

The Role of Emotional Regulation in Predicting Positive Psychological States and Psychological Toughness of Students

Shahriar Shahroei ^{1*}, Abdolazim Shahroei ², Mehran Shahroei ³, Fatemeh Shahroei ⁴

1-Department of Elementary Education, Islamic Azad University, Shadegan Branch, Shadegan, Iran.

2-PhD student in Clinical Psychology, Department of Humanity&, Psychology, Faculty of Clinical Psychology, Shahed University, Tehran, Iran.

3-PhD student in Clinical Psychology, Faculty of Clinical Psychology, Department of Educational Science & Psychology, Islamic Azad University of Birjand, Birjand, Iran.

4 -Master of School Counseling, Islamic Azad University Masjed Sulaiman, Masjed Sulaiman, Iran.

Abstract

The purpose of this research was to investigate the role of emotional regulation in predicting the amount of positive psychological states and psychological toughness of students. The descriptive research method was a correlation type and the statistical population of the research was made up of all undergraduate students of Ahvaz Azad University in the academic year of 2022-2023. Also, to collect information, Gross and Jan's (2003) emotion regulation questionnaires, Rajaei et al.'s positive psychological states questionnaire (2010) and Ahvaz psychological toughness scale were used. The research data has been analyzed using statistical package for social sciences version 22 at the descriptive and inferential level. The results of the research indicated the role of emotion regulation in predicting the amount of positive psychological states and psychological toughness of students. And according to the findings of the research, the independent variable of emotion regulation has a positive and significant relationship with the dependent variables of psychological states and psychological toughness in students. . The sampling method in this research was based on random sampling according to the extent of the population. A sample size of 100 people was selected using Morgan's table.

Key words: emotion regulation, positive psychological states, psychological toughness of students.

OPEN ACCESS Research Article

*Correspondence: Shahriar Shahroei *

sh_shahroyi@yahoo.com

Received: Nov 30, 2023

Accepted: Jan 2, 2023

Published: Summer 2023

Citation: Shahroei. Sh, Shahroei, A, Shahroei, M, Shahroei, F. (2023). The Role of Emotional Regulation in Predicting Positive Psychological States and Psychological Toughness of Students. Journal of Psycho Research and Educational Studies,1(2):57-67.

[doi.org_ 10.71610/psych.2023.1039159](https://doi.org/10.71610/psych.2023.1039159)

نقش نظم جویی هیجانی در پیش بینی میزان حالات روانشناختی مثبت و سرسختی روانشناختی دانشجویان

شهریار شهروی^{۱*}، عبدالعظیم شهروی^۲، مهران شهروی^۳، فاطمه شهروی^۴

۱- گروه آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شادگان، شادگان، ایران.

۲- دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی و روانشناسی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران.

۳- دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، بیرجند، ایران.

۴- کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، دانشگاه آزاد مسجد سلیمان، مسجد سلیمان، ایران.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش نظم جویی هیجانی در پیش بینی میزان حالات روانشناختی مثبت و سرسختی روانشناختی دانشجویان بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود و جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اهواز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ تشکیل دادند، روش نمونه‌گیری در این تحقیق براساس نمونه‌گیری با توجه به گستردگی جامعه نمونه گیری تصادفی در دسترس بود که با استفاده از جدول مورگان حجم نمونه تعداد ۱۰۰ نفر انتخاب گردید. همچنین برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه‌های نظم جویی هیجان گروس و جان (۲۰۰۳)، پرسشنامه حالات روانشناختی مثبت رجایی و همکاران (۱۳۹۰) و مقیاس سرسختی روانشناختی اهواز به کار برده شد. داده‌های پژوهش با استفاده از بسته آماری برای علوم اجتماعی نسخه ۲۲ در سطح توصیفی و استنباطی تحلیل شده است. نتایج پژوهش حاکی از وجود نقش نظم جویی هیجان در پیش بینی میزان حالات روانشناختی مثبت و سرسختی روانشناختی دانشجویان بودو با توجه به یافته‌های پژوهش متغیر مستقل نظم جویی هیجان با متغیرهای وابسته میزان حالات روانشناختی و سرسختی روانشناختی در دانشجویان رابطه مثبت و معنی دار دارد.

واژگان کلیدی: نظم جویی هیجان، حالات روانشناختی مثبت، سرسختی روانشناختی دانشجویان.

دسترس آزاد

مقاله علمی پژوهشی

نویسنده مسئول: *شهریار شهروی

sh_shahroyi@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۴/۰۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۵/۱۲

تاریخ انتشار: تابستان ۱۴۰۲

استناد: شهروی، شهریار، شهروی، عبدالعظیم، شهروی،

مهران، شهروی، فاطمه. (۱۴۰۲). نقش نظم جویی هیجانی

در پیش بینی میزان حالات روانشناختی مثبت و سرسختی

روانشناختی دانشجویان.. فصلنامه روان پژوهی و مطالعات

علوم رفتاری، ۱(۲): ۵۷-۶۷.

[doi.org_10.71610/psych.2023.1039159](https://doi.org/10.71610/psych.2023.1039159)

مقدمه

سلامت روان یکی از مهمترین ابعاد سلامت به شمار می‌آید که تأثیر جدی بر سلامت جسمانی، اجتماعی و معنوی دارد و بدون سلامت روان دستیابی به بخش‌های دیگر سلامت امکان‌ناپذیر است (سلطانی زاده، منتظری و لطیفی، ۱۳۹۷) و همچنین بهداشت روانی از آن جهت که با بهبود و ارتقاء عملکرد فردی و اجتماعی ارتباط دارد، از اهمیت زیادی برخوردار است و در واقع تأمین آن به افزایش کارایی هم در زمینه‌های فردی و هم اجتماعی می‌انجامد که نقش مهمی در تضمین پویایی و کارآمدی هر جامعه ایفا می‌کند (شریفی و کاظم نژاد، ۱۳۹۶).

دوران تحصیل، بخشی از گستره‌ی زندگی آدمی است که افراد با مجموعه‌هایی از موانع و چالش‌هایی تحولی روبه‌رو می‌شوند. این چالش‌ها در مواردی نظیر رشد هویت و شخصیت و پیشرفت مستقل از خانواده، ایجاد ارتباط و همرنگی با گروه همسالان روی می‌دهد. علاوه بر این، انتقال از دوران نوجوانی به بزرگسالی صورت می‌گیرد. این دوره، زمانی است که افراد باید نقش‌های اجتماعی را در گروه همسالان و در ارتباط با افراد جنس مخالف برآورده سازند و مهارت‌های اجتماعی را بیاموزند، شرایط و الزامات حضور در مکان‌های آموزشی را فراهم آورند و برای آینده‌ی شغلی خویش تصمیم بگیرند. هرکدام از این ملزومات تحولی و سازگارانۀ نوعی توانایی مقابله را می‌طلبد که همانا راهبردهای رفتاری و شناختی برای انتقال مؤثر و سازگارانۀ است. بدون شک همه دانشجویان، نگرانی‌هایی دارند که بر زندگی آن‌ها اثر می‌گذارد (جاهد مطلق، ونسی، و فرضی، ۱۳۹۴).

ازجمله موضوعات قابل‌بررسی در این دوره از زندگی حالت‌های روان‌شناختی مثبت است، منظور از حالت‌های روان‌شناختی مثبت نمونه‌ای از توانایی‌های انسان است که موضوع اصلی روان‌شناسی مثبت‌گرا را تشکیل می‌دهد: خوشحالی، لذت، انعطاف‌پذیری، سرسختی، کنترل شخصی، خوش‌بینی، سبک تبیینی خوش‌بینانه، امید، احساس کارایی، تعیین هدف، معنی، عشق به دانستن، خرد، اصالت، توانایی برای روانی، خودمختاری، بخشندگی، دلسوزی، همدلی، نوع‌دوستی، شوخ‌طبعی، معنویت (ریو^۱، ۲۰۰۵). پیشرفت سریع فناوری و ارتباطات با وجود مزایای فراوانی که دارند خلأیی برای انسان‌ها به ارمغان آورده‌اند افسردگی یاس ناامیدی و بسیاری از مشکلات روان‌شناختی در جوامع بیشتر شده است (سلیگمن و چیکزنت میهای^۲، ۲۰۰۰).

در پنجاه سال گذشته بیشتر تلاش روان‌شناسان بر درمان کمبودها و رفع ناتوانی‌ها متمرکز بوده است. اما روان‌شناسی مثبت به افزایش شادمانی و سلامت و مطالعه علمی در مورد نقش نیرومندی‌های شخصی و سامانه‌های اجتماعی مثبت در ارتقای سلامت بهینه تأکید دارد (کار^۳، ۲۰۱۹). بایلی، انگ، فریش و اسنایدرت (۲۰۱۷^۴)، در بررسی خود بین امید و رضایت از زندگی ارتباط یافتند و امیدواری را پیش‌بینی کننده رضایت از زندگی دانستند، که نتیجه این تحقیق نشان‌دهندۀ اهمیت حالت‌های روان‌شناختی مثبت ازجمله خوش‌بینی است. کوهن و فریدریکسون^۵ (۲۰۲۰)، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که مداخلات روان‌شناسی مثبت نگر موجب ارتقای احساس مثبت بیشتر و ارزش مهمی در زندگی واقعی فرد دارد. صادقی نیری و الهیاری نژاد (۱۳۹۲) با بررسی آثار و نتایج مثبت اندیشی و خوش‌بینی در نهج‌البلاغه به این نتیجه رسیدند که آثار و نتایج خوش‌بینی و مثبت اندیشی در فرد و جامعه

^۱ . Rio

^۲ . Seligman & Chikzent Meihai

^۳ . Caar

^۴ . Bailey, Eng, Frisch and Snyder

^۵ . Cohen & Frederickson

عبارت‌اند از: دستیابی به آرامش، کاهش ترس، اضطراب، با توجه به نتایج پژوهش‌های صورت گرفته و این‌که دوره نوجوانی یکی از مهم‌ترین دوران زندگی هست نوع رفتار، تفکر و گرایش او می‌تواند در آینده ادامه داشته باشد و بر زندگی او اثر بگذارد، پژوهش‌ها نشان داده است که خوش‌بینی و مثبت‌گرایی در مقابله با فشارهای زندگی و غلبه بر ناملایمات روانی-اجتماعی در اقدام به رفتارهای مرتبط با سلامت، اصلاح سبک زندگی و درنهایت کاهش بروز بیماری‌های جسمانی و روان‌شناختی تأثیر مهمی دارد (روبرت، گیبونس، گرارد، آلرت، ۲۰۱۸).

متغیر دیگری که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفت سرسختی روان‌شناختی بود، که متغیری است که کوباسا^۲ (۱۹۸۲)، مطرح کرده است، وی با بهره‌گیری از نظریه‌های وجودی در شخصیت، سرسختی را ترکیبی از باورها در مورد خویشتن و جهان تعریف کرده‌اند که از سه مولفه تعهد، کنترل و مبارزه جویی تشکیل شده است (مرتضوی امامی و همکاران، ۱۳۹۶).

شخصی که از تعدد بالایی برخوردار است، به اهمیت و ارزش و معنای اینکه چه کسی است و چه فعالیتی انجام می‌دهد، باور دارد و بر همین اساس می‌تواند تا در مورد هر آنچه انجام می‌دهد معنایی بیاید و جستجوگری خود را برانگیزد و افرادی که در مولفه کنترل قوی هستند رویدادهای زندگی را قابل پیش‌بینی و کنترل پذیر میدانند و بر این عقیده‌اند که قادرند با تلاش آنچه در اطرافشان رخ می‌دهد تحت تأثیر قرار دهند و افراد مبارزه‌جو بر این باورند که تغییر و تحول از ویژگی‌های طبیعی طندگی است و انتظار وقوع دگرگونی، مشوقی برای رشد و بالندگی است تا تهدیدی برای امنیت (اسمعیل خوانی و همکاران، ۱۳۹۰).

از طرفی تنظیم هیجانات را می‌توان مبتنی بر فرآیندهای درونی و بیرونی پاسخ‌دهی در برابر مهار و نظارت، ارزیابی و تعدیل تعاملات هیجانی به خصوص خصایص زودگذر و تند آن‌ها برای به تحقق رسیدن اهداف دانست (شریف زاده، حسینی و طاهری، ۱۴۰۰)، که به عنوان فرایندهای بیرونی و درونی مسئول نظارت و ارزیابی و اصلاح واکنش‌های هیجانی به ویژه در خصوصیات زمانی و فشرده برای به هدف رساندن فرد تعریف شده است (برکینگ و همکاران، ۲۰۰۸). بر اساس این تعریف تنظیم هیجان شامل ۹ مولفه می‌باشد که عبارتست از: (۱) توانایی پردازش آگاهانه‌ی هیجانات، (۲) شناسایی هیجانات، (۳) تفسیر درست هیجانات مرتبط با حس‌های بدنی، (۴) فهم برانگیختن هیجانات، (۵) حمایت از خود در شرایط آشفتگی هیجانی، (۶) تغییر فعالانه‌ی هیجانات منفی به منظور احساس بهتر داشتن، (۷) پذیرش هیجانات، (۸) انعطاف پذیر بودن و تحمل هیجانات منفی، (۹) مقابله با موقعیت‌های هیجانی استرس‌زا برای دست‌یابی به اهداف مهم.

مروری بر تحقیقات انجام شده نشان داد که خلاقیت هیجانی و یادگیری خودراهبر با نقش واسطه‌ای انگیزه پیشرفت (معاصر و زراعی، ۱۳۹۸)، رابطه آموزش مجازی با نظم جویی هیجانی در دانشجویان پسر مقطع متوسطه در دوران کرونا (ثناگوی محرر، طاهری و منتظری، ۱۴۰۰)، استفاده شده است. به طور کلی بررسی‌های حاضر گویای آن است که بررسی میزان حالات روان‌شناختی مثبت و سرسختی روان‌شناختی دانشجویان، می‌تواند در کاهش مشکلات رفتاری آن‌ها مؤثر باشد. با توجه به موارد ذکر شده و از آن‌جا که بررسی شیوه‌های کارآمد و مؤثر از جمله ضروریات پژوهش در حوزه درمان مشکلات دانشجویان است در پژوهش حاضر سعی شده

^۱ . Robert, Gibbons, Gerard, Allert

2Kubasa.

3 Barking et al

است تا نقش نظم جویی هیجانی در پیش بینی میزان حالات روانشناختی مثبت و سرسختی روانشناختی دانشجویان، مورد بررسی قرار گیرد. لذا این پژوهش به دنبال بررسی فرضیه زیر بود:

نظم جویی هیجانی در پیش بینی میزان حالات روانشناختی مثبت و سرسختی روانشناختی دانشجویان نقش دارد.

روش اجرای پژوهش

طرح پژوهش حاضر با توجه به ماهیت موضوع و اهداف مورد نظر، روش پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی بود. در این گونه تحقیقات امکان کنترل متغیرها وجود ندارد. طرح این پژوهش در حیطه تحقیقاتی توصیفی جای می گیرد. جامعه آماری این تحقیق، شامل کلیه دانشجویان اهواز در سال ۱۴۰۲ بوده است. روش نمونه‌گیری در این تحقیق براساس نمونه‌گیری با توجه به گستردگی جامعه روش نمونه‌گیری تصادفی در دسترس بود که حجم نمونه تعداد ۱۰۰ نفر انتخاب گردید. به این صورت که ابتدا پس از انجام مراحل اداری، اطلاعات و آمارهای بدست آمده به دانشگاه آزاد اهواز مراجعه شد و به طور تصادفی از هر دانشکده، تعداد دانشجویان مورد نظر انتخاب شد و پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین در اختیار آن‌ها گذاشته شد. داده‌های پژوهش با استفاده از بسته آماری برای علوم اجتماعی نسخه ۲۲ در سطح توصیفی و استنباطی تحلیل شده است. جهت جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه ملاک ورود دانشجویان به نمونه آماری، تحصیل در دانشگاه، عدم سابقه انضباطی و اخراج از دانشگاه و قرار نداشتن در بین دانش‌جویان نخبه و المپیادی بوده است و ملاک‌های خروج از پژوهش شامل ارایه اطلاعات ناقص بود. ملاحظات اخلاقی در این پژوهش به این صورت بود که شرکت در این پژوهش کاملاً اختیاری بود. قبل از شروع طرح، مشارکت کنندگان با مشخصات طرح و مقررات آن آشنا شدند. نگرش و عقاید افراد مورد احترام بود. افراد اجازه خروج از طرح پژوهشی در هر مرحله ای داشتند. کلیه مدارک و پرسشنامه‌ها و سوابق محرمانه، تنها در اختیار مجریان بود و خواهد ماند و رضایت نامه کتبی آگاهانه از همه داوطلبان اخذ گردید

جهت جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های زیر استفاده شد:

ابزار پژوهش

پرسشنامه نظم جویی هیجان گروس و جان

این پرسشنامه شامل ۱۰ سوال بوده و توسط گروس و جان^(۲۰۰۳) ساخته شده است و هدف آن به منظور اندازه‌گیری راهبردهای تنظیم هیجان توسط گراس و جان تدوین شده است. شرکت کنندگان در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه ای از به شدت مخالفم (با نمره ۱) تا به شدت موافقم (با نمره ۷) پاسخ می دهند .

این پرسشنامه دارای دو بعد است که در جدول زیر ابعاد و شماره سوالات مربوط به هر بعد ارائه گردیده است:

بعد	شماره سوال
ارزیابی مجدد	۱، ۳، ۵، ۷، ۸، ۱۰
سرکوبی	۲، ۴، ۶، ۹

در پژوهش گراس و جان همبستگی درونی برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و سرکوبی ۰/۷۳ به دست آمده است. کارمین و وینگرهوتس همبستگی درونی را برای ارزیابی مجدد ۰/۸۳ و برای سرکوبی ۰/۷۹ گزارش کردند. در ایران حسینی میزان ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ برای ارزیابی مجدد گزارش کرده است.

پرسشنامه حالات روانشناختی اونیل و عابدی

اونیل و عابدی پرسشنامه فراشناخت حالتی را در سال ۱۹۹۶ ساختند. این آزمون ۲۰ گویه در چهار خرده مقیاس دارد که به هر یک از مقیاسها ۵ عبارت اختصاص داده شده است و آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت چهار درجه ای (از اصلا=۱ تا خیلی زیاد=۴) میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر یک از عبارات مشخص کند. نمونه ای از ماده ای پرسشنامه عبارتند از: "وقتی فکر می کنم می دانم در حال اندیشیدن هستم"، "وقتی که در حال انجام کاری هستم یا به هنگام مطالعه، کارم را بازبینی و تصحیح می کنم". برای تدوین پرسشنامه، سه اصل "اختصار، اعتبار و توانایی" مورد توجه بوده و دارای چهار مولفه است که برای هر مولفه پنج سوال در نظر گرفته شده است. برای تعیین اعتبار، همسانی درونی و استفاده از شاخص آلفای کرونباخ مناسب است. چون حالت فراشناختی در طول زمان و در موقعیتهای مختلف متغیر است و استفاده از روش بازآزمایی مناسب نخواهد بود (اونیل و عابدی، ۱۹۹۶). در این پژوهش روایی سوالات آن با استفاده از روایی سازه بین ۰/۵۱ تا ۰/۷۴ به دست آمد که در سطح $P < 0/001$ معنادار است. در پژوهش اونیل و عابدی (۱۹۹۶) پایایی با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد. در این پژوهش پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ و تنصیف ۰/۷۶ به دست آمد.

پرسشنامه سرسختی روانشناختی اهواز

این پرسشنامه دارای ۲۰ پرسش ۴ گزینه ای شامل هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و اغلب اوقات است. به هرگز نمره صفر داده می شود و نمره اغلب اوقات ۳ است. حداقل امتیاز ممکن صفر و حداکثر ۹۰ خواهد بود. نمره بین ۰ تا ۱۵ نشانگر میزان سرسختی روانشناختی پایین، نمره بین ۱۵ تا ۳۰ نشانگر میزان سرسختی روانشناختی متوسط و نمره بالاتر از ۳۰ حاکی از سرسختی روانشناختی بالاست. این پرسشنامه از سه مولفه یا خرده مقیاس زیر تشکیل شده است:

مبارزه جویی ۱-۲-۶-۸-۱۲

کنترل: ۴-۴-۵-۷-۱۰-۹

تعهد: ۱۱-۱۳-۱۸-۱۶-۱۵-۱۴-۲۰-۱۹

برای بررسی روایی پرسشنامه سرسختی اهواز، این مقیاس به طور همزمان با چهار پرسشنامه مالک شامل: پرسشنامه خودشکوفایی مزلو، مقیاس اعتبار سازهای سرسختی، مقیاس افسردگی اهواز و پرسشنامه اضطراب به گروه هایی از دانشجویان داده شد. ضرایب همبستگی بین نمره های کل آزمودنی ها در مقیاس سرسختی و اضطراب برای کل نمونه، آزمودنی های دختر و پسر به ترتیب ۰/۵۵-، ۰/۲۰- و ۰/۴۴- به دست آمد. این ضرایب بیانگر همبستگی منفی دار بین سرسختی و اضطراب هستند. نتایج آزمون های همبستگی پیرسون بین نمره های آزمودنی ها در مقیاس اعتبار سازهای سرسختی و مقیاس سرسختی اهواز نشان داد که ضریب های

همبستگی از نظر آماری معنی دار هستند و این ضرایب به ترتیب برای کل آزمودنی ها، آزمودنی های دختر و پسر بودند (عباسی و همکاران، ۱۴۰۲).

یافته ها

تجزیه تحلیل یافته های پژوهش در دو سطح توصیفی (فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد) و استنباطی (تحلیل کوواریانس و واریانس چند متغیره) تحلیل شد. یافته های توصیفی متغیرهای پژوهش، در جدول شماره ۱ ارائه گردیده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات به دست آمده نظم جویی هیجانی و حالات روانشناختی و سرسختی روانشناختی

نتیجه	Sig	Zآماره	انحراف معیار	میانگین	تغیر
آزمون					
نرمال	۰/۲۰۰	۰/۰۶	۰/۴۹	۴/۰۰	نظم جویی هیجانی
نرمال	۰/۲۰۰	۰/۰۷	۰/۵۵	۳/۹۵	حالات روانشناختی
نرمال	۰/۲۰۰	۰/۰۶	۰/۳۹	۴/۸۹	سرسختی روانشناختی

همانطور که در جدول بالا مشاهده می شود اطلاعات کلی توصیفی مانند متوسط، انحراف استاندارد در متغیرهای نظم جویی هیجانی و سرسختی روانشناختی و حالات روانشناختی آمده است و نتایج آزمون همبستگی پیرسن مربوط به این پژوهش، در جدول شماره ۲ ارائه گردیده است.

جدول ۲. آزمون همبستگی پیرسون

متغیرها	Sig	ضریب همبستگی پیرسن
نقش نظم جویی هیجانی در پیش بینی میزان حالات روانشناختی	۰,۰۰۰	۰,۷۶
نقش نظم جویی هیجانی در پیش بینی میزان سرسختی روانشناختی	۰,۰۰۰	۰,۷۴

با توجه به نتایج جدول ۲ از آنجایی که مقدار معنی داری آزمون همبستگی پیرسن برای فرضیه پژوهش برابر صفر می باشد، فرضیه صفر این آزمون رد شده و فرضیه اول تحقیق مبنی بر وجود ارتباط مثبت و معنادار میان نظم جویی هیجانی و حالات روانشناختی مورد تأیید واقع می شود. به عبارت دیگر می توان گفت نقش نظم جویی هیجانی در پیش بینی حالات روانشناختی در دانشجویان تأیید گردیده است. همچنین فرضیه دوم تحقیق مبنی بر وجود ارتباط مثبت و معنادار میان نظم جویی هیجانی و

سرسختی روانشناختی مورد تأیید واقع می‌شود. نتایج آزمون آنالیز واریانس برای سنجش معناداری رگرسیون در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳. آزمون آنالیز واریانس (ANOVA)

مدل	نظم جویی هیجانی
مجموع مربعات رگرسیون	۱۳,۸۶
مجموع مربعات خطا	۸,۲۶
مجموع مربعات کل	۲۱,۵۵
آماره F	۱۶۷,۲۶
Sig	۰,۰۰۰
نتیجه آزمون	رگرسیون معنادار است

بر اساس نتایج جدول ۳، مقدار سطح معناداری آزمون آنالیز واریانس ($\text{sig}=0.001$) نشان می‌دهد که رگرسیون معنادار است و خط رگرسیون به خوبی برای داده‌ها برازش شده است. این جدول آنالیز واریانس نشان می‌دهد که آیا مدل رگرسیون می‌تواند به طور معناداری (و مناسبی) تغییرات متغیر وابسته را پیش‌بینی کند. بررسی معناداری نشان می‌دهد که میزان به دست آمده کمتر از ۰,۰۵ می باشد و در نتیجه مدل به کاررفته، پیش‌بینی کننده خوبی برای متغیر حالات روانشناختی و سرسختی روانشناختی و مدل رگرسیونی معنادار شده است.

جدول ۴. ضرایب مسیر

مدل	ضرایب غیراستاندارد	ضرایب استاندارد (Beta)	آماره t	sig
مقدار ثابت	۰,۴۷	-	۲,۰۸	۰,۰۳۹
نظم جویی هیجانی	۰,۸۷	۰,۷۷	۱۳,۰۴	۰,۰۰
ضریب همبستگی (R)	۰,۶۸			
ضریب تعیین (R Square)	۰,۶۳			

جدول ۴ اطلاعاتی را در مورد متغیر پیش بین به ما می دهد. این جدول اطلاعات ضروری برای پیش بین متغیر وابسته را در اختیار ما قرار می دهد. مشاهده می کنیم که مقدار ثابت و متغیر نظم جویی هیجانی هر دو در مدل معنی دار شده اند. پس از تعیین معنا دار بودن مقدار ثابت و متغیر نظم جویی هیجانی، بیانگر ضریب رگرسیونی استاندارد شده یا مقدار بتا است. ضریب رگرسیونی استاندارد شده یا بتا در مثال ما برابر شده است با ۰,۷۶ که نشان گر میزان تاثیر متغیر مستقل بر متغیرهای وابسته است و با توجه به شاخص هایی که عنوان شد مدل از کفایت لازم برخوردار است.

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف بررسی نقش نظم جویی هیجانی در پیش بینی میزان حالات روانشناختی مثبت و سرسختی روانشناختی دانشجویان انجام گرفت. نتایج پژوهش حاکی از وجود نقش نظم جویی هیجان در پیش بینی میزان حالات روانشناختی مثبت و سرسختی روانشناختی دانشجویان بود و با توجه به یافته های پژوهش متغیر مستقل نظم جویی هیجان بر متغیرهای وابسته میزان حالات روانشناختی مثبت و سرسختی روانشناختی تاثیر داشت. یافته های پژوهش فوق با یافته های وگنر^۱ (۲۰۱۱)، فانو و میشر^۲ (۲۰۱۳)، همسو می باشد.

در تبیین یافته فوق می توان اذعان داشت که هیجان نقش مهمی در جنبه های مختلف زندگی نظیر سازگاری با تغییرات زندگی و رویدادهای تنیدگی را ایفا می کند همچنین سرزندگی تحصیلی، تاب آوری تحصیلی را در چارچوب زمینه ی روانشناسی مثبت منعکس می کند. راهبردهای نامناسب نظم جویی هیجانی با پیدایش پرخاشگری و اختلالات رفتار آشفته، رابطه دارد و افراد مبتلا به مشکلات نظم جویی هیجانی گرایش بیشتری به خطر پذیری و انجام رفتارهای خطرناک نشان می دهند (صانعی و گرامی پور، ۱۳۹۵). هر چند هیجانها مبنای زیستی دارند، اما افراد قادرند بر شیوه هایی که این هیجان ها را ابراز می کنند، اثر بگذارند. این توانایی که نظم جویی هیجان نامیده می شود، فرایندهای درونی و برونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف بر عهده دارد و بنابراین نظم جویی هیجان، یک اصل اساسی در شروع، ارزیابی و سازماندهی رفتار سازگارانه و همچنین جلوگیری از رفتارهای ناسازگارانه محسوب می شود (گارنفسکی و کرایچ^۳، ۲۰۱۷) و تنظیم هیجان به ظرفیت نظارت، ارزیابی، فهم و اصلاح واکنش های هیجانی به شیوه ای که برای عملکرد بهنجار، سودمند است، اشاره دارد و ماهیتاً فرایندی را دربرمی گیرد که از طریق آن، افراد هیجان هایشان را خواه به صورت هشیار یا ناهشیار به وسیله اصلاح تجارب یا تغییر موقعیت فراخواننده هیجان تنظیم می کنند (شیرمحمدی، حسینی و امیری، ۱۳۹۸) و با توجه به اینکه دانشجویان، نسل آینده ساز جامعه هستند، گاهی با قرار دادن معیارهای بالا در عملکرد همراه با تمایلات انتقادی بیش از حد در ارزیابی خود و تردید درباره اقدامات خویش که کارها و اقدامات خود را رضایت بخش نمی دانند و از طرفی دیگر انتظارات بالای والدین که برای بسیاری از دانشجویان بحران می آفریند و باعث می شود که دانشجویان تنها راه پیشرفت و خوشبختی خود را فقط در تحصیل و کسب نمرات بالا جستجو کنند. همچنین افراد دارای حالات روانشناختی مثبت، توانایی برگشتن و بهبود پیدا کردن، خوشبینی و مهارت های فکری انعطاف پذیر، جستجو کردن مشکلات به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد، توانایی پشتکار و استقامت داشتن و توانایی درگیری و ارتباط معنادار با افراد را دارند. شاید تمایل زیاده به پژوهش های حالات روانشناختی مثبت به این دلیل باشد که

1. Wagner

2 Fano & Mishra

3. Garnefski & Kraai

عوامل محافظت کننده نقش پراهمیتی را در زندگی افراد ایفا می کنند. از سوی دیگر، بخشی از محبوبیت انعطاف پذیری کنشی و پژوهش های مرتبط به آن به این دلیل است که این دیدگاه بر توانمندی ها، ظرفیت ها، امید و قدرت فرد تمرکز دارند.

انجام این پژوهش با محدودیت هایی همراه بود که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره نمود: این پژوهش صرفاً بر روی دانشجویان انجام گرفته است، از این رو برای تعمیم نتایج به سایر جوامع باید جانب احتیاط رعایت شود، روش اجرای پژوهش به گونه ای بوده است که اعضای نمونه بدون مداخله آموزشی و تنها براساس خودارزیابی، در مطالعه شرکت داده شدند و در صورت وجود برنامه های آموزشی، یافته های عینی تری بدست می آمد و همچنین اعتبار یافته ها مربوط به یک دوره از مقطع زمانی است و گذشت زمان یا رویدادهای اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و محیطی ممکن است بر نتایجی که در این پژوهش حاصل شده است، اثرگذار باشد. بنابراین از حیث تعمیم آن باید دقت لازم اعمال شود. در پایان پیشنهاد می شود که در پژوهش های آتی مطالعات مشابهی بر روی جمعیت های آماری متفاوت صورت گیرد تا نتایج قابلیت تعمیم پذیری بیشتری داشته باشد و نتایج آن با نتایج پژوهش حاضر مقایسه گردد، از مداخلات روانشناختی در پژوهش های مشابه استفاده گردد تا یافته های عینی تری حاصل گردد و نقش متغیرهای میانجی مانند عوامل اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و محیطی، بر سلامت روانی دانشجویان بررسی شود.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

- اسمعیل خوانی، علی، گل پرور، محسن. (۱۳۹۰). سرمایه عاطفی، کارکردها و ضرورت ها. چاپ اول، تهران: انتشارات جنگل.
- ثناگوی محرر، غ. ر، طاهری، س، منتظری. ر. رابطه آموزش مجازی با نظم جویی هیجانی در دانشجویان پسر مقطع متوسطه در دوران کرونا (۱۴۰۰) (۵۷): ۱۵۰-۱۳۱.
- جاهد مطلق، محمود؛ ونسی کامبیز؛ فرضی. مهناز. (۱۳۹۴). آزمونهای روان شناختی. تهران: نشر ویرایش.
- سلطانی زاده، ناصر؛ منتظری، معصومه؛ لطیفی، مهناز (۱۳۹۷). بررسی رابطه ی یادگیری خود راهبر با عملکرد تحصیلی و رضایت از زندگی در دانشجویان. مجله علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۶ (۱)، ۱۵۵-۱۷۰.
- شریفی، حسن؛ کاظم نژاد، محمد (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت های اساسی زندگی بر تعادل روانشناختی مددجویان زندان شهر بافت. سومین کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم.
- شریف زاده، س، حسینی، ک و طاهری، س. (۱۴۰۰). رابطه حساسیت پردازش حسی و سبکهای پردازش اطلاعات با نشانگان بالینی در افراد وابسته به مواد. فصلنامه اعتیاد پژوهی. ۱۴ (۵۷): ص ۲۹۳-۳۰۹.
- شیرمحمدی ف، حسینی س، امیری م. (۱۳۹۸). بررسی عوامل تاثیرگذار در سوء مصرف مواد مخدر و اعتیاد با رویکرد گراند تئوری. فصلنامه اعتیاد پژوهی. ۱۴ (۵۷): ۳۴-۱۱.
- صادقی نیری، سعید؛ الهیاری نژاد، طاهر؛ (۱۳۹۲). رابطه مهارت های زندگی و عملکرد خانواده در زنان معتاد. فصلنامه اعتیاد پژوهی، ۴ (۱۳)، ۸-۱۹.

صانعی، پ، گرامی پور ا. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش و درمان فراشناختی بر احساس انسجام و کیفیت زندگی همسران مردان مبتلا به اعتیاد. فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد. ۱۳(۵۴): ۲۰۴-۱۸۱.

عباسی م، مداح ل. (۱۴۰۲). اثربخشی رفتار درمانی دیالکتیک در کاهش افسردگی و افکار خودکشی دانش آموزان دختر. مجله روانشناسی مدرسه. ۳(۳): ۷۴-۸۵.

مرتضوی امامی، حسن؛ نادی، محمدعلی؛ سجادیان، ایلناز (۱۳۹۶). هنجاریابی مقیاس بخش خود راهبری در یادگیری، در مورد دانشجویان دختر دبیرستانهای شهر اصفهان. فصلنامه ی نوآوری های آموزشی، (۵)، ۱۴۸-۱۳۴.

معاصر حمید & زراعی حیدرعلی. (۱۳۹۸). خلاقیت هیجانی و یادگیری خودراهبر: نقش واسطه ای انگیزه پیشرفت.

Barking , M., King, J., & Tague, G. (2008). Development of a self-directed learning readiness scale for nursing education. *Nursing Education Today*, 21(7), 516-525.

Bailey, D., Eng, N., Frisch M., & Snyder B. (2017). Combat mental health: Validation of a brief anger measure with US Soldiers post-deployed from Iraq and Afghanistan. *Psychological assessment*. 2012;24(3):661-75.

Caar, J. D. (2019). Philosophical thinking in children. *Research Papers in Education*. 22(1):75-89.

Cohen., M & Frederickson J. (2020). Looking at the impact of the flipped classroom model of instruction on undergraduate multimedia students at CSUN. *Techtrends*, 57(6), 14-27.

Fano , K & Mishra, T., & Hammerstrom, K. (2013). The relation employees: A gender study. *Procedia Computer Science*. 122, 180-185.

Garnefski., N & Kraai, B. (2017). Practitioner-based enquiry: principles for postgraduate research. London: Falmer Press

Gross J. & Jan G. Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Am Psychol J*. 2003; 13: 359-65.

Kubasa, B. (1982). The Effect of Integrative Educational Effectiveness of Creative Thinking and Creative Thinking on self-directed Learning in Secondary School Students in Qom. *Journal of Initiative and Creativity in Humanities Volume 4, Issue 3*.

O'Neill F & Abedi, E. (1996). Ego identity status: A step in the differentiation process. *Journal of counseling & development*, 81(2). 191-195. DOI: 10.1002/j.1556-6678.2003.tb00241.x.

Rio. J (2005). The Self-Directed Learning Readiness Scale for nursing education revisited: a confirmatory factor analysis. *Nurse Educ Today*. 30(1): 44-8.

Robert, D., Gibbons, G., Gerard, M., Allert, A. S. (2018). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychology*, 56, 227-238.

Seligman S & Chikzent Meihai, P. (2000, March). Do 21 st century learning environments support self-directed learning? Middle school students' response to an intentionally designed learning environment. In *Society for Information Technology & Teacher Education International Conference* (pp. 3131-3139). Association for the Advancement of Computing in Education (AACE)

Wagner, Y. M. (2011). The effect of self-directed learning readiness on achievement comparing face-to-face and two-way distance learning instruction. *International Journal of Instructional Media*, 32(2), 143.