

**The role of cognitive emotion regulation strategies and coping styles in prediction of rumination in women (who referred to Health Houses of district 14 in Tehran)**

Farzane Rezaei. M.A

counseling Department, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.

Simindokht Rezakhani. Ph.D.

Department of Counseling, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.

**Abstract**

The purpose of this study was to predict the rumination in women on the basis of cognitive emotion regulation strategies and coping styles. The research was descriptive and correlational. All women who referred to Health Houses of district 14 in Tehran in autumn 2013 comprised the study population. Sample size was 260 people who were selected voluntarily. Questionnaires of Rumination Response Scale (Nolen-Hoeksema, 1991), Cognitive Emotion Regulation (Garnefski, 2006) and Coping Strategies (Rezakhani, 1388) were completed by sample group. The data was analyzed through standard multiple regression and the following results were obtained: The components of cognitive emotion regulation predicted 37% and coping strategies 13/9% rumination variance in studied population. The findings also showed that among of cognitive emotion regulation strategies, the components of self-blaming and rumination are predicted positively and significantly ( $p < .0001$ ) and component of acceptance is predicted negatively and significantly ( $p < .0001$ ) and emotional-oriented coping strategy predict the rumination in women positively and significantly ( $p < .0001$ ).

**Keywords:** rumination, cognitive emotion regulation strategies, coping styles, women who referred to Health House

**سهم راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و سبک‌های مقابله‌ای در پیش‌بینی میزان نشخوار فکری زنان (مراجعه‌کننده به خانه‌های سلامت منطقه ۱۴ تهران)<sup>۱</sup>**

فرزانه رضائی

دانش‌آموخته گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

سیمین‌دخت رضاخانی\*

استادیار گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

**چکیده**

هدف این پژوهش بررسی سهم راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و سبک‌های مقابله‌ای در پیش‌بینی میزان نشخوار فکری زنان بود. طرح پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی و جامعه آماری شامل زنان مراجعه‌کننده به خانه‌های سلامت منطقه ۱۴ تهران در پاییز ۱۳۹۳ بود. ۲۶۰ نفر به‌عنوان گروه نمونه به روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند و با استفاده از پرسشنامه‌های پاسخ‌های نشخواری (نولن - هوکسما، ۱۹۹۱)، تنظیم شناختی هیجان (گارنفسکی، ۲۰۰۶) و راهبردهای مقابله‌ای (رضاخانی، ۱۳۸۸) مورد ارزیابی قرار گرفتند. تحلیل نتایج با استفاده از رگرسیون چندمتغیری همزمان نشان داد که مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان در مجموع ۳۷ درصد و راهبردهای مقابله‌ای ۱۳/۹ درصد از واریانس نشخوار فکری جامعه مورد مطالعه این پژوهش را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین یافته‌ها نشان داد از بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، مؤلفه‌های سرزنش خود و نشخوارگری به صورت مثبت و معنادار و مؤلفه پذیرش به صورت منفی و معنادار ( $p < .0001$ ) و نیز راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار به صورت مثبت و معنادار نشخوار فکری زنان را پیش‌بینی می‌کنند ( $p < .0001$ ).

**واژه‌های کلیدی:** نشخوار فکری، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، سبک‌های مقابله‌ای، زنان مراجعه‌کننده به خانه‌های

سلامت

۱. این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد است.

\* نویسنده مسئول: Rezakhani@riau.ac.ir

پذیرش: ۹۷/۱۲/۰۶

وصول: ۹۴/۰۲/۲۵

مقدمه

کرایچ و اسپینهوون<sup>۱</sup>، (۲۰۰۱). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی که از سبک‌های شناختی ضعیف مانند نشخوار فکری، فاجعه‌انگاری و سرزنش خود استفاده می‌کنند، نسبت به سایر افراد بیشتر در برابر مشکلات هیجانی آسیب‌پذیر هستند، درحالی‌که در افرادی که از سبک‌های مطلوب، مانند ارزیابی مجدد مثبت استفاده می‌کنند، آسیب‌پذیری کمتر است (گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶).

در این راستا، نقش راهبردهای مقابله‌ای به کار گرفته شده اهمیت پیدا می‌کند. فرایند مقابله به‌طور عمده از فعالیت‌ها و اقدامات شناختی و رفتاری فرد برای مدیریت استرس تشکیل می‌شود. محققان، مقابله را معادل تلاش آگاهانه برای رویارویی با موقعیت‌های استرس‌زا می‌دانند. در این مقابله، پاسخ‌های رفتاری آموخته شده از طریق محدودسازی اهمیت موقعیت خطرناک یا ناخوشایند، استرس را کاهش می‌دهد. لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) راهبردهای مقابله را به‌عنوان مجموعه‌ای از پاسخ‌های رفتاری و شناختی که هدفشان به حداقل رساندن فشارهای موقعیت استرس‌زاست، تعریف کرده‌اند. اگرچه راهبردهای مقابله، فعالیت‌های بسیاری را شامل می‌شوند، بیشتر آن‌ها مبین تلاش برای بهبود یک موقعیت دشوار مثل طراحی نقشه و اقدام عملی (مقابله مسئله‌مدار)، یا برای تنظیم درماندگی هیجانی مثل جست‌وجوی دیگران برای حمایت عاطفی یا کاهش شدت دشواری موقعیت از نظر شناختی (مقابله هیجان‌مدار) هستند. به‌طور کلی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نشخوارهای فکری در آغاز و دوام افسردگی (یوسفی، بهرامی و محرابی، ۱۳۸۷)، شادکامی کمتر (رضوان، بهرامی و عابدی، ۱۳۸۵)، سبک‌های شناختی منفی افسردگی (لو، هو و هولن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸)، کمال‌گرایی، ارزش‌گذاری خود و باورهای هیجانی منفی (بیورول<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵) تأثیرگذار هستند. همچنین برخی پژوهش‌ها به بررسی سهم مؤلفه‌های منفی تنظیم شناختی هیجان در پیش‌بینی اضطراب مرگ (قاسم‌پور، سوره و سیدتازه کند، ۱۳۹۱)، ابعاد شخصیتی روان‌نژندی‌گرایی (حسینی، آزادفلاح، رسول‌زاده طباطبایی و عشایری، ۱۳۸۷)،

جریان فکر انسان همیشه از یک مسیر هدفمند، تکلیف‌محور، استدلالی و مشخص پیروی نمی‌کند. در عوض، جهان طبیعی فکر انسان اغلب به وسیله فعالیت‌های شناختی ناخواسته‌ای که در کوشش‌های انسان برای اشتغال به فکر مولد و عملکرد آن تداخل ایجاد می‌کند، مشخص می‌شود. نگرانی‌ها، حواس‌پرتی‌ها، سوگیری‌های توجه، فراموشی‌های حافظه، سرگردانی ذهن، رؤیاپردازی‌ها، تمرکز خودمحور، نشخوارها و فکر وسواسی نمونه‌هایی از فرایندهای روانی هستند که تداخل شناختی ایجاد می‌کنند. نشخوارهای فکری، نقش مهمی در بسیاری از وضعیت‌های آسیب‌شناختی روانی ایفا می‌کنند (لایبومیرسکی، تاکر، کالدول و برگ<sup>۴</sup>، ۱۹۹۹). رپپر<sup>۵</sup> (۱۹۷۷) نشخوار را به‌عنوان تفکری افسرده‌ساز<sup>۶</sup>، چرخشی و مقاوم تعریف می‌کند که عبارت است از پاسخی رایج به خلق منفی (به نقل از پاپاگورجیو و ولس<sup>۷</sup>، ۲۰۰۴). مطالعات نشان می‌دهند که نشخوار در طول پیوستار مربوط به خود به وقوع می‌پیوندد و با افسردگی و نیز گروه دیگری از پیامدهای هیجانی منفی مرتبط است (نولن - هوکسما، ویسکو و لایبومیرسکی<sup>۸</sup>، ۲۰۰۸). نشخوار فکری تکرارشونده است، بر علل و نتایج تمرکز دارد و مانع حل مسئله می‌شود و به افزایش افکار منفی می‌انجامد (چنگ، گیلبرت و آیرونز<sup>۹</sup>، ۲۰۰۴). نظریه‌های متعددی مطرح می‌کنند که نشخوار فکری یک راهبرد تنظیم هیجان گمراه‌کننده است، به‌ویژه در افرادی که در نشخوار فکری درگیر می‌شوند، زیرا آنان معتقدند که این امر به افراد کمک خواهد کرد تا مشکلاتشان را حل کنند، به تحلیل آن‌ها پردازند و یا ناهمخوانی‌های بین حالت فعلی و آرمانی را برطرف کنند و نیز در دستیابی به هدف به آنان کمک می‌کند یا اطلاعات مرتبط با وقایع استرس‌زا یا آسیب‌زا را پردازش می‌کند. جنبه‌های شناختی تنظیم هیجان، همانند دیگر ابعاد رفتاری و اجتماعی آن، در واقع با هدف مدیریت هیجان‌ها برای افزایش سازگاری و تطابق به کار می‌روند و بخشی از راهبردهای تطابقی هستند که با تجربه و درمان ناراحتی‌های هیجانی و جسمانی در ارتباطاند (گارنفسکی،

1. rumination

3. Rippere

5. Papageorgiou & Wells

7. Cheung, Gilbert & Irons

9. Lo, Ho & Hollon

2. Lybomirsky, Tucker, Caldwell & Berg

4. depressive

6. Wisco & Lyubomirsky

8. Garnefski, Kraaij & Spinhoven

10. Burwell

مشکلات هیجانی (صالحی، باغبان، بهرامی و احمدی، ۱۳۹۰)، ابتلا به اختلال وسواسی جبری و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه (طالع بکتاش، یعقوبی و یوسفی، ۱۳۹۲)، تکانش‌گری (آریاناکیا و حسنی، ۱۳۹۳)، افسردگی بالا (وندرهاست، کاستر، آنریت، بروینیل، گوبرت و دی ریت<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴؛ لی، ژانگ، سای، وانگ، بای و ژو<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴؛ گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶)، اضطراب فراگیر و نگرانی (زلموک و هان<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰)، ترس، حساسیت، اضطراب و ترس از حساسیت بدنی (کاشدان، باریوس، فورسیث و استیگر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶) و آسیب روانی (آلداو و نولن-هوکسما<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰) پرداخته‌اند. از طرف دیگر، برخی پژوهش‌ها سهم مؤلفه‌های سبک‌های مقابله‌ای را در پیش‌بینی نوروگرایی (بشارت، ۱۳۸۶)، میزان استرس در زنان (نیک‌راهان، کجیاف، نوری، زارعان و نقشینه، ۱۳۹۰)، راهبردهای مقابله‌ای زنان مبتلا به سرطان (حمزه، بیرامی و هاشمی نصرت‌آباد، ۱۳۹۰)، استرس پس از ضربه در مادران دارای کودکان اتیستیک (ژانگ، یان، دو و لئو<sup>۶</sup>، ۲۰۱۳) و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی (کورز، بتی و لدنر-گراهام<sup>۷</sup>، ۲۰۱۴) بررسی کرده‌اند. پژوهش‌های دیگری نیز به ارتباط منفی مؤلفه هیجان‌مداری با سخت‌کوشی (بشارت، ۱۳۸۶)، نشانه‌های سلامت روان (نریمانی، زاهد و گل‌پور، ۱۳۹۱)، کیفیت زندگی (شعبان‌زاده، زارع‌بهرام‌آبادی، حاتمی و زهراکار، ۱۳۹۲) و تنظیم هیجان (زالوسکی، لنگوآ، ویلسون، ترانسیک و بازینت<sup>۸</sup>، ۲۰۱۱) پرداخته‌اند.

نولن-هوکسما و جکسون<sup>۹</sup> (۲۰۰۱) اشاره دارند که زنان بیشتر از مردان به نشخوار فکری گرایش دارند. در واقع به نظر می‌رسد تقریباً همه افراد گاهی نشخوار فکری و نگرانی را تجربه می‌کنند، اما نحوه برخورد آنان با این نوع افکار یکسان نیست. بعضی به گونه مفراط و مزمین و برخی دیگر، آن را به‌طور سطحی تجربه می‌کنند. بدیهی است این‌گونه افکار، هیجان‌های منفی مانند اضطراب و افسردگی را در پی داشته باشد یا به آن دامن بزند. با توجه به اینکه زنان نیمی از جمعیت هر جامعه‌ای را تشکیل می‌دهند و با توجه به نقش آنان در سلامت روان خانواده و البته سلامت روان جامعه،

سبک مقابله‌ای آنان اهمیت ویژه می‌یابد. این موضوع که واکنش هیجانی و سبک کنارآمدن زنان در رویارویی با مسائل و مشکلات زندگی چگونه است می‌تواند در عملکرد فردی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی آنان مؤثر باشد. بی‌نظمی هیجانی، نشخوار فکری و هیجان‌های منفی به‌ویژه در زنان و شاید باور برخی از آنان به ناتوانی در کنترل این افکار و هیجان‌ها می‌تواند رفتار فرزندان و در نهایت جامعه را تحت تأثیر قرار دهد؛ زیرا نشخوار فکری در سلامت روان و نقش هیجان‌ها در سبک‌های مقابله‌ای، در کاهش یا افزایش این رفتار اهمیت دارد. چنان که زنان از راهبردهای مقابله‌ای مناسب برخوردار باشند و بتوانند در برابر افکار و هیجان‌های منفی به شیوه مناسب برخورد کنند، کمتر ممکن است رفتار آنان برای خودشان و دیگران زیان‌بخش باشد و به احتمال، این امر بتواند به دلیل نقش تربیتی زنان، در سطح سلامت جامعه تأثیر قابل توجهی داشته باشد. بر این اساس، هدف پژوهش تعیین سهم هر یک از مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان (سرزنش خود، پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، نشخوارگری، فاجعه‌انگاری، سرزنش دیگری و کم‌اهمیت شماری) و نیز راهبردهای مقابله‌ای (اجتنابی، هیجان‌مدار، مسئله‌مدار) در پیش‌بینی میزان نشخوار فکری است؛ بنابراین فرضیه‌های این پژوهش این‌گونه است: ۱- بر اساس هر یک از مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان (سرزنش خود، پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، نشخوارگری، فاجعه‌انگاری، سرزنش دیگری و کم‌اهمیت شماری) می‌توان میزان نشخوار فکری را پیش‌بینی کرد. ۲- بر اساس هر یک از انواع راهبردهای مقابله‌ای (اجتنابی، هیجان‌مدار، مسئله‌مدار) می‌توان میزان نشخوار فکری را پیش‌بینی کرد.

## روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را زنان

1. Vanderhasselt, Koster, Onraedt, Bruyneel, Goubert & De Raedt  
3. Zlomke & Hahn  
5. Aldao & Nolen-Hoeksema  
7. Kurz, Bethay & Ladner-Graham  
9. Jackson

2. Lei, Zhang, Cai, Wang, Bai & Zhu  
4. Kashdan, Barrios, Forsyth & Steger  
6. Zhang, Yan, Du & Liu  
8. Zalewski, Lengua, Wilson, Trancik & Bazinet

عوامل استرس‌زا پیش‌بینی کند. همچنین این مقیاس می‌تواند آسیب‌پذیری افراد را نسبت به افسردگی تبیین کند. علاوه بر این، مقیاس می‌تواند پیش‌بینی‌کننده یک دوره بالینی افسردگی باشد (محمودزاده و محمدخانی، ۱۳۹۵). آلفای کرونباخ پرسشنامه پاسخ‌های نشخواری در پژوهش حاضر ۰/۸۷ به دست آمد. یک نمونه از سؤال‌های این پرسشنامه به این شرح است: «با بررسی وقایع اخیر سعی می‌کنید بفهمید که چرا افسرده شده‌اید».

**پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان CERQ<sup>۳</sup>:** پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی یک ابزار ۱۸ گویه‌ای است و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و استرس‌زای زندگی در اندازه‌های ۵ درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) برحسب ۹ زیرمقیاس به این شرح می‌سنجد: خودسرزنشگری؛ پذیرش؛ تمرکز بر فکر/نشخوار؛ تمرکز مجدد مثبت/تمرکز بر برنامه‌ریزی؛ ارزیابی مثبت؛ کم‌اهمیت‌شماری؛ فاجعه‌انگاری؛ دیگر سرزنشگری (گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). حداقل و حداکثر نمره در هر زیرمقیاس به ترتیب از ۰ تا ۱۰ خواهد بود و نمره بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی است. ضریب آلفا برای خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه به وسیله گارنفسکی، ون دن کومر، کرایچ، تیردز، لگرستی و آنستین<sup>۴</sup> (۲۰۰۲) در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش شده است. این پرسشنامه در ایران توسط سامانی و صادقی (۱۳۸۹) اعتباریابی شد و دامنه آلفای کرونباخ از ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ گزارش شده است. بشارت و بزازیان (۱۳۹۳) در پژوهشی روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) پرسشنامه را از طریق محاسبه ضرایب همبستگی زیرمقیاس‌های آن با افسردگی، اضطراب، استرس و شاخص‌های سلامت روانی در مورد شرکت‌کنندگان بررسی کردند. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره شرکت‌کنندگان در زیرمقیاس‌های خودسرزنش‌گری، نشخوارگری، فاجعه‌نمایی و دیگر سرزنش‌گری با افسردگی، اضطراب، استرس و درماندگی روان‌شناختی همبستگی مثبت معنادار و با بهزیستی روان‌شناختی همبستگی منفی معنادار وجود دارد. همچنین

مراجعه‌کننده به خانه‌های سلامت منطقه ۱۴ تهران از مهر تا آذرماه ۱۳۹۳ تشکیل می‌دادند. در این پژوهش، نمونه‌گیری به صورت داوطلبانه انجام شد. به این ترتیب که از بین ۲۵ خانه سلامت منطقه ۱۴، به صورت تصادفی ۶ خانه سلامت انتخاب شد. پس از جلب موافقت مسئولان خانه‌های سلامت انتخاب شده، کلاس‌هایی به پژوهشگر برای انجام پژوهش معرفی شد. پژوهشگر با حضور در کلاس‌ها، افرادی را که مایل به همکاری بودند به‌عنوان گروه نمونه در نظر گرفت. حجم نمونه بر اساس منطق رگرسیون و نظر هویت و کرامر<sup>۱</sup> (۲۰۰۴)، ترجمه شریفی، نجفی زند، احقر، میرهاشمی، دوکانه‌ای فرد و شریفی، (۱۳۸۹) تعیین شد. در این دیدگاه به ازای هر متغیر پیش‌بین حداقل ۲۰ نفر در حجم نمونه قرار می‌گیرند. با توجه به اینکه در پژوهش حاضر دو متغیر پیش‌بین (راهبردهای شناختی تنظیم هیجان با ۹ مؤلفه و راهبردهای مقابله‌ای با ۳ مؤلفه) وجود دارد، بنابراین حجم نمونه ۲۴۰ نفر برآورد شد. با در نظر گرفتن احتمال افت حجم نمونه به ۲۶۰ نفر افزایش یافت که پس از کنار گذاشتن پرسشنامه‌های ناقص، حجم نمونه به ۲۴۸ نفر رسید.

### ابزار سنجش

**پرسشنامه مقیاس پاسخ‌های نشخواری RRS<sup>۲</sup>:** این پرسشنامه برای ارزیابی نشخوار فکری ساخته شده و دارای ۲۲ ماده است که ماده‌های آن روی یک مقیاس ۴ درجه‌ای از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۴ (تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در دامنه‌ای از ۰/۸۸ تا ۰/۹۹ قرار دارد و همبستگی بازآزمایی برای RRS، ۰/۶۷ است (نولن - هوکسما، ۱۹۹۱). این پرسشنامه در ایران توسط منصوری (۱۳۸۹) مورد بررسی قرار گرفته است و با استفاده از آلفای کرونباخ دامنه‌ای از ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ نشان داده شده است (به نقل از بشارت و باقری، ۱۳۹۱). در مورد روایی پیش‌بین مقیاس پاسخ‌های نشخواری، نتایج پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که این مقیاس می‌تواند شدت افسردگی را در دوره‌های پیگیری در نمونه‌های بالینی و غیر بالینی با کنترل متغیرهایی مانند سطح اولیه افسردگی و یا

1. Howitt & Cramer  
3. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire

2. Rumination Response Scale  
4. Garnefski, Van Den Kommer, Kraaij, Teerds, Legerstee & Onstein

پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمده است. این ضریب در مورد مؤلفه مسئله‌مدار با ۱۷ سؤال، ۰/۶۷؛ مؤلفه هیجان‌مدار با ۲۰ سؤال، ۰/۷۹ و مؤلفه اجتناب‌مدار با ۱۲ سؤال، ۰/۵۹ است. روایی سازه پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی با روش مؤلفه‌های اصلی و چرخش واریماکس به دست آمده است که راهبرد مسئله‌مدار ۴۷/۴۲ درصد، راهبرد هیجان‌مدار ۵۱/۰۷ درصد و راهبرد اجتناب‌مدار ۵۲/۴۵ درصد واریانس سازه مورد نظر را تبیین می‌کند. آلفای کرونباخ پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای در پژوهش حاضر ۰/۸۶ به دست آمد. نمونه‌ای از سؤال‌های این پرسشنامه به این شرح است: «خودم را به خاطر چیزهای پیش‌آمده، سرزنش می‌کنم».

#### یافته‌ها

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان در پژوهش در جدول ۱ نشان داده شده است.

بین زیرمقیاس‌های پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و کم‌اهمیت‌شماری با افسردگی، اضطراب، استرس و درماندگی روان‌شناختی همبستگی منفی معنادار و با بهزیستی روان‌شناختی همبستگی مثبت معنادار به دست آمد. آلفای کرونباخ پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در پژوهش حاضر ۰/۸۹ به دست آمد. یک نمونه از سؤال‌های این پرسشنامه به این شرح است: «احساس می‌کنم دیگران مسئول این اتفاق هستند».

**پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای<sup>۱</sup>:** این پرسشنامه در سال ۱۳۸۸ توسط رضاخانی بر اساس نظریه‌های فروید، لازاروس و فولکمن، بلاکر، بیلینگز و موس، کروهن، زیدنر و اندلر ساخته و در مورد ۶۳۵ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن هنجاریابی شد. این پرسشنامه دارای ۴۹ سؤال با طیف لیکرتی ۴ درجه‌ای به صورت گزینه‌های تقریباً هیچ‌وقت، گاهی اوقات، بیشتر اوقات و تقریباً همیشه با نمره‌های از ۱ تا ۴ است که سه شیوه مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار را نشان می‌دهد. ضریب اعتبار این

جدول ۱. بررسی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان

درصد	فراوانی		
۱/۶	۴	کمتر از ۲۰ سال	
۲۷/۸	۶۹	۲۱ تا ۳۰ سال	
۴۹/۶	۱۲۳	۳۱ تا ۴۰ سال	دامنه سنی
۲۰/۲	۵۰	۴۱ تا ۵۰ سال	
۰/۸	۲	بیشتر از ۵۰ سال	
۱۱/۳	۲۸	مجرد	وضعیت تأهل
۸۳/۵	۲۰۷	متأهل	
۳/۲	۸	فوت همسر	
۲	۵	مطلقه	
۲۱/۴	۵۳	کمتر از دیپلم	سطح تحصیلات
۵۷/۷	۱۴۳	دیپلم	
۴/۸	۱۲	کاردانی	
۱۶/۱	۴۰	کارشناسی	
۱۸/۵	۴۶	شاغل	وضعیت اشتغال
۸۱/۵	۲۰۲	خانه‌دار	
۱۰۰	۲۴۸	کل	

آزمودنی‌ها، ۸۱/۵ درصد آزمودنی‌ها خانه‌دار و ۱۸/۵ درصد آزمودنی‌ها شاغل هستند.

پس از بررسی پیش‌فرض‌های لازم برای انجام آزمون‌های پارامتریک، برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از رگرسیون چندمتغیری همزمان استفاده شد.

در آزمون فرضیه اول، نمرات آزمودنی‌ها در مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان (سرزنش خود، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، کم‌اهمیت‌شماری، فاجعه‌انگاری و سرزنش دیگران)، با استفاده از آزمون آماری رگرسیون چند متغیری همزمان، نشخوار فکری را مورد پیش‌بینی قرار دادند که نتایج در جدول‌های ۲ و ۳ جدول نشان داده شده است.

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، بیشترین فراوانی (۴۹/۶ درصد) مربوط به دامنه سنی ۳۱ تا ۴۰ سال و کمترین فراوانی (۰/۸ درصد) مربوط به دامنه سنی بالای ۵۰ سال است. در وضعیت تأهل، بیشترین فراوانی مربوط به زنان متأهل است که ۸۳/۵ درصد از آزمودنی‌ها را تشکیل می‌دهند. این در حالی است که زنان مجرد ۱۱/۳ درصد، زنانی که همسر آنان فوت شده ۳/۲ درصد و زنانی که طلاق گرفته‌اند ۲ درصد از آزمودنی‌ها را تشکیل می‌دهند. از سوی دیگر، ۵۷/۷ درصد آزمودنی‌ها دارای مدرک تحصیلی دیپلم بوده که بیشترین فراوانی را شامل می‌شوند و کمترین فراوانی مربوط به زنان دارای مدرک کاردانی است که ۴/۸ درصد آزمودنی‌ها را تشکیل می‌دهند. در مورد وضعیت شغلی

جدول ۲. خلاصه الگوی پیش‌بینی نشخوار فکری از مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان

الگو	R	مجذور R	مجذور R تعدیل شده
۱	۰/۶۲۳ <sup>a</sup>	۰/۳۸۸	۰/۳۷۰

a: پیش‌بین‌ها: (مقدار ثابت)، پذیرش، نشخوارگری، سرزنش دیگران، فاجعه‌انگاری، سرزنش خود، ارزیابی مثبت، تمرکز مثبت

همان‌گونه که مشاهده می‌شود، مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان می‌توانند ۳۷ درصد واریانس نشخوار فکری را تبیین کنند.

جدول ۳. ضرایب بتای استاندارد شده برای ارزیابی سهم هر یک از مؤلفه‌ها در پیش‌بینی نشخوار فکری

متغیر مستقل	B	انحراف استاندارد	$\beta$	t	سطح معناداری
تمرکز مثبت	۰/۲۶۸	۰/۱۵۶	۰/۱۴۸	۱/۷۱۷	۰/۰۸۷
ارزیابی مثبت	۰/۱۱۹	۰/۱۸۷	۰/۰۵۲	۰/۶۳۸	۰/۵۲۴
سرزنش خود	۱/۲۴۷	۰/۳۱۹	۰/۲۷۲	۰/۹۱۳	۰/۰۰۰۱
سرزنش دیگران	۰/۱۶۳	۰/۳۰۸	۰/۰۳۳	۰/۵۲۹	۰/۵۹۷
نشخوارگری	۱/۲۷۳	۰/۲۰۵	۰/۴۰۵	۶/۱۹۷	۰/۰۰۰۱
فاجعه‌پنداری	۰/۰۶۲	۰/۱۹۹	۰/۰۲۰	۰/۳۱۳	۰/۷۵۴
پذیرش	-۱/۱۲۶	۰/۲۳۸	-۰/۳۶۳	-۴/۷۲۶	۰/۰۰۰۱

متغیر وابسته: نشخوار فکری

در پیش‌بینی نشخوار فکری دارند. بر این اساس اگر «سرزنش خود»، یک انحراف استاندارد افزایش یابد، می‌توانیم پیش‌بینی کنیم که نمره نشخوار فکری به اندازه ۰/۲۷۲ انحراف استاندارد افزایش خواهد یافت ( $p < .0001$ ). این در حالی

جدول ۳ ضرایب بتای استاندارد شده  $\beta$  برای ارزیابی سهم هر یک از مؤلفه‌ها را برحسب انحراف استاندارد ارائه می‌دهد. همان‌گونه که در جدول مشاهده می‌شود، مؤلفه‌های «سرزنش خود»، «نشخوارگری» و «پذیرش»، رابطه معناداری

است که افزایش یک انحراف استاندارد «نشخوارگری»، افزایش ۰/۴۰۵ انحراف استاندارد نشخوار فکری (p<./0001)، ولی افزایش یک انحراف استاندارد «پذیرش»، کاهش ۰/۳۶۳ انحراف استاندارد نشخوار فکری را در بر دارد (p<./0001).

در آزمون فرضیه دوم، نمرات آزمودنی‌ها در مؤلفه‌های سبک‌های مقابله‌ای (مسئله‌مدار، هیجان‌مدار، اجتناب‌مدار)، با استفاده از آزمون آماری رگرسیون چند متغیری هم‌زمان، نشخوار فکری را مورد پیش‌بینی قرار دادند که نتایج در جدول‌جدول های ۴ و ۵ نشان داده شده است.

جدول ۴. خلاصه الگوی پیش‌بینی نشخوار فکری از مؤلفه‌های سبک‌های مقابله‌ای

الگو	R	مجذور R	مجذور R تعدیل شده
۱	<sup>a</sup> ۰/۳۸۶	۰/۱۴۹	۰/۱۳۹

a: پیش‌بین‌ها: (مقدار ثابت)، اجتناب‌مدار، مسئله‌مدار، هیجان‌مدار

همان‌گونه که مشاهده می‌شود سبک‌های مقابله‌ای ۱۳/۹ درصد واریانس نشخوار فکری را تبیین می‌کنند.

جدول ۵. ضرایب بتای استاندارد شده برای ارزیابی سهم هر یک از مؤلفه‌ها در پیش‌بینی نشخوار فکری

متغیر مستقل	B	انحراف استاندارد	$\beta$	t	سطح معناداری
مسئله‌مدار	-۰/۱۳۲	۰/۱۱۵	۰/۰۷۸	-۱/۱۵۵	۰/۲۴۹
هیجان‌مدار	۰/۵۱۰	۰/۰۸۹	۰/۴۰۷	۵/۷۳۳	۰/۰۰۰۱
اجتناب‌مدار	۰/۰۱۹	۰/۱۵۲	۰/۰۰۹	۰/۱۲۷	۰/۸۹۹

متغیر وابسته: نشخوار فکری

جدول

مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش، فاجعه‌انگاری و سرزنش دیگران) و سبک‌های مقابله‌ای (مسئله‌مدار، هیجان‌مدار، اجتناب‌مدار)، در زنان مراجعه‌کننده به خانه‌های سلامت منطقه ۱۴ که به روش داوطلبانه انتخاب شده بودند، پرداخت. نتایج با استفاده از آزمون آماری رگرسیون چند متغیری هم‌زمان نشان داد که مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان می‌توانند ۳۷ درصد نشخوار فکری را پیش‌بینی کنند (جدول ۲). همچنین از بین مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان، مؤلفه سرزنش خود (p<./0001,  $\beta = .272$ ) و نشخوارگری (p<./0001,  $\beta = .405$ ) به صورت مثبت و معنادار و مؤلفه پذیرش خود (p<./0001,  $\beta = -.363$ ) به صورت منفی و معنادار با نشخوار فکری رابطه دارند (جدول ۳)؛ بنابراین با افزایش میزان سرزنش خود و نشخوارگری، میزان نشخوار فکری در زنان افزایش

جدول ۵ ضرایب بتای استاندارد شده  $\beta$  برای ارزیابی سهم هر یک از مؤلفه‌ها را برحسب انحراف استاندارد ارائه می‌دهد. همان‌گونه که در جدول مشاهده می‌شود، فقط مؤلفه «هیجان‌مدار»، رابطه معناداری با پیش‌بینی نشخوار فکری دارد. بر این اساس اگر «هیجان‌مداری»، یک انحراف استاندارد افزایش یابد، می‌توانیم پیش‌بینی کنیم که نمره نشخوار فکری به اندازه ۰/۴۰۷ انحراف استاندارد افزایش خواهد یافت (p<./0001).

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با بهره‌گیری از ابزار پرسشنامه به پیش‌بینی نشخوار فکری بر اساس متغیرهای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (سرزنش خود، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد

در مقایسه با رویدادهای دیگر قرار داده و به صورت ذهنی از ارزش تنش‌زایی آن می‌کاهد. در واقع، پذیرش رویداد تنش‌زا، پیش‌نیازی برای حل‌وفصل موفقیت‌آمیز مشکل است و موجب می‌شود نشخوار فکری در زنان کاهش پیدا کند. همچنین نتایج پژوهش (جدول ۴ و ۵) نشان داد که راهبردهای مقابله‌ای ۱۳/۹ درصد از واریانس نشخوار فکری را تبیین می‌کنند. راهبرد هیجان‌مدار با نشخوار فکری رابطه مثبت و معنادار دارد ( $p < .0001$ ,  $\beta = .407$ )؛ بنابراین با افزایش راهبرد هیجان‌مدار، میزان نشخوار فکری در این افراد نیز افزایش پیدا می‌کند. این نتایج با یافته‌های پژوهش‌هایی همسو است که در آن‌ها به سهم مؤلفه‌های سبک‌های مقابله‌ای و به‌ویژه راهبرد هیجان‌مدار در پیش‌بینی نوروگرایی (بشارت، ۱۳۸۶)، میزان استرس در زنان (نیک‌راهان و همکاران، ۱۳۹۰) و راهبردهای مقابله‌ای زنان مبتلا به سرطان (حمزه و همکاران، ۱۳۹۰) پرداخته‌اند. همچنین با پژوهش‌هایی که در آن به ارتباط منفی نشانه‌های سلامت روان (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۱) و کیفیت زندگی (شعبان‌زاده و همکاران، ۱۳۹۲) و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی (کورز، بتی و لدنر-گراهام، ۲۰۱۴) با سبک مقابله هیجان‌مدار پرداخته شده است، همسویی دارد. دلیل احتمالی این یافته را شاید بتوان در ماهیت هیجان و راهبرد هیجان‌مدار یافت. هیجان‌مداری نوعی پاسخ هیجانی به رویدادهای تنش‌زاست، پاسخی که برخلاف رویکرد مسئله‌مدار، موضوع تنش‌زا را به‌عنوان مسئله قابل حل در نظر نمی‌گیرد، بلکه به‌عنوان مشکلی در نظر می‌گیرد که قابل حل‌وفصل نیست و در رویارویی با مشکل احساس می‌کند که کنترل کمی در حل مشکلات دارد، این احساس ضعف و عدم کنترل احتمالاً به نشخوار فکری بیشتری منجر می‌شود. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان گفت، افراد گروه نمونه به روش داوطلبانه انتخاب شدند، بنابراین لازم است تعمیم نتایج با احتیاط صورت گیرد. همچنین یافته‌های پژوهش منوط به دقت و صداقت آزمودنی‌ها در پاسخ دادن به پرسشنامه‌هاست، چنانچه برخی از آزمودنی‌ها به دلایل مختلف مانند خستگی به پرسشنامه‌ها با دقت کافی جواب نداده باشند، ممکن است سوگیری رخ داده باشد و تعمیم‌پذیری نتایج را تحت تأثیر قرار بدهد. نمونه این پژوهش را زنان مراجعه‌کننده به خانه‌های سلامت منطقه ۱۴

می‌یابد؛ درحالی‌که با افزایش پذیرش خود، میزان نشخوار فکری در این افراد کاهش پیدا می‌کند. این نتایج با یافته‌های پژوهش‌هایی همسو است که در آن‌ها به سهم مؤلفه‌های منفی تنظیم شناختی هیجان در پیش‌بینی اضطراب مرگ (قاسم‌پور و همکاران، ۱۳۹۱)، ابعاد شخصیتی روان‌نژندی‌گرایی (حسینی و همکاران، ۱۳۸۷)، مشکلات هیجانی (صالحی و همکاران، ۱۳۹۰)، ابتلا به اختلال وسواسی جبری و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه (طالع بکتاش و همکاران، ۱۳۹۲)، تکانش‌گری (آریاناکیا و حسینی، ۱۳۹۳)، شادکامی کمتر (رضوان و همکاران، ۱۳۸۵)، نشخوار فکری و آغاز و دوام افسردگی (یوسفی و همکاران، ۱۳۸۷)، افسردگی بالا (وندرهاست و همکاران، ۲۰۱۴؛ لی و همکاران، ۲۰۱۴؛ گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶)، اضطراب فراگیر و نگرانی (زلموک و هان، ۲۰۱۰)، ترس، حساسیت، اضطراب و ترس از حساسیت بدنی (کاشدان و همکاران، ۲۰۰۶)، آسیب روانی (آلداو و نولن-هوکسما، ۲۰۱۰)، سبک‌های شناختی منفی افسردگی (لو و همکاران، ۲۰۰۸)، کمال‌گرایی، ارزش‌گذاری خود و باورهای هیجانی منفی (بیورول، ۲۰۱۵)، سهم مؤلفه‌های مثبت تنظیم شناختی هیجان در پیش‌بینی سلامت عمومی (عبدی، باباپور خیرالدین و فتحی، ۱۳۸۹) و بهداشت روانی (عیسی‌زادگان، جنآبادی و سعادت‌مند، ۱۳۸۹) پرداخته شده است. در تبیین این یافته می‌توان به هم‌پوشانی «نشخوارگری» از مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان و «نشخوار فکری» اشاره کرد که به واقع هر دو همبستگی بالایی با هم دارند؛ بنابراین به نظر می‌رسد زنانی که «نشخوارگری» بالایی دارند، «نشخوار فکری» بالایی هم خواهند داشت. نشخوارگری پاسخ رایج به خلق منفی است و تفکری افسرده‌ساز محسوب می‌شود. به نظر می‌رسد اگر زنان در کنترل هیجان‌های خود موفق نباشند بیشتر احساس می‌کنند که باید عامل استرس‌زا را تحمل کنند. همین ویژگی در زنان به سرزنش خود منجر می‌شود و به‌طور معمول خود را به خاطر آنچه تجربه کرده‌اند سرزنش می‌کنند و به این ترتیب وقتی فرد به سرزنش خود تمایل پیدا می‌کند، به احتمال، موجب کاهش عزت‌نفس خود می‌شود و راه را برای نشخوار فکری باز می‌کند. این در حالی است که پذیرش به وضعیتی اشاره دارد که فرد رویداد تنش‌زا را کم‌ارزش تلقی می‌کند و اهمیت کمی به آن می‌دهد. در این حالت فرد این رویداد را



واحد رودهن. *پایان‌نامه* دکتری رشته مشاوره. دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران.

رضوان، ش؛ بهرامی، ف و عابدی، م (۱۳۸۵). تأثیر تنظیم هیجان بر شادکامی و نشخوار فکری دانشجویان. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*. ۱۲(۳)، ۲۵۷-۲۵۱.

سامانی، س و صادقی، ل. (۱۳۸۹). کفایت شاخص‌های روان‌شناختی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*. ۱(۱)، ۶۲-۵۱.

شعبان‌زاده، ا؛ زارع بهرام‌آبادی، م؛ حاتمی، ح و زهراکار، ک (۱۳۹۲). بررسی رابطه میان سبک‌های مقابله با استرس و حمایت اجتماعی با کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار شهر تهران. *فصلنامه زن و جامعه*. ۴(۱۶)، ۲۰-۱.

صالحی، ا؛ باغبان، ا؛ بهرامی، ف و احمدی، ا (۱۳۹۰). رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و مشکلات هیجانی با توجه به عوامل فردی و خانوادگی. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*. ۱(۱)، ۱۹-۱. طالع بکتاش، س؛ یعقوبی، ح و یوسفی، ر (۱۳۹۲). مقایسه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در بیماران مبتلا به اختلال وسواسی جبری با افراد عادی. *دوماهنامه علمی-پژوهشی فیض*. ۱۷(۵)، ۴۸۱-۴۷۱.

عبدی، س؛ باباپور خیرالدین، ج و فتحی، ح (۱۳۸۹). رابطه سبک‌های تنظیم هیجان شناختی و سلامت عمومی دانشجویان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران*. ۸(۴)، ۲۶۴-۲۵۸.

عیسی‌زادگان، ع؛ جناآبادی، ح و سعادت‌مند، س (۱۳۸۹). رابطه بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، خلاقیت هیجانی، عملکرد تحصیلی با بهداشت روانی در دانشجویان. *مطالعات روان‌شناسی تربیتی*. ۷(۱۲)، ۹۲-۷۱.

قاسم‌پور، ع؛ سوره، ج و سیدتازه کند، ت (۱۳۹۱). پیش‌بینی اضطراب مرگ بر اساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*. ۱۳(۲)، ۷۲-۶۵.

محمودزاده، ر و محمدخانی، ش (۱۳۹۵). کمال‌گرایی و اهمال‌کاری تحصیلی: نقش واسطه‌ای نشخوار فکری. *دو فصلنامه علمی-پژوهشی روان‌شناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*. ۱۴(۱)، ۱۳۴-۱۲۵.

نریمانی، م؛ زاهد، ع و گل‌پور، ر (۱۳۹۱). رابطه ذهن‌آگاهی، سبک‌های مقابله‌ای و هوش هیجانی با سلامت روانی در دانشجویان. *آموزش و ارزشیابی*. ۵(۱۹)، ۹۱-۱۰۵.

نیک‌راهان، غ؛ کجیاف، م؛ نوری، ا؛ زارعان، ا و نقشینه، ا (۱۳۹۰). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیت، سبک‌های مقابله با

تشکیل می‌داد، بنابراین باید در تعمیم نتایج به جوامع دیگر جانب احتیاط رعایت شود. با توجه به نتایج پژوهش، به مسئولان خانه‌های سلامت پیشنهاد می‌شود با توجه به اهمیت سبک‌های مقابله‌ای و تنظیم شناختی هیجان در نشخوار فکری، برنامه‌های آموزشی به‌منظور آموزش، شناخت و آگاهی افراد به‌ویژه زنان، در مورد هر یک از سبک‌های مقابله‌ای و مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان برگزار کنند. همچنین به مشاوران و روان‌شناسان پیشنهاد می‌شود در فرایند کمک به مراجعان خود از یافته‌های این پژوهش استفاده کنند. به پژوهشگران آینده نیز پیشنهاد می‌شود با توجه به یافته‌های این پژوهش، تأثیر آموزش رویارویی با نشخوار فکری با روش‌های مختلف درمانی و آموزشی برای کاهش تنظیم‌های شناختی هیجان منفی و سبک‌های مقابله ناکارآمد، مورد پژوهش قرار گیرد.

#### منابع

آریاناکیا، ا و حسینی، ج (۱۳۹۳). تکانش‌گری و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در بیماران مبتلا به اختلالات دوقطبی و افسردگی اساسی. *تازه‌های علوم شناختی*. ۱۶(۲)، ۱۰-۱.

بشارت، م (۱۳۸۶). شخصیت و سبک‌های مقابله با استرس. *پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*. ۲(۷)، ۴۹-۲۵.

بشارت، م و باقری، س (۱۳۹۱). نقش واسطه‌ای نشخوار و نگرانی در رابطه بین منبع کنترل با افسردگی و اضطراب. *پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*. ۷(۲۸)، ۷۰-۴۸.

بشارت، م و بزازیان، س (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در نمونه‌ای از جامعه ایرانی. *نشریه دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی*. ۲۴(۸۴)، ۷۰-۶۱.

حسینی، ج؛ آزادفلاح، پ؛ رسول‌زاده طباطبایی، ک و عشایی، ح (۱۳۸۷). بررسی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس ابعاد روان‌نژندی‌گرایی و برون‌گرایی. *تازه‌های علوم شناختی*. ۱۰(۴)، ۱۳-۱.

حمزه، س؛ بیرامی، م و هاشمی نصرت‌آباد، ت (۱۳۹۰). مقایسه صفات شخصیتی، تجربه هیجانات منفی و سبک‌های مقابله‌ای در زنان سالم و مبتلا به سرطان. *ماهنامه دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد*. ۱۹(۵)، ۶۳۶-۶۲۷.

رضاخانی، س (۱۳۸۸). ساخت و هنجاریابی پرسشنامه سنجش فشارهای روانی و مقیاس‌های نحوه کنار آمدن با آن‌ها در موقعیت‌های مختلف زندگی برای دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی

- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25, 37-47.
- Nolen-Hoeksema, S.; Wisco, B. E.; Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2004). *Depressive Rumination: NATURE, THEORY AND TREATMENT*. London: Wiley Press.
- Vanderhasselt, M.A.; Koster, E. H.W.; Onraedt, T.; Bruyneel, L.; Goubert, L. & De Raedt, R. (2014). Adaptive cognitive emotion regulation moderates the relationship between dysfunctional attitudes and depressive symptoms during a stressful life period: A prospective study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 45(2), 291-296.
- Zalewski, M.; Lengua, L. J.; Wilson, A. C.; Trancik, A. & Bazinet, A. (2011). Associations of coping and appraisal styles with emotion regulation during preadolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*. 110(2), 141-158
- Zhang, W.; Yan, T.; Du, Y. & Liu, X. (2013). Relationship between coping, rumination and posttraumatic growth in mothers of children with autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*. 7(10), 1204-1210
- Zlomke, K. R. & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48, 408-413.
- استرس و سطح استرس در زنان باردار. *مجله زنان مامایی و نازایی*. ۱۴ (۵)، ۴۹-۵۷.
- هویت، د و کرامر، د. (۲۰۰۴). *مقدمه‌ای بر روش‌های تحقیق در روان‌شناسی و مشاوره*. ترجمه حسن پاشا شریفی، جعفر نجفی زند، قدسی احقر، مالک میرهاشمی، فریده دوکانه‌ای فرد و نسترن شریفی (۱۳۸۹). تهران: انتشارات سخن.
- یوسفی، ز؛ بهرامی، ف و محرابی، ح (۱۳۸۷). *نشخوار فکری: آغاز و دوام افسردگی*. *مجله علوم رفتاری*. ۲، (۱)، ۶۷-۷۳.
- Aldao, A. & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974-983.
- Burwell, R.A. (2015). Self-evaluative and emotion processes linked with brooding rumination among adolescents. *Journal of Adolescence*. 41, 162-174.
- Cheung, M. S. P.; Gilbert, P. & Irons, C. (2004). An exploration of shame, Social rank and rumination in relation to depression. *Personality and Individual Differences*, 36(5), 1143-1153.
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2006). Relationship between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*; 40(8), 1659-1669.
- Garnefski, N.; Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*; 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N.; Van Den Kommer, T.; Kraaij, V.; Teerds, J.; Legerstee, J. & Onstein, E. (2002). The Relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between clinical and nonclinical sample European. *Personality and Individual Differences*; 16: 20-403.
- Kashdan, T. B.; Barrios, V.; Forsyth, J. P. & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320.
- Kurz, A.S.; Bethay, J.S. & Ladner-Graham, J.M. (2014). Mediating the relation between workplace stressors and distress in ID support staff: Comparison between the roles of psychological inflexibility and coping styles. *Research in Developmental Disabilities*, 35(10), 2359-2370.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer
- Lei, H.; Zhang, X.; Cai, L.; Wang, Y.; Bai, M. & Zhu, X. (2014). Cognitive emotion regulation strategies in outpatients with major depressive disorder. *Psychiatry Research*, 218(1-2), 87-92.
- Lo, C. S.; Ho, S. M. Y. & Hollon, S. D. (2008). The effects of rumination and negative cognitive styles on depression: A mediation analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 46(4), 487-495.
- Lyubomirsky, S.; Tucker, K. L.; Caldwell, N. D. & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041-1060.