‌های ۱۷ تا ۲۰) را بررسی می‌کند. این ماده‌ها روی طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از خیلی کم (نمره ۱) تا خیلی زیاد (نمره ۵)

نمره‌گذاری می‌شود. روایی و اعتبار این ابزار را کرایج و گارفنسکی (۲۰۱۹) به روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی^۴ همراه با چرخش آبلیمین^۵ برای ایجاد همبستگی بین مؤلفه‌ها بررسی و تأیید کرده‌اند. پنج عامل بر اساس ارزش ویژه^۶ بالاتر از یک و شیب شدار اسکری^۷ استخراج و در مجموع ۷۸/۶ درصد از واریانس کل تبیین شد. هم‌چنین بار عاملی ماده‌ها در دامنه ۰/۷۹ تا ۰/۹۴ بودند. برای بررسی اعتبار از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و مقدار این ضریب برای مؤلفه‌های پرت کردن حواس، گوشه‌گیری، روی آورد فعالانه، جست‌وجوی حمایت اجتماعی و نادیده‌گرفتن به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۹۳، ۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۸۹ و ضریب اعتبار بازآزمایی هر یک از مؤلفه‌ها نیز در محدوده ۰/۴۷ تا ۰/۷۵ به دست آمد (کرایج و گارفنسکی، ۲۰۱۹).

پرسش‌نامه راهبردهای نظم‌جویی

شناختی هیجان^۸ (گارفنسکی و دیگران، ۲۰۰۱). نسخه اولیه این پرسش‌نامه ۳۶ ماده دارد. در این پژوهش از فرم کوتاه (۱۸ ماده) استفاده شد (گارفنسکی و کرایج، ۲۰۰۶؛ بشارت، ۲۰۱۶). این ابزار نه راهبرد شناختی پذیرش^۹، تمرکز مجدد مثبت^{۱۰}، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی^{۱۱}، ارزیابی مثبت^{۱۲}، کم‌اهمیت‌شماری^{۱۳}، خودسرزنش‌گری^{۱۴}، سرزنش دیگران^{۱۵}، نشخوارفکری یا تمرکز بر فکر^{۱۶} و فاجعه‌نمایی^{۱۷} را بررسی می‌کند. گارفنسکی و کرایج (۲۰۰۶) روایی این ابزار را به روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی همراه با چرخش واریماکس برای ایجاد همبستگی بین مؤلفه‌ها بررسی و تأیید کردند (واریانس کل تبیین شده: ۸۲/۷؛ دامنه بار عاملی ماده‌ها: ۰/۷۶ تا ۰/۸۴). اعتبار آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس‌ها در دامنه ۰/۶۸ تا ۰/۸۱ به دست آمد. در این پژوهش روایی

- 1 - Behavioral Emotion Regulation Questionnaire (BERQ)
- 2 - withdrawal
- 3 - seeking social support
- 4 - principal component analysis
- 5 - oblimin
- 6 - eigenvalues
- 7- scree plot
- 8 - Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (BERQ)
- 9 - acceptance

- 10 - positive refocusing
- 11 - refocus on planing
- 12 - positive reappraisal
- 13 - putting into perspective
- 14 - self- blame
- 15 - other -blame
- 16 - focus on thought
- 17 - catastrophizing

ابزار به روش تحلیل عاملی تأییدی بررسی و تأیید شد ($df/X^2=1/73$)، $GFI=0/94$ ، $AGFI=0/90$ ، $IFI=0/97$ ، $CFI=0/97$ ، $RMSEA=0/05$ و $PCLOSE=0/48$.)
اعتبار این ابزار نیز با مقدار ضریب آلفای کرونباخ برای ابعاد مذکور در دامنه 0/65 تا 0/90 به دست آمد.

مقیاس نوروز گرایسی^۱ (کاستا و مک کری، ۱۹۹۲). روایی و اعتبار این مقیاس ۱۲ ماده‌ای را کاستا و مک کری (۱۹۹۲) بررسی و تأیید کرده‌است. نسخه فارسی پرسش‌نامه نئو^۲ را حق شناس (۱۹۹۹) اعتباریابی و روایی آن را به روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی همراه با چرخش واریماکس برای ایجاد همبستگی بین مؤلفه‌ها بررسی و تأیید شد (ارزش ویژه بالاتر «از»^۳ و بار عاملی ماده‌ها در دامنه 0/59 تا 0/80). برای بررسی اعتبار از ضریب آلفای کرونباخ و اعتبار بازآزمایی استفاده و مقدار این ضرایب برای مؤلفه نوروز گرایسی به ترتیب 0/81 و 0/53 گزارش شده است (حق شناس، ۱۹۹۹). در این پژوهش روایی ابزار به روش تحلیل عاملی تأییدی بررسی و تأیید شد ($df/X^2=2/01$)، $GFI=0/95$ ، $AGFI=0/93$ ، $IFI=0/95$ ، $CFI=0/95$ ، $RMSEA=0/06$ و $PCLOSE=0/20$.) اعتبار آن نیز با مقدار ضریب آلفای کرونباخ 0/84 تأیید شد.

مقیاس ارضا و ناکامی نیازهای بنیادین

روان‌شناختی^۴ (چن و دیگران، ۲۰۱۵). این پرسش‌نامه با ۲۴ ماده ارضای نیازهای خودمختاری^۵، شایستگی^۶، ارتباط^۷ و ناکامی در ارضای این نیازها را می‌سنجد. چن و دیگران (۲۰۱۵) ضریب آلفای کرونباخ را برای ارضای نیازها در دامنه 0/73 تا 0/89 و مقدار این ضریب را برای ناکامی نیازها در دامنه 0/64 تا 0/86 گزارش کردند. شیخ‌الاسلامی، یزدانی و رضوی اصطهباناتی (۲۰۰۴) روایی نسخه فارسی این پرسش‌نامه را به روش تحلیل عاملی تأییدی بررسی و تأیید ($df/X^2=1/72$)، $GFI=0/86$ ، $CFI=0/91$ ، $RMSEA=0/05$ ، $TLI=0/89$ ، $NFI=0/81$ ، $IFI=0/91$ ، $PCLOSE=0/07$) و اعتبار مؤلفه‌های این پرسش‌نامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در دامنه 0/68

تا 0/82 گزارش کردند (شیخ‌الاسلامی و دیگران، ۲۰۱۹). در این پژوهش روایی ابزار به روش تحلیل عاملی تأییدی بررسی و تأیید شد ($df/X^2=1/83$)، $GFI=0/90$ ، $AGFI=0/86$ ، $IFI=0/92$ ، $CFI=0/92$ ، $RMSEA=0/05$ و $PCLOSE=0/22$.) اعتبار این ابزار نیز با مقدار ضریب آلفای کرونباخ برای ابعاد مذکور در دامنه 0/67 تا 0/85 تأیید شد.

یافته‌ها

روایی: برای بررسی روایی پرسشنامه از روایی سازه^۸ (تحلیل عاملی)^۹ و روایی هم‌گرا^۱ (تعیین همبستگی آزمون با سایر آزمون‌های روا) استفاده و برای افزایش روایی پرسشنامه، عوامل درونی و بیرونی مؤثر بر پرسشنامه نیز کنترل و برای کنترل عوامل درونی مؤثر بر روایی پرسش‌نامه از دستورالعمل راهنمای تکمیل پرسش‌نامه و تأیید ماده‌های آن به دست دو متخصص روان‌شناسی (برای بررسی دورنشدن ماده‌ها از هدف پرسش‌نامه) و یک متخصص زبان فارسی (برای بررسی واژگان و جمله‌بندی) استفاده شد. برای کنترل عوامل بیرونی مؤثر بر پرسش‌نامه نیز از دادن زمان کافی به مشارکت‌کنندگان پژوهش برای تکمیل پرسش‌نامه و همچنین تکمیل آن به دست همه دانشجویان در کلاس درس و ترکیب مشارکت‌کنندگان از رشته‌ها و دانشکده‌های مختلف استفاده شد (سیف، ۲۰۱۹).

روایی سازه: برای بررسی روایی سازه از روش تحلیل عاملی تأییدی با ترسیم پنج بُعد این مقیاس در نرم‌افزار AMOS-24 استفاده شد. محاسبه‌های آماری، شاخص‌های برازش نشان داد که مدل تحلیل عاملی تأییدی پرسشنامه نظم‌جویی رفتاری هیجان با داده‌ها برازش دارد (شوماخر و لومکس، ۲۰۰۴). و روایی پرسش‌نامه با پنج بُعد تأیید شد ($df/X^2=1/81$)، $GFI=0/91$ ، $CFI=0/91$ ، $RMR=0/08$ ، $TLI=0/95$ ، $NFI=0/96$ ، $IFI=0/96$ ، $RMSEA=0/05$ و $PCLOSE=0/30$.) نتایج تحلیل عاملی تأییدی در شکل ۱ آمده است.

1 - Neuroticism scale

2 - NEO Inventory

3 - Basic Psychological Needs Satisfaction and Frustration Scale

4 - outonomy

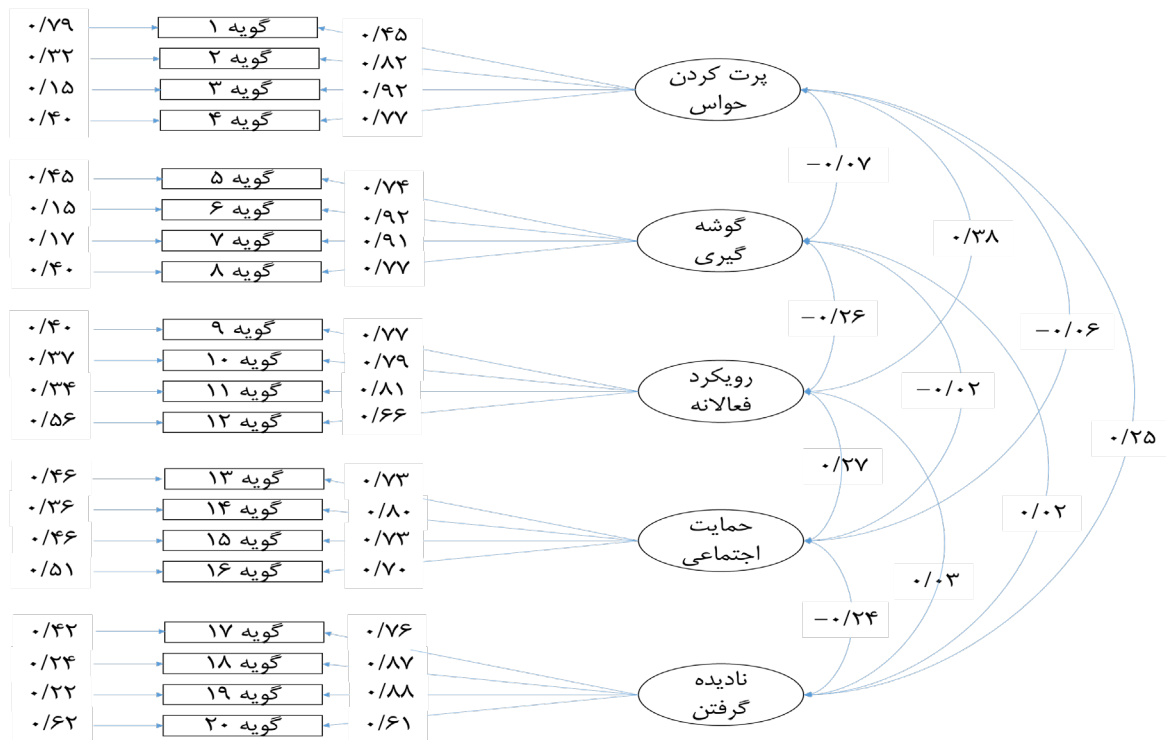
5 - competence

6 - relatedness

7 - construct validity

8 - factor analysis

9 - convergent validity



شکل ۱. مدل تحلیل عامل تأییدی پرسش‌نامه نظم‌جویی رفتاری هیجان

تأیید شد. البته نتایج حاکی از این بود که در اکثر موارد همبستگی متوسط بین هر بعد با سایر ابعاد وجود دارد و روایی سازه مقیاس به روش همسانی درونی^۱ نیز تأیید شد (سیف، ۲۰۱۹). نتایج دقیق‌تر در جدول ۱ و ۲ آمده است.

روایی هم‌گرا: برای بررسی روایی هم‌گرا از همبستگی ابعاد نظم‌جویی رفتاری هیجان با ابزارهای نظم‌جویی شناختی هیجان، نوروزگرایی و ارضا و ناکامی در ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی استفاده و روایی هم‌گرای پرسش‌نامه

جدول ۱
همبستگی ابعاد نظم‌جویی رفتاری هیجان با نوروزگرایی و ارضا و ناکامی در ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی

| متغیر | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |
|------------------------------------|--------|---------|---------|---------|-------|
| ۱. پرت کردن حواس | - | | | | |
| ۲. گوشه‌گیری | -۰/۰۲ | - | | | |
| ۳. روی آورد فعالانه | ۰/۳۰** | -۰/۲۳** | - | | |
| ۴. جست‌وجوی حمایت اجتماعی | -۰/۰۵ | -۰/۰۴ | ۰/۲۳** | - | |
| ۵. نادیده‌گرفتن | ۰/۲۴** | -۰/۰۰۲ | ۰/۰۵ | -۰/۲۱** | - |
| ۶. نوروزگرایی | -۰/۱۱* | -۰/۴۴** | -۰/۲۸** | ۰/۲۲** | -۰/۰۵ |
| ۸. ارضای نیازهای بنیادین | ۰/۱۷** | -۰/۲۸** | ۰/۴۰** | ۰/۰۲ | ۰/۰۳ |
| ۹. ناکامی در ارضای نیازهای بنیادین | -۰/۱۲* | ۰/۳۲** | -۰/۲۵** | ۰/۱۰ | ۰/۰۶ |

**P < ۰/۰۱ *P < ۰/۰۵

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که در اکثر موارد بین ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی و راهبردهای رفتاری ناسازگارانه نظم‌جویی هیجان همبستگی منفی، بین ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی و راهبردهای رفتاری سازگارانه همبستگی مثبت، بین ناکامی در ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی و راهبردهای رفتاری ناسازگارانه همبستگی مثبت، بین ناکامی در ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی و

راهبردهای رفتاری سازگارانه همبستگی منفی و بین نوروزگرایی و راهبردهای رفتاری سازگارانه همبستگی منفی، بین نوروزگرایی و راهبردهای ناسازگارانه همبستگی مثبت وجود دارد. همچنین همبستگی بین ابعاد نظم‌جویی رفتاری هیجان با یکدیگر در اکثر موارد در سطح متوسط است و همسانی درونی پرسش‌نامه نظم‌جویی رفتاری هیجان نیز تأیید می‌شود (میتچل و جولی، ۲۰۱۲).

جدول ۲

همبستگی ابعاد نظم‌جویی رفتاری هیجان و ابعاد نظم‌جویی شناختی هیجان

| نظم‌جویی شناختی هیجان | | | | | | | | |
|---------------------------|---------|------------|-----------------|---------------------------|-------------------|----------------|-------------|----------------|
| نظم‌جویی رفتاری هیجان | پیش‌بین | نشخوارذهنی | تمرکز مجدد مثبت | تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی | ارزیابی مجدد مثبت | کم‌اهمیت‌شماری | فاجعه‌نمایی | دیگر‌سرزنش‌گری |
| ۱. پرت کردن حواس | ۰/۰۶ | ۰/۰۹ | -۰/۰۰۳ | -۰/۲۷** | ۰/۱۷** | ۰/۰۵ | -۰/۱۰ | ۰/۰۳ |
| ۲. گوشه‌گیری | ۰/۲۳** | -۰/۰۴ | ۰/۲۵** | -۰/۱۲* | -۰/۱۳* | -۰/۰۷ | ۰/۳۰** | ۰/۲۶** |
| ۳. روی آورد فعالانه | -۰/۱۰ | ۰/۲۳** | ۰/۰۵ | ۰/۲۶** | -۰/۴۴** | ۰/۱۴* | -۰/۱۳* | -۰/۱۴* |
| ۴. جست‌وجوی حمایت اجتماعی | ۰/۱۰ | -۰/۰۱ | ۰/۲۰** | -۰/۰۰۹ | ۰/۰۷ | ۰/۰۳ | ۰/۱۹** | ۰/۰۸ |
| ۵. نادیده گرفتن | -۰/۰۳ | ۰/۱۲ | -۰/۱۰ | ۰/۲۸** | ۰/۰۶ | ۰/۰۵ | -۰/۱۰ | ۰/۱۰ |

**P<۰/۰۱ *P<۰/۰۵

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که همبستگی بین ابعاد راهبردهای رفتاری نظم‌جویی هیجان و ابعاد راهبردهای شناختی نظم‌جویی هیجان در اکثر موارد با نتایج پژوهش کرایج و گارنفسکی (۲۰۱۹) مطابقت دارد.

اعتبار

ابتدا هر یک از ماده‌های پرسش‌نامه بررسی شد. نتایج حاصل از بررسی میانگین، انحراف استاندارد، شاخص‌های کجی و کشیدگی، و مجذور همبستگی چندگانه هر یک از ماده‌های پرسش‌نامه نشان داد که می‌توان اعتبار پرسش‌نامه را به روش

آلفای کرونباخ بررسی کرد. در جدول ۳ هر یک از ماده‌های پرسش‌نامه نظم‌جویی رفتاری هیجان به تفکیک هر عامل آمده است.

پس از تحلیل ماده‌ها و تأیید ساختار عاملی پرسش‌نامه، اعتبار آن و یافته‌های توصیفی متغیرها شامل میانگین، انحراف استاندارد و شاخص کجی و کشیدگی محاسبه شد. برای بررسی اعتبار از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و مقدار این ضریب برای پنج بعد پرت‌کردن حواس، گوشه‌گیری، روی آورد فعالانه، جست‌وجوی حمایت اجتماعی و نادیده گرفتن به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۹۰، ۰/۸۴، ۰/۸۳ و ۰/۸۶ به دست آمد. نتایج در جدول ۴ آمده است.

جدول ۳
میانگین، انحراف استاندارد، شاخص‌های کجی و کشیدگی ماده‌های پرسش‌نامه

| عامل | ماده | میانگین | انحراف استاندارد | کجی (آماره و انحراف استاندارد) | کشیدگی (آماره و انحراف استاندارد) | مجذور همبستگی چندگانه |
|----------------------------|------|---------|------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| ۱. بزرگ کردن حواس | ۱ | ۲/۵۶ | ۱/۱۰ | -۰/۵۳ (۰/۱۴) | -۰/۴۰ (۰/۳۹) | ۰/۲۰ |
| | ۲ | ۲/۶۹ | ۱/۰۴ | -۰/۴۰ (۰/۱۴) | -۰/۳۵ (۰/۳۹) | ۰/۶۱ |
| | ۳ | ۲/۷۶ | ۱/۰۶ | -۰/۱۹ (۰/۱۴) | -۰/۵۴ (۰/۳۹) | ۰/۶۷ |
| | ۴ | ۳/۰۰ | ۱/۱۲ | -۰/۱۲ (۰/۱۴) | -۰/۸۶ (۰/۳۹) | ۰/۵۱ |
| | ۵ | ۲/۵۳ | ۱/۲۸ | -۰/۵۰ (۰/۱۴) | -۰/۸۵ (۰/۳۹) | ۰/۵۳ |
| ۲. گوشه گیری | ۶ | ۲/۵۵ | ۱/۲۹ | -۰/۴۴ (۰/۱۴) | -۰/۹۲ (۰/۳۹) | ۰/۷۶ |
| | ۷ | ۲/۴۴ | ۱/۲۳ | -۰/۵۷ (۰/۱۴) | -۰/۶۶ (۰/۳۹) | ۰/۷۶ |
| | ۸ | ۲/۱۸ | ۱/۱۰ | -۰/۸۰ (۰/۱۴) | -۰/۱۰ (۰/۳۹) | ۰/۵۷ |
| ۳. روی آورد فعالانه | ۹ | ۳/۲۸ | ۱/۰۲ | -۰/۰۴ (۰/۱۴) | -۰/۶۶ (۰/۳۹) | ۰/۵۰ |
| | ۱۰ | ۳/۰۶ | ۱/۰۶ | -۰/۰۷ (۰/۱۴) | -۰/۶۶ (۰/۳۹) | ۰/۵۲ |
| | ۱۱ | ۳/۱۷ | ۱/۰۷ | -۰/۰۲ (۰/۱۴) | -۰/۶۵ (۰/۳۹) | ۰/۵۲ |
| | ۱۲ | ۳/۱۷ | ۱/۰۸ | -۰/۱۷ (۰/۱۴) | -۰/۶۷ (۰/۳۹) | ۰/۳۸ |
| ۴. جست و جوی حمایت اجتماعی | ۱۳ | ۳/۰۶ | ۱/۳۲ | -۰/۰۶ (۰/۱۴) | -۱/۱۹ (۰/۳۹) | ۰/۴۰ |
| | ۱۴ | ۲/۸۷ | ۱/۲۳ | -۰/۱۴ (۰/۱۴) | -۰/۹۶ (۰/۳۹) | ۰/۴۹ |
| | ۱۵ | ۲/۸۸ | ۱/۲۲ | -۰/۱۷ (۰/۱۴) | -۰/۹۴ (۰/۳۹) | ۰/۴۲ |
| | ۱۶ | ۲/۸۲ | ۱/۲۱ | -۰/۱۹ (۰/۱۴) | -۰/۹۳ (۰/۳۹) | ۰/۴۰ |
| ۵. ناپدید گرفتن | ۱۷ | ۴/۴۸ | ۱/۱۵ | -۰/۵۲ (۰/۱۴) | -۰/۴۷ (۰/۳۹) | ۰/۵۱ |
| | ۱۸ | ۲/۱۸ | ۱/۸۵ | -۰/۹۶ (۰/۱۴) | ۰/۴۲ (۰/۳۹) | ۰/۶۵ |
| | ۱۹ | ۲/۲۳ | ۱/۰۸ | -۰/۷۷ (۰/۱۴) | -۰/۰۴ (۰/۳۹) | ۰/۶۳ |
| | ۲۰ | ۲/۱۳ | ۱/۰۰ | -۰/۹۱ (۰/۱۴) | ۰/۶۲ (۰/۳۹) | ۰/۳۳ |

| راهبرد | میانگین | انحراف استاندارد | کجی (آماره و انحراف استاندارد) | کشیدگی (آماره و انحراف استاندارد) | اعتبار در پژوهش اصلی | اعتبار در این پژوهش |
|---------------------------|---------|------------------|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------|---------------------|
| ۱. پرت کردن حواس | ۱۱/۰۲ | ۳/۵۰ | ۰/۲۴ (۰/۱۴) | ۰/۴۰ - (۰/۲۸) | ۰/۸۶ | ۰/۸۲ |
| ۲. گوشه‌گیری | ۹/۷۱ | ۴/۳۳ | ۰/۵۲ (۰/۱۴) | ۰/۵۵ - (۰/۲۸) | ۰/۹۳ | ۰/۹۰ |
| ۳. روی آورد فعالانه | ۱۲/۷۱ | ۳/۴۹ | ۰/۰۶ (۰/۱۴) | ۰/۴۰ - (۰/۲۸) | ۰/۹۱ | ۰/۸۴ |
| ۴. جست‌وجوی حمایت اجتماعی | ۱۱/۶۳ | ۴/۰۷ | ۰/۱۴ (۰/۱۴) | ۰/۷۴ - (۰/۲۸) | ۰/۹۱ | ۰/۸۳ |
| ۵. نادیده‌گرفتن | ۹/۰۴ | ۳/۶۳ | ۰/۷۹ (۰/۱۴) | ۰/۴۳ - (۰/۲۸) | ۰/۸۹ | ۰/۸۶ |

بحث

هدف این پژوهش بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه نظم‌جویی رفتاری هیجان‌کرایج و گارنفسکی (۲۰۱۹) بود و نتایج آن در پاسخ به سوال پژوهش مبنی بر اینکه «آیا پرسش‌نامه نظم‌جویی رفتاری هیجان‌کرایج و گارنفسکی (۲۰۱۹) روایی و اعتبار مطلوب را برای استفاده در جامعه دانشجویان ایران دارد یا خیر؟»، نشان داد که این ابزار روایی و اعتبار مطلوب دارد و ابزار سودمندی برای سنجش راهبردهای رفتاری نظم‌جویی هیجان‌کرایج دانشجویان ایرانی است.

نتایج حاصل از تحلیل عاملی تأییدی پرسش‌نامه نظم‌جویی رفتاری هیجان‌کرایج نشان داد که مدل تحلیل عاملی تأییدی این ابزار با پنج بُعد پرت کردن حواس، گوشه‌گیری، روی آورد فعالانه، جست‌وجوی حمایت اجتماعی و نادیده‌گرفتن مورد تأیید است. این یافته با نتایج پژوهش کرایج و گارنفسکی (۲۰۱۹) مبنی بر احراز روایی این ابزار همسوست. این نتایج بدان معناست که قرار گرفتن این پنج بُعد در یک مقیاس قابل قبول و مورد تأیید است و می‌توان از این پنج بُعد به عنوان ابعاد نظم‌جویی رفتاری هیجان‌کرایج دانشجویان ایرانی استفاده کرد. شاخص‌های برازش مدل تحلیل عاملی تأییدی، همسو بودن جهت ضرایب وزن‌های رگرسیونی و همبستگی عوامل مطابق با مبانی نظری و پیشینه تجربی، و بیش از مقدار یک نبودن

هیچ یک از ضرایب، حاکی از برازش مدل و تطبیق مدل با داده‌های پژوهش است (شوماخر و لومکس، ۲۰۰۴). پنج بُعد به طور مساوی چهار ماده داشتند و مقایسه میانگین این ابعاد با تعداد ماده‌های مساوی نشان می‌دهد میانگین‌ها تفاوت چندانی ندارد (جدول ۴)، یعنی در طراحی این پرسش‌نامه به توزیع ماده‌ها و تفکیک عوامل به‌خوبی توجه شده است.

همبستگی‌های درونی نسبتاً کم زیرمقیاس‌ها و ضرایب بالای آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌ها نشان می‌دهد که راهبردهای رفتاری پرت کردن حواس، گوشه‌گیری، روی آورد فعالانه، جست‌وجوی حمایت اجتماعی و نادیده‌گرفتن سازه‌هایی نسبتاً مستقل‌اند، یعنی با اینکه پنج زیرمقیاس پرسش‌نامه با یکدیگر مرتبط‌اند، به اندازه کافی متمایز هم هستند. این یافته با نتایج به‌دست‌آمده از فرم اصلی پرسش‌نامه نظم‌جویی رفتاری هیجان‌کرایج و گارنفسکی (۲۰۱۹) همسوست. یعنی این راهبردها تقریباً به طور یکسان در سنجش نظم‌جویی رفتاری هیجان‌کرایج نقش دارند و هم‌چنین به‌خوبی از یکدیگر تفکیک می‌شوند.

از دیگر یافته‌های پژوهش رابطه ضعیف تا متوسط بین ابعاد پرسش‌نامه نظم‌جویی رفتاری هیجان‌کرایج و ابعاد پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان‌کرایج است که با نتایج پژوهش کرایج و گارنفسکی (۲۰۱۹) مبنی بر همبستگی ضعیف

تا متوسط بین ابعاد دو پرسش‌نامه نظم‌جویی هیجان همسوست. راهبرد پرت‌کردن حواس از پرسش‌نامه نظم‌جویی رفتاری هیجان بیشترین همبستگی را با راهبرد تمرکز مجدد مثبت از پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان دارد. بررسی ماده‌های مربوط به این دو راهبرد به تبیین این یافته کمک می‌کند. در پرت‌کردن حواس به طور رفتاری، با هدف تجربه احساس بهتر، به اشتغال به فعالیت دیگری تمرکز می‌شود (مثال: مشغول فعالیت دیگری می‌شوم که به من احساس خوبی بدهد) و همین مسئله به‌طور شناختی در تمرکز مجدد مثبت روی می‌دهد (مثال: به جای فکر کردن در مورد آنچه اتفاق افتاده، به چیزهای جالب و خوشایند دیگر فکر می‌کنم). در واقع به نظر می‌رسد هر دو به قرار دادن توجه بر چیز دیگری تمرکز دارند که متعاقب آن شخص احساس بهتری را تجربه کند. همچنین بالاترین همبستگی مربوط به روی آورد فعالانه و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی بود که باز هم نشان‌دهنده روایی مطلوب پرسش‌نامه نظم‌جویی رفتاری هیجان است. این یافته قابل انتظار بود. مطابق تعریف تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی عبارت است از اندیشیدن به اقدام‌هایی که برای جلوگیری از رویداد منفی در موقعیت‌های آتی لازم است (گارنفسکی و دیگران، ۲۰۰۱) و از طرفی در روی آورد فعالانه توجه فرد به این است که برنامه‌ریزی‌های لازم را انجام دهد تا از پس آن رویداد تنیدگی‌زا برآید. در واقع روی آورد فعالانه به معنی رفتارهای فعال در مقابله با رویدادهای تنیدگی‌زا است (کرایج و گارنفسکی، ۲۰۱۹)، به‌گونه‌ای که هر دو راهبرد بر شناخت (مثال: به این فکر می‌کنم که چه کار بهتری می‌توانم انجام دهم) و رفتار (مثال: هرچه لازم باشد برای مقابله با آن انجام می‌دهم) تأکید دارد. در مجموع شواهد حاکی از روایی افتراقی مطلوب ابعاد این ابزار با ابعاد راهبردهای

شناختی نظم‌جویی هیجان است. این یافته با نتایج پژوهش کرایج و گارنفسکی (۲۰۱۹) مبنی بر افتراق دو ابزار راهبردهای نظم‌جویی هیجان همسوست.

برای بررسی روایی همگرایی پرسش‌نامه نظم‌جویی رفتاری هیجان از همبستگی آن با نوروگرایی در مقابل ثبات هیجانی و ارضا و ناکامی در ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی استفاده شد. یافته‌های جدول ۱ نشان داد که روایی همگرایی پرسش‌نامه نظم‌جویی رفتاری هیجان نیز تأیید می‌شود. نوروگرایی بیشترین همبستگی را با گوشه‌گیری ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی بیشترین همبستگی را با روی آورد فعالانه و ناکامی نیازهای بنیادین روان‌شناختی بیشترین همبستگی را با گوشه‌گیری دارد. مسئله قابل تأمل نقش مهم گوشه‌گیری در با ویژگی‌های شخصیتی (نوروگرایی) و ویژگی‌های ژنتیکی (نیازهای بنیادین) است. در واقع به نظر می‌رسد هر چند گوشه‌گیری کردن در درازمدت به روابط بین فردی شخص با دیگران آسیب می‌زند، احساس ناکامی، تنهایی و ناشایستگی به وی دست می‌دهد و باعث می‌شود ارتباط‌های خود را با دیگران قطع یا با آنان پرخاشگری کند، در کوتاه‌مدت حاشیه امنی برای فرد می‌سازد و او را از موقعیت تنیدگی‌زا دور می‌کند و حتی ممکن است از طریق سازوکارهای خودفریبی، شخص گوشه‌گیری خودش را نوعی استقلال تلقی کند و از این طریق در کوتاه‌مدت و به طور موقت به ارضای نیاز به استقلال خود بپردازد. محتوای ماده‌های زیرمقیاس گوشه‌گیری نیز حاکی از پرهیز از ارتباط با دیگران، انتخاب انزوا و گوشه‌گیری و قطع ارتباط با دیگران است. در این پژوهش رابطه نوروگرایی با ابعاد نظم‌جویی رفتاری هیجان بررسی نشده اما لازم است که برای مقایسه و اطمینان بیشتر از این یافته و تبیین‌ها، در پژوهش‌های آتی همبستگی پنج عامل بزرگ شخصیت با ابعاد نظم‌جویی

رفتاری هیجان هم بررسی شود.

همچنین یافته‌ها نشان داد گروه مورد بررسی در این پژوهش در زمان قرار گرفتن در شرایط تنیدگی‌زا، از راهبردهای مثبت نظم‌جویی رفتاری هیجان بیشتر استفاده می‌کند که با نتایج پژوهش کرایج و گارنفسکی (۲۰۱۹) نیز همسوست. این یافته از دو جهت قابل تأمل است. اول این که نشان می‌دهد فرم فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی رفتاری هیجان با فرم اصلی آن مطابقت کامل دارد و دیگر این که بر اساس مشارکت‌کنندگان پژوهش، یعنی دانشجویان، قابل تبیین است، چون دانشجویان اغلب به لحاظ روانی در طبقه بهنجار قرار دارند و زندگی در محیط‌های تحصیلی و آموزش‌هایی که در این محیط دریافت می‌نمایند به استفاده بهتر از راهبردهای مثبت مثل پرت کردن حواس، جست‌وجوی حمایت اجتماعی و روی آورد فعالانه کمک می‌کند. در واقع زندگی در محیط‌های تحصیلی زمینه و تمهیدات لازم را برای به‌کارگیری این سه راهبرد فراهم می‌کند و به فرد فرصت می‌دهد در زمان مواجهه با رویدادهای تنیدگی‌زا به فعالیت‌های دیگری مشغول شود و نگرانی‌های خود را کاهش دهد، حواس خود را پرت کند و احساس بهتری داشته باشد، فرد از آموخته‌های خود و از دوستان و برای بهتر کردن حال روحی خود و از هر چیزی برای مقابله با رویداد تنیدگی‌زا کمک می‌گیرد. زندگی در محیط‌های دانشگاهی به فرد امکان می‌دهد هنگام مواجهه با رویدادهای تنیدگی‌زا احساسات خود را با افراد تحصیل‌کرده و فهیم (هم‌چون استادان و دوستان دانشجوی خود) در میان گذارد و کسی را بیابد که بتواند او را آرام و به او توصیه‌های مناسب کند. همچنین با مراجعه به مشاوران و روان‌شناسان دانشگاه به دنبال کسب آگاهی برای گذر از این رویداد تنیدگی‌زا باشد و با حمایت استادان و سایر افراد بتواند هیجان‌های خود را به نحو مطلوب تنظیم کند. دانشجویان، به دلیل

رشد شناختی، هیجانی، اخلاقی و اجتماعی، هم بهتر می‌توانند به نظم‌جویی هیجان‌های خود بپردازند. پژوهش گارنفسکی و دیگران (۲۰۰۲)، مبتنی بر اجرای پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان در جمعیت عمومی، نشان داد که دو راهبرد سازگارانه نظم‌جویی شناختی هیجان یعنی تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی و ارزیابی مثبت، بیشتر و دو راهبرد ناسازگارانه یعنی فاجعه‌سازی و سرزنش دیگران کمتر استفاده می‌شود. این مسئله از دو جهت قابل تأمل است. اول اینکه لازم استفاده از راهبردهای رفتاری نظم‌جویی هیجان در افراد دچار مشکلات روانی و همچنین افراد در سایر دوره‌های سنی، با هدف مقایسه، بررسی شود. دوم اینکه به آموزش نظم‌جویی هیجان در محیط‌های تحصیلی بیشتر توجه شود.

نتایج پژوهش نشان داد که ضریب اعتبار ابعاد نظم‌جویی رفتاری هیجان بیشتر از ۰/۸۲ است و این مقدار جزو ضرایب بسیار خوب محسوب می‌شود و اعتبار ابزار را تأیید می‌کند، یعنی ماده‌های هر یک از ابعاد نظم‌جویی رفتاری هیجان همبستگی بسیار خوبی با یکدیگر دارد و، مطابق با نظر میتچل و جولی (۲۰۱۲)، این ابزار همسانی درونی بالایی دارد. بررسی نظری ماده‌های هر یک از زیرمقیاس‌ها نیز به‌خوبی این مسئله را نشان می‌دهد. برای مثال ماده‌های زیرمقیاس گوشه‌گیری (از ارتباط با دیگران پرهیز می‌کنم؛ گوشه‌گیری می‌کنم؛ منزوی می‌شوم؛ ارتباطم را با دیگران قطع می‌کنم) هم‌سوئی، هم‌نوایی و یک‌نواختی این ماده‌ها را نشان می‌دهد. تفاوت ناچیز مقدار ضرایب اعتبار در این پژوهش و پژوهش کرایج و گارنفسکی (۲۰۱۹) هم اعتبار پرسش‌نامه را نشان می‌دهد و این ابزار را به عنوان ابزار پایا برای سنجش راهبردهای رفتاری نظم‌جویی هیجان در دانشجویان مطرح می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش کرایج و گارنفسکی (۲۰۱۹)، مبنی بر تأیید اعتبار این مقیاس، همسوست.

نتایج این پژوهش روایی و اعتبار این ابزار را در گروهی از دانشجویان، همسو با پژوهش کرایچ و گارنفسکی (۲۰۱۹)، تأیید کرد. این پژوهش برای اولین بار در کشور زمینه لازم را برای سنجش راهبردهای رفتاری نظم‌جویی هیجان با پنج بُعد فراهم می‌سازد و می‌توان بر اساس نتایج این پژوهش به اطلاعات دقیق‌تری از این راهبردها در محیط‌های تحصیلی و مشاوره‌ای دست یافت و زمینه را برای برنامه‌ریزی‌های بهتر با هدف کاهش راهبردهای ناسازگارانه و آموزش و ارتقای راهبردهای سازگارانه نظم‌جویی رفتاری هیجان فراهم کرد. نتایج حاصل از ماتریس همبستگی هم‌نشان می‌دهد که از بین ابعاد نظم‌جویی رفتاری هیجان، بُعد گوشه‌گیری بیشترین همبستگی را با نوروگرایی، روی‌آورد فعالانه و ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی، گوشه‌گیری کردن و ناکامی نیازهای بنیادین روان‌شناختی دارد و اهمیت توجه به نقش نوروگرایی و ناکامی در ارضای نیازهای بنیادین را در افزایش گوشه‌گیری و نقش ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی را در افزایش روی‌آورد فعالانه در پژوهش‌های آتی نشان می‌دهد.

از طرفی هم، به دلیل اینکه افراد ممکن است در پاسخ‌دهی به مقیاس‌های خودسنجی دچار خطای خوب‌نمایی اجتماعی^۱ شوند یا به هر دلیلی در گزارش وضعیت خود خطا کنند، پیشنهاد می‌شود همزمان راهبردهای نظم‌جویی رفتاری هیجان از طریق پرسش‌نامه و سایر روش‌ها در گروه یکسان بررسی شود. همچنین با توجه به اینکه مشارکت‌کنندگان پژوهش فقط دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شیراز بودند، اگرچه یافته‌های پژوهش را می‌توان به گروه دانشجویان کشور و به‌خصوص دانشجویان کارشناسی دانشگاه شیراز به‌خوبی تعمیم داد، لازم است در تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها همچون دانش‌آموزان با احتیاط رفتار شود و تطبیق ماده‌های این ابزار برای استفاده در سایر گروه‌ها مانند دانش‌آموزان و کارکنان

مراکز آموزشی نیز می‌تواند گام پیشنهادی برای پژوهش‌های آتی باشد.

با توجه به اینکه رگه‌های شخصیتی و رشد شناختی و هیجانی در به‌کارگیری راهبردهای نظم‌جویی هیجان نقش مهمی دارد، بهتر است در پژوهش‌های آتی به بررسی این ابزار در گروه‌های دانشجویان مقاطع تحصیلی متفاوت مانند کارشناسی ارشد و دکتری پرداخته شود. همچنین با توجه به جامعیت این مقیاس برای سنجش نظم‌جویی رفتاری هیجان در پنج بُعد، می‌توان از آن به عنوان ابزار مرجع برای بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی سایر مقیاس‌های مربوط به نظم‌جویی هیجان، ناگویی هیجان، ابراز هیجان، نارسا نظم‌جویی هیجان و مانند آن استفاده کرد. در پژوهش‌های آتی تمرکز بر مقایسه استفاده از راهبردهای رفتاری نظم‌جویی هیجان در نمونه‌های بالینی و اشاراتی برای تدوین محتوای برنامه‌های درمانی فراهم می‌کند.

منابع

- Azadi, M. (2011). Emotion Regulation and the Anxiety Disorders: an Integrative Review. *Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 8(30), 207-209. [In Persian].
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Mouratidis, A., Katartzi, E., Thogersen-Ntoumani, C., & Vlachopoulos, S. (2018). Beware of your teaching style: A school-yearlong investigation of controlling teaching and student motivational experiences. *Learning and Instruction*, 53, 50-63.
- Besharat, M. A. (2016). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Instruction and Scoring. *Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 13(50), 221-223. [In Persian].
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678.
- Campbell, R., Tobback, E., Delesie, L. M., Vogelaers, D., Mariman, A., & Vansteenkiste, M. (2017). Ba-

specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659–1669.

Garnefski, N., Kommer, T., Vanden Kraaig, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16(5), 403-420.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327.

Garner, P. W., & Waajid, B. (2012). Emotion Knowledge and self-regulation as predictors of preschooler's cognitive ability, classroom behavior, and social competence. *Journal of Psychoeducation Assessment*, 30(4), 330-343.

Gross, J. J. (2013). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford publications.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundation*. New York: Gilford Press.

Haghshenas, H. (1999). Persian Version and standardization of NED Personality Inventory-Revised. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 4(4), 38- 48. [In Persian].

Izard, C. E., Woodburn, E. M., Finlon, K. J., Krauthamer-ewing, E. S., Grossman, S. R. et al. (2011). Emotion Knowledge, Emotion Utilization, and Emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 44-52.

Joormann, J., & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behavior Research and Therapy*, 86, 35-49.

Kasser, V. M., & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to health, vitality, well-being & mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935-954.

Kato, T. (2015). Frequently used coping scales: A meta – analysis. *Stress Health*, 31(4), 315-323.

Kline, R. B. (2016). *Methodology in the social sciences. Principles and practice of structural equation modeling (4th ed.)*. New York, NY, US: Guilford Press.

specific psychological need experiences, fatigue, and sleep in individuals with unexplained chronic fatigue. *Stress and Health*, 33(5), 645- 655.

Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., et al (2015). Psychological need satisfaction and desire for need satisfaction across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216–236.

Compas, B. E., Connor-Smith, J., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.

Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 6(4), 343-359.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self – determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The” what” and” why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.

Freud, S. (1962). Further remarks on the neuro-psychoses of defense. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume III (1893-1899): New York: Early Psycho-Analytic Publications* (pp. 157-185).

Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press. UK Google Scholar.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045-1053.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five

- Orchard, L. J., & Fullwood, C. (2010). Current perspectives on personality and Internet use. *Social Science Computer Review*, 28(2), 155-169.
- Potthoff, S., Garnefski, N., Miklósi, M., Ubbiali, A., Domínguez-Sánchez, F. J., Martins, E. C., & Kraaij, V. (2016). Cognitive emotion regulation and psychopathology across cultures: A comparison between six European countries. *Personality and Individual Differences*, 98, 218-224.
- Roth, G., Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2019). Integrative emotion regulation: Process and development from a self-determination theory perspective. *Development and Psychopathology*, 31(3), 944-956.
- Seif, A. A. (2019). *Educational measurement, assessment and evaluation*. Tehran: Dowran. [In Persian].
- Schroevers, M., Kraaij, V., & Garnefski, N. (2007). Goal disturbance cognitive coping strategies, and psychological adjustment to different types of stressful life-event. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 414-422.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling*. Hov: Psychology Press.
- Sheikholeslami, R., Yazdani, F., & Razavi Estahbonati, Z. (2019). Psychometric Properties of Basic Psychological Needs Satisfaction and Frustration Scale. *Journal of Psychology*, 23(1), 66-82. [In Persian].
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H., & Staiger, P. K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 57(17), 141-163.
- Kraaij, V., & Garnefski, N. (2019). The behavioral emotion regulation questionnaire: development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the cognitive emotion regulation questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 137, 56-61.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill.
- Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford press.
- McCrae, R. R., & Sutin, A. R. (2018). A five-factor theory perspective on causal analysis. *European Journal of Personality*, 32(3), 151-166.
- Megreya, A. M., Latzman, R. D., Al-Attiyah, A. A., & Alrashidi, M. (2016). The robustness of the nine – factor structure of the Cognitive Emotion Regulation Questionar across for Arabic – speaking Middle Eastern countries. *Journal of Cross – Cultural Psychology*, 47(6), 875-890.
- Mitchell, M. L., & Jolley, J. M. (2012). *Research design explained*. Boston: Cengage Learning.
- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thogersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., et al. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325-340.
- Ochsner, K, N., & Gross, J, J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242-249.