

پیش بینی ناگویی هیجانی در دانشجویان براساس صفات شخصیت و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

مهدی رزاق پور^۱، علی اصغر حسین زاده^۲*

چکیده

مقدمه: پیوستار نشانگان ناگویی هیجانی در جمعیت‌های غیر بالینی اعم از دانشجویان نیز مشاهده می‌شود. دوره‌های پرسترس تغییر مانند دانشگاه، فرد را با چالش‌های هیجانی مختلفی روبه رو می‌کند. در طول دانشگاه، داشتن مهارت‌های هیجانی الگوی ارتباطی کارآمد و مؤثری را برای زندگی دانشجویان رقم می‌زند و موجب می‌شود با تقاضاهای تحصیلی سازگار شوند. هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی ناگویی هیجانی در دانشجویان براساس صفات شخصیت و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بود.

روش پژوهش: روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری پژوهش شامل تمام دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات آیت ... آملی در سال ۱۳۹۶ به تعداد ۱۱۵۰ نفر بود که از میان آن‌ها ۲۸۵ دانشجو به صورت نمونه‌گیری چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه پنج عاملی نئو ساخته مکاری و کاستا ۱۹۸۵؛ مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو ساخته بگبی، پارکر و تیلور (۱۹۹۴) و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنسفکی، کرایچ و اسپینهاون (۲۰۰۱) بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی انجام شد.

یافته‌ها: ضریب رگرسیون بین راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان و ناگویی هیجانی مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار بود ($\beta=0/344, P<0/01$). از بین ویژگی‌های شخصیتی روان رنجورخویی ($\beta=0/278, P<0/01$) به صورت مثبت و برون‌گرایی ($\beta=-0/328, P<0/01$) به صورت منفی و در سطح معناداری ۰/۰۱ ناگویی هیجانی دانشجویان دختر را پیش‌بینی کرد. **نتیجه‌گیری:** آموزش تنظیم هیجان در جهت مقابله با رویدادهای محیطی و تعدیل تظاهرات شخصیتی در افراد دچار ناگویی هیجانی پیشنهاد می‌شود.

کلیدواژه: تنظیم شناختی هیجان، صفات شخصیت، ناگویی هیجانی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۳/۱۰ **تاریخ پذیرش:** ۱۳۹۸/۹/۵

استناد: رزاق پور م و حسین زاده ع. آ. پیش بینی ناگویی هیجانی در دانشجویان براساس صفات شخصیت و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، خانواده و بهداشت، ۱۳۹۸؛ (۳) ۹: ۸۸-۹۹

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، گروه روان‌شناسی، واحد آیت ... آملی، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران.
۲. نویسنده مسئول، استادیار گروه روان‌شناسی، واحد آیت ... آملی، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران.

مقدمه:

ناگویی هیجانی^۱ یا ناتوانی برای توصیف هیجان‌ها سازه روان‌شناختی است که دو بعد شناختی و عاطفی را در برمی‌گیرد. بعد شناختی ناگویی هیجانی نشان‌دهنده توانایی برای شناسایی، توصیف و تحلیل احساس‌ها است، در حالی که بعد عاطفی نشان‌دهنده درجه‌ای است که افراد به واسطه محرک‌های عاطفی و توانایی‌های خود برای خیال‌بافی تحریک می‌شوند (۱). تصور می‌شود ویژگی‌های شناختی و عاطفی صفت شخصیتی ناگویی هیجانی منعکس‌کننده نقص در فرآیند شناخت، تنظیم و مهارت‌های هیجانی است (۲) و می‌توان ناگویی هیجانی را به‌عنوان راهبرد تنظیم شناختی هیجانی مفهوم‌سازی کرد که با نقص در شناخت یا پردازش هیجان‌ها یا راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی مشخص می‌شود (۳).

وجود اختلال در بازشناسی و توصیف هیجان‌ها، شیوه استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۴). تنظیم شناختی هیجان^۲ را می‌توان روش شناختی مدیریت اطلاعات هیجانی تحریک شده تعریف کرد (۵). به عقیده گارنسکی و همکاران (۶) افراد در مواجهه با شرایط تنیدگی‌زا از راهبردهای تنظیم هیجانی متنوعی استفاده می‌کنند. از جمله این راهبردها می‌توان به راهبردهای منفی شامل نشخوار فکری^۳، سرزنش خود^۴، سرزنش دیگران^۵، فاجعه آمیزسازی^۶ و راهبردهای مثبت شامل تمرکز مجدد مثبت^۷، ارزیابی مثبت مجدد^۸، پذیرش^۹، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی^{۱۰}، دیدگاه‌پذیری^{۱۱} اشاره کرد. بشارت و همکاران (۷) رابطه بین ناگویی هیجانی و مشکلات بین شخصی یک رابطه خطی ساده برقرار نیست و راهبردهای انطباقی و غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان می‌توانند بر این رابطه تأثیر بگذارند. ادواردز و ووپرمن (۸) نیز در پژوهشی نشان دادند تنظیم هیجان میانجیگر اثر ناگویی هیجانی بر سلامت روان است. ونتا و همکاران (۹) چنین پیشنهاد کردند که ناتوانی در استفاده مؤثر از زبان برای شناسایی و توصیف حالات عاطفی به طور جدی با مشکلات تنظیم هیجانی فرد ارتباط دارد. پاندى و همکاران (۱۰) و چن و همکاران (۱۱) نیز به مشکلات تنظیم هیجان در این افراد اشاره داشته‌اند.

عده‌ای بر این عقیده‌اند که ناگویی هیجانی یک صفت شخصیتی است و در مقابل، عده‌ای نیز معتقدند که در واقع ناگویی هیجانی، حالتی از شخصیت است که در شرایط و موقعیت‌های خاص بروز می‌کند (۱۲-۱۴). شخصیت‌گرایی‌ها و خصوصیات پایداری است که تعیین‌کننده تشابهات و تفاوت‌ها در رفتارهای روان‌شناختی (افکار، عواطف و اعمال) افراد و به کارگیری انواع راهبردهای تنظیم هیجان است (۱۵-۱۸). شخصیت مجموعه سازمان یافته و واحدی است متشکل از خصوصیات نسبتاً ثابت و بادوام که در مجموع یک فرد را از افراد دیگر متمایز می‌کند. طبق نظر مکرری و کاستا ۱۹۹۱ صفات شخصیت شامل روان-رنجورخویی، برون‌گرایی، پذیرش، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی است (۱۹). روان‌رنجورخویی به تمایل فرد برای تجربه اضطراب، تنش، ترحم‌جویی، خصومت، تکانش‌ورزی، افسردگی و عزت نفس پایین اشاره دارد، در حالی که برون‌گرایی به تمایل فرد برای مثبت بودن، جرأت‌طلبی، پرانرژی و صمیمی بودن اشاره می‌کند. گشودگی به تجربه به تمایل فرد برای کنجکاوی، عشق به هنر، هنرمندی، انعطاف‌پذیری و خردورزی اشاره دارد، در حالی که توافق‌پذیری به تمایل فرد برای بخشندگی، مهربانی، سخاوت، همدلی، همفکری، نوع دوستی و اعتمادورزی اشاره دارد. سرانجام اینکه وظیفه‌شناسی به تمایل فرد برای منظم بودن، کارا بودن، قابلیت اعتماد و اتکا، خودنظم‌بخشی، پیشرفت‌مداری، منطقی و آرام بودن اطلاق می‌شود (۲۰-۲۲).

در این راستا، نتایج پژوهش بشارت (۲۳) نشان داد که بین روان‌رنجورخویی و ناگویی هیجانی رابطه مثبت معنادار و بین برون‌گرایی و گشودگی به تجربه با ناگویی هیجانی رابطه منفی معنادار وجود دارد. روان‌رنجورخویی با افزایش ناگویی هیجانی و برون‌گرایی و گشودگی به تجربه با کاهش ناگویی هیجانی در ارتباط قرار می‌گیرد. بشارت (۲۳) پیشنهاد کرد خصیصه‌های

1. alexithymia

2. cognitive emotion regulation

3. rumination

4. self-blame

5. other-blame

6. catastrophizing

7. positive refocusing

8. positive reappraisal

9. acceptance

10. refocus on planning

11. putting into perspective

شخصیتی بر توانمندی‌های فرد در زمینه پردازش شناختی اطلاعات هیجانی و تنظیم هیجان‌ها تأثیر می‌گذارند. نتایج پژوهش عبدی و همکاران (۲۴) نشان داد بعد شخصیتی عاطفه منفی می‌تواند عامل مؤثری در پیش‌بینی ناگویی هیجانی به شمار آیند. دهقانی و همکاران (۲۵) نتیجه گرفتند روان‌رنجورخویی از طریق تأثیر بر توانمندی‌های افراد در زمینه پردازش و تنظیم اطلاعات هیجانی بر نشانه‌های افسردگی تأثیر می‌گذارد.

پیوستار نشانگان ناگویی هیجانی در جمعیت‌های غیر بالینی نیز مشاهده می‌شود. در جوامع بسیار پیشرفته، رفتارهای مناسب در تعاملات اجتماعی (روزمه) به عنوان مثال در محیط‌های شغلی، خانوادگی و بین‌فردی (یک توانایی شناختی کلیدی در نظر گرفته می‌شود (۲۶). دوره‌های پراسترس تغییر مانند دانشگاه، فرد را با چالش‌های هیجانی مختلفی روبه‌رو می‌کند. در طول دانشگاه، دانشجویان باید حس هویت بزرگسال را تحول دهند، روابط بین فردی ایجاد کنند؛ درحالی‌که، داشتن مهارت‌های هیجانی الگوی ارتباطی کارآمد و مؤثری را برای زندگی افراد رقم می‌زند و موجب می‌شود با تقاضاهای تحصیلی سازگار شوند، همه این‌ها می‌تواند تجربه دانشگاه را مانند یک قطار هیجانی کند (۲۵، ۲۷). میزان ناگویی هیجانی در جمعیت غیربالینی اعم از جمعیت دانشجویی و مشکلات ناشی از ناگویی هیجانی بر اهمیت پژوهش حاضر می‌افزاید و ضرورت بررسی هر چه بیشتر متغیرهای زمینه‌ای اثرگذار را برجسته می‌نماید. از این رو، با نگاهی بر مطالبی که از نظر گذشت هدف پژوهش حاضر پاسخ‌گویی به سوال‌های زیر بود.

- آیا صفات شخصیت و تنظیم شناختی هیجان پیش‌بینی کننده ناگویی هیجانی هستند؟

روش پژوهش:

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری پژوهش شامل تمام دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات آیت ... املی در سال ۱۳۹۶ به تعداد ۱۱۵۰ نفر بود که از میان آن‌ها ۲۸۵ دانشجوی به صورت نمونه‌گیری چندمرحله-ای بنا بر پیشنهاد آستین و استیبرگ (۲۸) برای حجم نمونه و با توجه به احتمال ریزش نمونه انتخاب شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل رضایت آزمودنی برای ورود به پژوهش و گذشت حداقل مدت زمان ۲ سال از شروع تحصیل بود. معیارهای خروج از پژوهش شامل وجود نیمسال مشروط در کارنامه دانشجوی، معلولیت‌ها و بیماری‌های جسمانی مزمن، بیماری‌های شدید روانی، دریافت روان‌درمانی یا دارو در طول سال گذشته و انصراف افراد از ادامه همکاری بود.

پس از انتخاب کلاس‌ها براساس رشته مورد نظر و با اجازه از آموزش دانشکده در زمان‌هایی بعد از ساعات درسی، پژوهشگر با ارائه توضیحات مختصری درباره اهداف پژوهش و نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها توسط دانشجویان پرسشنامه‌های جمعیت شناختی و همچنین پرسشنامه‌های مربوط به متغیرهای مورد مطالعه را در میان آن‌ها توزیع و از دانشجویانی که تمایل به همکاری نداشتند خواسته می‌شد که در زمان تکمیل پرسشنامه‌ها کلاس را ترک کنند. متوسط زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ۳۰ دقیقه بود و دانشجویان در حضور پژوهشگر و به صورت گروهی پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. در این پژوهش ملاحظات اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. داده‌های پژوهش حاضر پس از حذف ۳ پرسشنامه مخدوش و ۱ شرکت‌کننده پرت با استفاده از نرم افزار اس پی اس اس و روش تحلیل رگرسیون، تحلیل شدند.

مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو^۱: مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو ساخته بگی و همکاران (۲۹) شامل ۲۰ گویه است که ۳ خرده مقیاس دشواری تشخیص احساس‌ها؛ دشواری توصیف احساس‌ها و تفکر عینی را در یک طیف لیکرت ۶ درجه‌ای از کاملاً مخالف=۱ تا کاملاً موافق=۵ مورد ارزیابی قرار می‌دهد (۳۰). بشارت (۲۳) ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ و ساختار ۳ عاملی این ابزار را به‌عنوان روایی سازه گزارش کرد.

پرسشنامه پنج عاملی نئو^۲: پرسشنامه پنج عاملی نئو کاستا و مکری (۳۱) شامل ۶۰ گویه ۵ خرده‌مقیاس روان‌رنجورخویی با شماره سوال‌های ۱، ۶، ۱۱، ۱۶، ۲۱، ۲۶، ۳۱، ۳۶، ۴۱، ۴۶، ۵۱، ۵۶؛ برون‌گرایی با شماره سوال‌های ۲، ۷، ۱۲، ۱۷، ۲۲، ۲۷،

1. Toronto Alexithymia Scale

2. NEO-Five Factor Inventory (NEO-FFI)

۳۲، ۳۷، ۴۲، ۴۷، ۵۲، ۵۷؛ گشودگی با شماره سوال‌های ۳، ۸، ۱۳، ۱۸، ۲۳، ۲۸، ۳۳، ۳۸، ۴۳، ۴۸، ۵۳، ۵۸؛ توافق‌پذیری با شماره سوال‌های ۴، ۹، ۱۴، ۱۹، ۲۴، ۲۹، ۳۴، ۳۹، ۴۴، ۴۹، ۵۴، ۵۹ و وظیفه‌شناسی با شماره سوال‌های ۵، ۱۰، ۱۵، ۲۰، ۲۵، ۳۰، ۳۵، ۴۰، ۴۵، ۵۰، ۵۵، ۶۰ را در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً موافقم=۰، موافقم=۱، بی‌تفاوت=۲، مخالفم=۳ تا کاملاً مخالفم=۴ مورد ارزیابی قرار می‌دهد. گروسی فرشی و همکاران (۳۲) در هنجاریابی این ابزار ضرایب همبستگی ۵ خرده-مقیاس را بین ۰/۵۶ تا ۰/۸۷، ضرایب آلفای کرونباخ را در دامنه‌ای بین ۰/۸۷ تا ۰/۵۶ و همبستگی بین دو نسخه گزارش شخصی و نسخه ارزیابی مشاهده‌گر را در دامنه‌ای بین ۰/۶۶ تا ۰/۴۵ گزارش کردند.

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان^۱. پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۳۳) شامل ۳۶ گویه است و ۹ خرده مقیاس تمرکز مثبت مجدد، شماره سوال‌های ۴، ۱۳، ۲۲، ۳۱؛ تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، شماره سوال‌های ۵، ۱۴، ۲۳، ۳۲؛ ارزیابی مجدد مثبت، شماره سوال‌های ۶، ۱۵، ۲۴، ۳۳؛ دیدگاه‌پذیری، شماره سوال‌های ۷، ۱۶، ۲۵، ۳۴؛ و پذیرش، شماره سوال‌های ۲، ۱۱، ۲۰، ۲۹ و راهبردهای غیرانطباقی مانند سرزنش خود، شماره سوال‌های ۱، ۱۰، ۱۹، ۲۸؛ سرزنش دیگران، شماره سوال‌های ۹، ۱۸، ۲۷، ۳۶؛ نشخوار فکری، شماره سوال‌های ۳، ۱۲، ۲۱، ۳۰ و فاجعه‌سازی شماره سوال‌های ۸، ۱۷، ۲۶، ۳۵ را در یک طیف لیکرت از هرگز=۱ تا همیشه=۵ مورد ارزیابی قرار می‌دهد (۳۳). حسنی (۳۴) آلفای کرونباخ ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ گزارش کرده است. در پژوهش حسنی (۳۴) نتایج تحلیل مؤلفه‌های اصلی از الگوی ۹ عاملی اصلی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان حمایت کرد و ۷۴ درصد از تغییرات را تبیین کرد.

یافته‌ها:

در پژوهش حاضر ۱۲۹ نفر (۵۱/۶ درصد) از شرکت‌کننده‌ها کم‌تر از ۲۵ سال، ۶۱ نفر (۲۴/۴ درصد) ۲۶ تا ۳۰ سال، ۲۹ نفر (۱۱/۶ درصد) ۳۱ تا ۳۵ سال و ۳۱ نفر (۱۲/۴ درصد) بالاتر از ۳۶ سال داشتند و میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت‌کننده‌ها به ترتیب ۲۷/۰۸ و ۶/۳۵ بود. دانشجویان مقطع کاردانی ۶۳ نفر (۲۵/۲ درصد)، مقطع کارشناسی ۱۰۹ نفر (۴۳/۶ درصد) و مقطع کارشناسی ارشد ۷۸ نفر (۳۱/۲ درصد) شرکت‌کننده‌ها را تشکیل می‌داد. در نهایت ۶۸ نفر (۲۷/۲ درصد) از شرکت‌کنندگان مجرد و ۱۸۲ نفر (۷۲/۸ درصد) متأهل بودند. جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش											
Table 1. Correlation Matrix of Research Variables											
متغیرهای پژوهش	M	SD	چولگی	کشیدگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱. شخصیت - روان رنجورخویی	۲۱/۸۹	۵/۹۶	۰/۲۵	۰/۲۲	-						
۲. شخصیت - برون‌گرایی	۲۰/۷۱	۶/۲۱	-۰/۰۵	-۰/۵۴	-۰/۱۹**	-					
۳. شخصیت - گشودگی	۲۳/۴۲	۵/۲۸	۰/۲۹	-۰/۲۰	-۰/۳۶**	۰/۳۷**	-				
۴. شخصیت - توافق‌پذیری	۲۲/۳۲	۵/۴۴	۰/۱۷	-۰/۱۰	-۰/۳۳**	۰/۶۰**	۰/۵۷**	-			
۵. شخصیت - وظیفه‌شناسی	۲۱/۱۲	۶/۷۲	۰/۴۱	-۰/۱۴	-۰/۱۴*	۰/۷۴**	۰/۴۲**	۰/۵۹**	-		
۶. راهبردهای مثبت تنظیم هیجانی	۵۶/۲۱	۱۱/۵۷	۰/۰۶	-۰/۳۱	-۰/۲۲**	۰/۰۱	۰/۲۳**	۰/۲۱**	۰/۰۹	-	
۷. راهبردهای منفی تنظیم هیجانی	۴۱/۲۶	۱۱/۲۰	۱/۱۱	۰/۶۹	۰/۱۹**	-۰/۳۰**	۰/۰۴	-۰/۰۵	-۰/۳۳**	-۰/۰۱	-
۸. ناگویی هیجانی	۵۱/۴۰	۸/۶۹	۰/۴۲	۰/۰۳	۰/۳۳**	-۰/۲۷**	-۰/۱۳**	۰/۰۱	-۰/۱۹**	-۰/۱۲	۰/۴۷**
*P < ۰/۰۵، **P < ۰/۰۱											

نکته: M، میانگین و SD انحراف استاندارد

جدول ۱ نشان می‌دهد عامل روان رنجورخویی شخصیت با ناگویی هیجانی به صورت مثبت و به ترتیب در سطوح معناداری ۰/۰۱ همبسته است. عامل‌های برون‌گرایی، وظیفه‌شناسی و گشودگی شخصیت به صورت منفی و در سطح معناداری ۰/۰۱ با ناگویی هیجانی همبسته بودند. همچنین جدول فوق نشان می‌دهد که مقادیر کشیدگی و چولگی همه متغیرها در محدود ± ۲ قرار دارد. بنابراین توزیع داده‌ها برای هر یک از متغیرهای پژوهش نرمال بود. گفتنی است که بررسی مقادیر عامل تورم

^۱. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire

واریانس^۱ (VIF) و ضریب تحمل^۲ متغیرهای پیش‌بین نشان داد که مفروضه همخطی بودن در متغیرهای تحقیق برقرار است. علاوه بر این شاخص دوربین واتسون برابر با ۱/۶۱ به دست آمد که این مقدار از شاخص مزبور بیانگر برقراری مفروضه استقلال خطاها در بین داده‌های پژوهش بود. گفتنی است بررسی نمودارهای باکس پلات و هیستوگرام نرمات «فاصله مهلنوبایس (D)»^۳ نشان داد که مفروضه نرمال بودن توزیع چند متغیری در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار است. پس از ارزیابی برقراری مفروضه‌های تحلیل، داده‌ها به کمک رویکرد سلسله مراتبی رگرسیون چندمتغیری تحلیل شد. در این تحلیل ناگویی هیجانی متغیر وابسته بود و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم هیجانی در مرحله اول و صفات شخصیت در مرحله دوم به عنوان متغیرهای پیش‌بین وارد معادله پیش‌بینی ناگویی هیجانی شدند که نتایج در جدول ۲ قابل ملاحظه است.

جدول ۲. رگرسیون چند متغیری سلسله مراتبی در پیش‌بینی ناگویی هیجانی					
Table 2. Hierarchical multivariate regression in predicting emotional distress					
متغیرهای	b	SE	β	t	سطح معناداری
مرحله اول (راهبردهای تنظیم هیجان)					
راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان	۰/۰۲۷	۰/۰۴۱	۰/۰۳۷	۰/۶۸	۰/۴۹۹
راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان	۰/۲۶۷	۰/۰۴۵	۰/۳۴۴	۵/۸۷	۰/۰۰۱
$R^2=۰/۲۳۵$ و $adjR^2=۰/۲۲۹$			$F(۲, ۲۴۶)=۳۷/۸۶, P<۰/۰۰۱$		
مرحله سوم (صفات شخصیت)					
روان رنجور خوبی	۰/۳۸۹	۰/۰۸۳	۰/۲۷۸	۴/۶۷	۰/۰۰۱
برونگرایی	-۰/۴۶۴	۰/۱۱۵	-۰/۳۲۸	-۴/۰۲	۰/۰۰۱
گشودگی	-۰/۱۱۷	۰/۱۱۵	-۰/۰۷۰	-۱/۰۱	۰/۳۱۳
توافق پذیری	۰/۰۵۰	۰/۱۲۴	۰/۰۳۱	۰/۴۱	۰/۶۸۶
وظیفه‌شناسی	۰/۱۱۵	۰/۱۱۰	۰/۰۸۸	۱/۰۵	۰/۲۹۴
$\Delta R^2=۰/۱۱۲$			$R^2=۰/۳۴۷$ و $adjR^2=۰/۳۲۸$		$F(۷, ۲۴۱)=۱۸/۳۳, P<۰/۰۰۱$ $\Delta F=۷/۱۲, P=۰/۰۰۱$

جدول ۲ نشان می‌دهد راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان که در مرحله اول وارد معادله پیش‌بینی ناگویی هیجانی دانشجویان دختر شد، در سطح معناداری ۰/۰۱ آن را پیش‌بینی نمود ($F(۲, ۲۴۶)=۳۷/۸۶, P<۰/۰۰۱$). بررسی مجذور همبستگی چندگانه به دست آمده نشان داد که ارزش ضریب همبستگی‌های چندگانه (R^2) برابر با ۰/۲۳۵ است. این موضوع نشان می‌دهد که راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان ۲۳/۵ درصد از واریانس ناگویی هیجانی دانشجویان دختر را تبیین نموده است. برخلاف راهبردهای مثبت، ضریب رگرسیون بین راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان و ناگویی هیجانی مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار بود ($\beta=۰/۳۴۴, P<۰/۰۰۱$). جدول ۲ نشان می‌دهد که با ورود ویژگی‌های شخصیتی به معادله پیش‌بینی ناگویی هیجانی دانشجویان دختر در مرحله دوم، ارزش R^2 به ۰/۳۴۷ رسیده است. این یافته بدان معناست که ورود ویژگی‌های شخصیتی به معادله پیش‌بینی، باعث شده تا ۳۴/۷ درصد از واریانس ناگویی هیجانی در

1. variance inflation factor
 2. tolerance
 3. Mahalanobis distance (D)

دانشجویان دختر تبیین شود. ارزش تغییرات R^2 (ΔR^2) برابر با ۰/۱۱۲ بود. این یافته بدان معناست که با ورود ویژگی‌های شخصیتی در معادله پیش‌بینی و با کنترل اثر راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان مقدار واریانس تبیین شده ناگویی هیجانی در دانشجویان دختر ۱۱/۲ درصد افزایش یافته است که به لحاظ آماری در سطح ۰/۰۱ معنادار است ($P < ۰/۰۱$, $\Delta F = ۷/۱۲$). بررسی ضرایب رگرسیون نیز نشان داد که از بین ویژگی‌های شخصیتی روان رنجورخویی ($P < ۰/۰۱$, $\beta = ۰/۲۷۸$) به صورت مثبت و برون‌گرایی ($P < ۰/۰۱$, $\beta = -۰/۳۲۸$) به صورت منفی و در سطح معناداری ۰/۰۱ ناگویی هیجانی دانشجویان دختر را پیش‌بینی می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری:

نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها در پژوهش حاضر نشان داد بر خلاف راهبردهای مثبت، راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان به صورت مثبت و معنادار ناگویی هیجانی در دانشجویان دختر را پیش‌بینی می‌کند. این نتایج با نتایج حاصل از پژوهش‌های بشارت و همکاران (۷)؛ ادواردز و ووپرمن (۸)؛ ونتا و همکاران (۹) پاندی و همکاران (۱۰) و چن و همکاران (۱۱) که به مشکلات تنظیم هیجان در این افراد اشاره داشته‌اند؛ همراستا بود. از بین ویژگی‌های شخصیتی، روان رنجورخویی به صورت مثبت و برون‌گرایی به صورت منفی و معنادار ناگویی هیجانی دانشجویان دختر را پیش‌بینی می‌کند. این نتایج با نتایج حاصل از پژوهش‌های بشارت (۲۳)؛ عبدی و همکاران (۲۴) و دهقانی و همکاران (۲۵) که به ارتباط خصیصه‌های شخصیتی روان رنجورخویی و برون‌گرایی با تنظیم اطلاعات هیجانی و ناگویی هیجانی اشاره داشته‌اند، همراستا بود.

در تبیین پیش‌بینی ناگویی هیجانی براساس راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان می‌توان گفت برخی از محققان مطرح کردند که تنظیم هیجان سازگاران شامل بررسی و ارزیابی تجربه هیجانی و اصلاح آن است؛ آن‌ها بر اهمیت هشیاری و فهم و درک هیجان‌ها نیز تأکید کرده‌اند (۳۵). تنظیم هیجانی فرایند درونی و تبدالی است که فرد از طریق آن هیجان و شناختی جاری خود را مدیریت و کنترل می‌کند و به این ترتیب تجربه، رفتار، حالت یا برانگیختگی خود را تعدیل می‌کند. تنظیم هیجانی مسئول نظارت، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی و شناختی فرد است (۳۶). تنظیم هیجان شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیرآگاهانه می‌شود که برای افزایش، حفظ و کاهش مؤلفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی به کار برده می‌شود (۳۵). تنظیم شناختی هیجان به عنوان راهبردهای شناختی در پاسخ به حوادث استرس‌زا و مدیریت اطلاعات برانگیزنده هیجانی تعریف شده است و بخشی از مقابله شناختی محسوب می‌شود (۵، ۳۷). تنظیم شناختی هیجان شیوه‌ای نیرومند برای تعدیل پاسخ‌های هیجانی است (۳۸). تفاوت‌های افراد در استفاده از سبک‌های مختلف تنظیم شناختی هیجانی موجب پیامدهای عاطفی، شناختی و اجتماعی مختلفی می‌شود (۳۹). راهبردهای تنظیم هیجان را می‌توان به صورت راهبردهای تنظیم هیجان کارآمد (از جمله پذیرش، ارزیابی مجدد و حل مسئله) و راهبردهای تنظیم هیجان ناکارآمد (از جمله نشخوار فکری) در نظر گرفت. افراد با ناگویی هیجانی بالا از جمله این‌ها که با تفکر مداوم در مورد رویدادهای آینده، به نوعی به قضاوت در مورد افکارشان پرداخته و به واسطه فاجعه‌آمیزپنداری این مانع آگاهی و پذیرش هیجان می‌شود. همچنین این افراد با درگیر شدن در محتوای افکار خود و نشخوار فکری مانع ارزیابی مجدد موقعیت از دیدگاه‌های مثبت یا بی‌خطر می‌شوند (۴۰) چنان‌که افراد با ناگویی هیجانی در شناسایی و توصیف احساسات خود در موقعیت‌های مختلف دچار مشکل هستند.

در تبیین پیش‌بینی ناگویی هیجانی براساس صفات روان رنجورخویی و برون‌گرایی می‌توان گفت صفات درون‌گرایی - برون‌گرایی و روان رنجورخویی می‌توانند به شکل معناداری بر رفتار تولید زبان فردی در تنوعی از بافت‌ها نیز تأثیر بگذارند (۴۱). اساساً عوامل شخصیتی روان رنجورخویی با توانایی خلقی و روانی بهنجار مرتبط است و برون‌گرایی بعد توانایی‌های اجتماعی و ارتباطی را نشان می‌دهد (۴۲). برون‌گرایان با دیگران انس می‌گیرند، برای اشتباهات جزئی خود را سرزنش نمی‌کنند، امید نمی‌شوند، در زندگی فعال‌اند و پرتلاش و با جرأت هستند و تصمیم درستی را در مواقع بحرانی می‌گیرند (۴۳). برون‌گرایی، آمادگی فرد را برای تجربه حوادث لذت بخش افزایش می‌دهد و این آمادگی‌ها می‌تواند به فرد کمک کند تا مخصوصاً در حوزه روابط بین شخصی و اجتماعی کارآمدتر ظاهر شود (۴۲). افراد روان رنجورخو نسبت به سایر افراد وقایع منفی را بیش‌تر تجربه می‌کنند و علاوه بر آن وقایع را منفی‌تر ارزیابی می‌کنند، زیرا آنان خود را در شرایطی قرار می‌دهند که خودپنداره منفی خود

را تقویت کنند. هر چه افراد روان‌رنجور خو این شرایط را بیشتر تجربه کنند، استرس بیشتری دارند (۴۴). افرادی که در این بعد قرار می‌گیرند زمان کمی برای انجام وظایف و تکالیف شغلی محوله دارند. زیرا آن‌ها اکثر اوقات غرق در نگرانی یا تمرکز روی عاطفه منفی هستند (۴۵). روان‌رنجورخویی از طریق تحمیل درماندگی روان‌شناختی بر فرد فرایند شناسایی و توصیف هیجان‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و علاوه بر ایجاد اختلال در سیستم پردازش شناختی، تنظیم و مدیریت هیجان‌ها را نیز مختل می‌کند. این امر، در زندگی دانشجویی که افراد با چالش‌های هیجانی مختلف روبه رو می‌شوند، خود را بیشتر نشان می‌دهد (۲۵). این ویژگی‌ها فرد را مخصوصاً در حوزه روابط بین شخصی و اجتماعی، آسیب‌پذیر می‌سازند (۴۲). به نظر می‌رسد تنظیم ناکارآمد هیجان مانع از ابراز هیجان‌ها به شیوه‌ای سالم در افراد روان‌رنجورخو و افراد با برون‌گرایی پایین می‌شود. عاطفه منفی در این افراد، در نهایت نشانه‌های ناگویی هیجانی را منجر می‌شوند. بدین ترتیب افرادی که دارای شخصیت روان‌رنجور هستند، به دنبال این صفت شخصیتی دشواری‌های بیشتری در شناسایی و توصیف هیجان‌های خود که مؤلفه‌های ناگویی هیجانی هستند، خواهند داشت.

برخی از محدودیت‌ها سبب می‌شود تا تعمیم‌پذیری یافته‌های این پژوهش با احتیاط بیشتری انجام شود. از آن‌جاکه پژوهش به صورت مقطعی انجام شده محدودیت‌هایی را در زمینه تفسیرها و اسنادهای علت‌شناسی متغیرهای مورد بررسی، مطرح می‌کند که باید در نظر گرفته شوند. برای پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود پژوهش‌هایی با طرح طولی جهت استنباط رابطه علت و معلولی در مورد متغیرهای این پژوهش صورت گیرد. براساس نتایج حاصل از پژوهش حاضر آموزش تنظیم شناختی مثبت در جهت مقابله با رویدادهای محیطی و تعدیل تظاهرات شخصیتی در افراد دچار ناگویی هیجانی پیشنهاد می‌شود.

منابع:

1. van der Velde J, Servaas MN, Goerlich KS, Bruggeman R, Horton P, Costafreda SG, et al. Neural correlates of alexithymia: a meta-analysis of emotion processing studies. *Neuroscience and biobehavioral reviews*. 2013;37(8):1774-85.
2. Taylor GJ, Bagby RM, Kushner SC, Benoit D, Atkinson L. Alexithymia and adult attachment representations: associations with the five-factor model of personality and perceived relationship adjustment. *Comprehensive psychiatry*. 2014;55(5):1258-68.
3. Fang S, Chung MC. The impact of past trauma on psychological distress among Chinese students: The roles of cognitive distortion and alexithymia. *Psychiatry Research*. 2019;271:136-43.
4. Besharat MA, Zahedi Tajrishi K, Noorbala AA. Alexithymia and emotion regulation strategies in patients with somatization, anxiety disorders, and normal individuals: A comparative study. *Contemporary Psychology*. 2014;8(2):3-16.
5. Potthoff S, Garnefski N, Miklósi M, Ubbiali A, Domínguez-Sánchez FJ, Martins EC, et al. Cognitive emotion regulation and psychopathology across cultures: A comparison between six European countries. *Personality and Individual Differences*. 2016;98:218-24.
6. Garnefski N, Koopman H, Kraaij V, ten Cate R. Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of adolescence*. 2009;32(2):449-54.
7. Besharat MA, Ofoghi Z, Aghaei Sabet S, Habibnejad M, Pournaghd Ali A, Geranmayehpour S. Moderating Effect of Cognitive Emotion Regulation Strategies on the Relationship Between Alexithymia And Interpersonal Problems. *Advances in Cognitive Science*. 2014;15(4):43-52.
8. Edwards ER, Wupperman P. Emotion Regulation Mediates Effects of Alexithymia and Emotion Differentiation on Impulsive Aggressive Behavior. *Deviant Behavior*. 2017;38(10):1160-71.
9. Venta A, Hart J, Sharp C. The relation between experiential avoidance, alexithymia and emotion regulation in inpatient adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 2013;18(3):398-410.
10. Rakesh P, Prachi S, Akanksha D. Emotion regulation difficulties in alexithymia and mental health. *Europe's Journal of Psychology*. 2011;7(4).

11. Chen J, Xu T, Jing J, Chan RC. Alexithymia and emotional regulation: A cluster analytical approach. *BMC psychiatry*. 2011;11:33.
12. Horton PC, Gewirtz H, Kreutter KJ. Alexithymia--state and trait. *Psychotherapy and psychosomatics*. 1992;58(2):91-6.
13. Martinez-Sanchez F, Ato-Garcia M, Ortiz-Soria B. Alexithymia--state or trait? *The Spanish journal of psychology*. 2003;6(1):51-9.
14. de Haan H, Joosten E, Wijdeveld T, Boswinkel P, van der Palen J, De Jong C. Alexithymia is not a stable personality trait in patients with substance use disorders. *Psychiatry Research*. 2012;198(1):123-9.
15. Aghayousefi AR, Tarkhan M, Farmani A. The Role of the Big Five Factors of Personality in Predicting Cognitive Emotion Regulation Strategies with the Mediating Role of Patience Components. *Clinical Psychology Studies*. 2017;7(26):43-64.
16. Lotfi M, Amini M, fathi A, Karami A, Ghiasi S. Personality Traits, Emotion Regulation and Impulsive Behaviors in Patients with Borderline Personality Disorder. *Practice in Clinical Psychology*. 2014;2(1):27-33.
17. Borges LM, Naugle AE. An Experimental Examination of the Interaction between Mood Induction Task and Personality Psychopathology on State Emotion Dysregulation. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*. 2015;5(1):70-92.
18. Purnamaningsih EH. Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research*. 2017;10(1):53-60.
19. de Raad B, Mlačić B. Big Five Factor Model, Theory and Structure. In: Wright JD, editor. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (Second Edition)*. Oxford: Elsevier; 2015: 559-66.
20. Möttus R. 7 - Five-Factor Theory and personality development. In: Specht J, editor. *Personality Development Across the Lifespan: Academic Press*; 2017: 87-100.
21. Ashton MC. Chapter 5 - Biological Bases of Personality. In: Ashton MC, editor. *Individual Differences and Personality (Third Edition)*. San Diego: Academic Press; 2018. p. 107-25.
22. Spain SM. Chapter 2 - Introduction to Personality Theory. In: Spain SM, editor. *Leadership, Work, and the Dark Side of Personality: Academic Press*; 2019. p. 19-40.
23. Besharat MA. Psychometric characteristics of Persian version of the Toronto Alexithymia Scale-20 in clinical and non-clinical samples. *Iranian Journal of Medical Sciences*. 2008;33(1):1-6.
24. Abdi R, Chalabianloo G, Joorbonyan A. Prediction of Alexithymia Based on Abnormal Personality Dimension. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2016;22(3):222-9.
25. Dehghani S, Rostami R, Zareie J, Pourkhaghan F. The mediating role of alexithymia in the relationship between neuroticism and symptoms of depression in university students. *J Res Behave Sci*. 2014;12(3):307-16.
26. Hashemi T, Khalilzad Behrouzian S, Mashinchi Abbasi N. Gender, Comparison of Alexithymia and Theory of Mind in University Students. *Social Cognition*. 2013;1(2):6-13.
27. Nazari R, Sardaripoor M, Kakavand AR, Mansoobifar M. Relationship between emotional skills with marital stability with mediating role of communication patterns. *Journal of Family and Health*. 2018;8(2).
28. Austin PC, Steyerberg EW. The number of subjects per variable required in linear regression analyses. *Journal of Clinical Epidemiology*. 2015;68:627-36.
29. Bagby RM, Parker JDA, Taylor GJ. The twenty-item Toronto Alexithymia scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*. 1994;38(1):23-32.
30. Parker JDA, Taylor GJ, Bagby RM. The 20-Item Toronto Alexithymia Scale: III. Reliability and factorial validity in a community population. *Journal of Psychosomatic Research*. 2003;55(3):269-75.
31. Costa PT, McCrae RR. *The NEO-PI/NEO-FFI manual supplement*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources; 1989.
32. Garoosi Farshi MT, Mehryar AH, Ghazi Tabatabaee M. Application of The NEOPI-R test and analytic Evaluation of it's characteristics and factorial structure among Iranian university students *Al-Zahra Human Sciences Quarterly*. 2001;11(39):173-98. (Persian).
33. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*. 2001;30(8):1311-27.

34. Hasani J. The Psychometric Properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). *Journal of Clinical Psychology*. 2010;2(3):73-84.
35. Ahadian fard P, Asgharnejad farid AA, Lavasani F, Ashoori A. Role of Cognitive, Metacognitive, and Meta-Emotional Components in Prediction of Emotional Distress in Students. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2017;23(2):178-91.
36. Nedaeei, A, Paghoosh A, Sadeghi-Hosnijeh, A.H. Relationship between Coping Strategies and Quality of Life: Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Skills. *Journal of Clinical Psychology*. 2016;8(4):35-48.
37. Izadpanah S, Schumacher M, Arens EA, Stopsack M, Ulrich I, Hansenne M, et al. Adolescent harm avoidance as a longitudinal predictor of maladaptive cognitive emotion regulation in adulthood: The mediating role of inhibitory control. *Journal of adolescence*. 2016;52:49-59.
38. Mulej Bratec S, Xie X, Schmid G, Doll A, Schilbach L, Zimmer C, et al. Cognitive emotion regulation enhances aversive prediction error activity while reducing emotional responses. *NeuroImage*. 2015;123:138-48.
39. Haeri H, Shahnazari M. Investigating the role of positive thinking (optimism) and emotion regulation in life satisfaction of housewives in Tehran. *Journal of Applied Psychology Research*. 2015;6(2):133-46.
40. Soltan Mohammadlou S, Gharraee B, Fathali Lvasani F, Gohari R. The relationship of behavioral activation and inhibition systems (BAS/BIS), difficulty of emotional regulation, metacognition with worry. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*. 2013;3(2):85-100.
41. Amrollahinia M, Eskandari H, Azadfallah P, Ghamkharfard Z. Comparison the life narrative analysis of introversion/ extraversion female students. *Journal of Psychological Studies*. 2015;11(3):99-118.
42. Hoseini Nasab D, Mohammadi Sh. The Relationship between the personality characteristics, Mental health with Emotional intelligence of girls high school third grade students in Tabriz. *Journal of Instruction and Evaluation*. 2009;2(8):129-50.
43. Lotfi Nia H, Mohseni Nia M. A study of the relationship between personality stress characteristics with primary teachers' occupational burnout in Tabriz. *Journal of Instruction and Evaluation*. 2010;3(11):93-106.
44. Monshae G, Veisi N, Safarian Toosi MR, Haji Arbabi F, Ashori J. The relationship between Learning Styles and personality traits with university students' Academic Achievement in English course. *Journal of Instruction and Evaluation*. 2014;6(24):111-22.
45. Noorani Poor R, Akbarzadeh Abdoljabbar H. A study of the relationship between personality characteristics and petrochemical corporation personnels' job satisfaction in Tabriz. *Journal of Instruction and Evaluation*. 2011;4(14):25-44.