

**مقاله پژوهشی اصیل**

**بررسی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس ابعاد روان‌نژندی‌گرایی و برون‌گرایی**

**دکتر جعفر حسنی<sup>۱</sup>**

گروه روان‌شناسی، دانشگاه تربیت مدرس

**دکتر پرویز آزاد فلاح**

گروه روان‌شناسی، دانشگاه تربیت مدرس

**دکتر سید کاظم رسولزاده طباطبایی**

گروه روان‌شناسی، دانشگاه تربیت مدرس

**دکتر حسن عشایری**

دانشکده علوم توان‌بخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران

**هدف:** هدف تحقیق حاضر، بررسی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس ابعاد شخصیتی روان‌نژندی‌گرایی و برون‌گرایی می‌باشد. **روش:** ابتدا ۷۲۵ نفر از دانشجویان پسر، نسخه فارسی تجدید نظر شده پرسشنامه شخصیتی آیسنک را تکمیل نمودند. سپس، ۱۴۰ نفر از آنها بر اساس نمره‌های انتهایی توزیع در دو بعد روان‌نژندی‌گرایی (N) و برون‌گرایی (E) در قالب چهار گروه برون‌گرا، درون‌گرا، روان‌نژندی‌گرا و پایدار هیجانی (هر گروه ۳۵ نفر)، به-عنوان آزمودنی‌های اصلی انتخاب و به‌وسیله پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان ارزیابی شدند. **یافته‌ها:** نتایج حاکی از آن بود که افراد روان‌نژندی‌گرا در برخورد با تجربه منفی، بیشتر از راهبردهای ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، دیدگاه‌پذیری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران، و افراد پایدار هیجانی از راهبردهای تمرکز مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی استفاده می‌کنند. راهبردهای رایج در افراد برون‌گرا، تمرکز مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری و ارزیابی مجدد مثبت بود. ضمن اینکه، افراد درون‌گرا بیشتر از راهبردهای ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران استفاده می‌کردند. **نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، می‌توان گفت که صفات شخصیتی نقش مهمی در انتخاب راهبردهای تنظیم هیجان ایفا می‌کنند و نوع راهبردهای تنظیم هیجان متناسب با صفات شخصیتی مسلط در فرد می‌باشد.

کلیدواژه‌ها: تنظیم شناختی هیجان، روان‌نژندی‌گرایی، برون‌گرایی، شخصیت

**مقدمه**

عمومی شخصیت (کاسپی<sup>۹</sup>، ۱۹۹۸) و پرسشنامه‌های چندبعدی شخصیت مانند پرسشنامه شخصیتی آیسنک<sup>۱۰</sup> (آیسنکو آیسنک، ۱۹۷۵) و نئو<sup>۱۱</sup> (کوستا<sup>۱۲</sup> و مک کری<sup>۱۳</sup>، ۱۹۸۵) کاملاً مشهود است. به نظر می‌رسد که صفات شخصیتی افراد تأثیر مهمی بر راهبردهای تنظیم هیجان<sup>۱۴</sup> آنها داشته باشند. برای تبیین روابط بین ویژگی‌های شخصیتی و آمادگی‌های هیجانی<sup>۱۵</sup>، الگوهای نظری

تعداد قابل قبول ابعاد برای توصیف شخصیت از محورهای عمده و مورد بحث پژوهش‌های روان‌شناختی است (دیگمن<sup>۲</sup>، ۱۹۹۷؛ پونونن<sup>۳</sup> و جکسون<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰؛ واتسن<sup>۵</sup> و کلارک<sup>۶</sup>، ۱۹۹۷)، اما درباره وجود دو بعد بزرگ روان‌نژندی‌گرایی<sup>۷</sup> (N) و برون‌گرایی<sup>۸</sup> (E) در سطح شخصیت بین مؤلفان و پژوهشگران توافق زیادی مشاهده شده است. این دو بعد در مدل‌های عاملی

- |                                       |                        |
|---------------------------------------|------------------------|
| 2- Digman                             | 3- Paunonen            |
| 4- Jackson                            | 5- Watson              |
| 6- Clark                              | 7- Neuroticism (N)     |
| 8- Extraversion (E)                   | 9- Caspi               |
| 10- Eysenck Personality Questionnaire |                        |
| 11- NEO Personality Inventory         | 12- Costa              |
| 13- McCrae                            | 14- emotion regulation |
| 15- predispositions                   |                        |

۱- نشانی تماس: تهران، تقاطع بزرگراه جلال آل احمد و چمران، دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم انسانی، گروه روان‌شناسی

Email: jhasani@modares.ac.ir

۱۹۹۹b، گروس و مونوز<sup>۱۷</sup>، ۱۹۹۵، کلینگر<sup>۱۸</sup>، ۱۹۹۳؛ ریف<sup>۱۹</sup> و سینگر<sup>۲۰</sup>، ۱۹۹۶). به‌عنوان مثال، نشانه‌های نارسایی تنظیم هیجان در بیش از نیمی از اختلالات محور I و در تمام اختلالات شخصیتی محور II اتفاق می‌افتد (گروس، ۱۹۹۹a). شواهد پژوهشی همچنان نشان می‌دهند که تنظیم مشکل‌دار<sup>۲۱</sup> هیجان‌ها، نظیر خشم و اضطراب، در بروز مشکلات جسمانی مانند بیماری‌های قلبی-عروقی و معده‌ای-روده‌ای نقش دارند (بگلی<sup>۲۲</sup>، ۱۹۹۴؛ بیری<sup>۲۳</sup> و پین‌بیکر<sup>۲۴</sup>، ۱۹۹۳). به همین دلیل نیز، راهبردهای تنظیم هیجان موضوع مورد علاقه بسیاری از پژوهشگران، نظریه‌پردازان و متخصصان بالینی است (گروس، ۱۹۹۸b؛ ماهونی<sup>۲۵</sup>، ۱۹۹۵؛ پارکینسون<sup>۲۶</sup> و توتردل<sup>۲۷</sup>، ۱۹۹۹؛ وستن<sup>۲۸</sup>، ۱۹۹۴) و درک اثربخشی فردی در تنظیم هیجان و شناسایی عوامل زیربنایی مؤثر در آن امری اساسی به‌شمار می‌رود.

تنظیم هیجان وجه ذاتی‌گرایش‌های پاسخ هیجانی است (آمستادتر<sup>۲۹</sup>، ۲۰۰۸). در واقع، تنظیم هیجان به‌اعمالی اطلاق می‌شود که به منظور تغییر یا تعدیل یک حالت هیجانی به‌کار می‌رود. در متون روان‌شناختی، این مفهوم اغلب به‌منظور توصیف فرآیند تعدیل عاطفه منفی به‌کار رفته است. هر چند تنظیم هیجان می‌تواند دربرگیرنده فرایندهای هشیار باشد، الزاماً نیازمند آگاهی<sup>۳۰</sup> و راهبردهای آشکار<sup>۳۱</sup> نیست (گروس و مونوز، ۱۹۹۵). تنظیم هیجان در مدیریت هیجان‌ها نقش اساسی ایفا می‌کند (سارنی<sup>۳۲</sup>، مومه<sup>۳۳</sup> و کمپوس<sup>۳۴</sup>، ۱۹۹۸). تنظیم هیجان شکل خاصی از خودنظم‌بخشی<sup>۳۵</sup> است (تیس<sup>۳۶</sup> و براتس‌لوسکی<sup>۳۷</sup>، ۲۰۰۰) و

مختلفی مانند نظریه آیسنگ و گری<sup>۱</sup> به‌کار رفته است (متیوس<sup>۲</sup> و گلی‌لند<sup>۳</sup>، ۱۹۹۹). براساس دیدگاه آیسنگ (۱۹۶۷)، تفاوت‌های فردی با فعالیت دو محور عصبی یعنی حلقه قشری-شبکه‌ای<sup>۴</sup> (رابط قشر مغزی، تالاموس و دستگاه شبکه‌ای فعال‌ساز صعودی) و حلقه احشایی-قشری<sup>۵</sup> (رابط درونی قشر مغز با مغز احشایی یا ساختارهای مرتبط با دستگاه کناری) مرتبط می‌باشد. حساسیت و کنش‌وری حلقه قشری-شبکه‌ای، زیربنای عصب‌شناختی بعد برون‌گرایی/درون‌گرایی را تشکیل می‌دهد. این حلقه در افراد برون‌گرا در مقایسه با افراد درون‌گرا، فعالیت واکنشی کمتری نشان می‌دهد. از آنجا که سطح پایین برانگیختگی قشری از لحاظ ذهنی خوشایند است؛ پس می‌توان گفت خصیصه برون‌گرایی با هیجان‌های مثبت مرتبط می‌باشد. در الگوی شخصیتی آیسنگ، حلقه احشایی-قشری پاسخ‌های هیجانی ذهنی و خودکار را کنترل می‌کند. تحریک‌پذیری این سیستم در افراد دارای خصوصیات روان‌نژندی‌گرایی زیاد در مقایسه با افراد پایدار هیجانی بیشتر می‌باشد. درضمن، افراد با خصوصیات روان‌نژندی‌گرایی زیاد نسبت به هم‌تا‌های مقابل خود، برانگیختگی خودکار بیشتری نشان می‌دهند. این افراد در برخورد با استرس آشفتگی بیشتری را تجربه می‌کنند که حاکی از وجود رابطه مثبت روان‌نژندی‌گرایی با هیجان‌های منفی و ناخوشایند می‌باشد (به‌نقل از گامز<sup>۶</sup>، گامز و کوپر<sup>۷</sup>، ۲۰۰۲). در حمایت از دیدگاه آیسنگ، نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که صفات شخصیت و حالت‌های هیجانی با یکدیگر مرتبط می‌باشند (کوستا و مک‌کری، ۱۹۸۰؛ لارسن<sup>۸</sup>، ۱۹۹۱؛ لارسن و کتلاز<sup>۹</sup>، ۱۹۸۹؛ راستینگ<sup>۱۰</sup> و لارسن، ۱۹۹۷، ۱۹۹۸). به‌عنوان مثال، صفات برون‌گرایی با عاطفه مثبت و صفات روان‌نژندی‌گرایی با عاطفه منفی مرتبط است (لارسن و کتلاز، ۱۹۸۹؛ راستینگ، ۱۹۹۸، ۱۹۹۹).

تنظیم هیجان نقش مهمی در سازگاری ما با وقایع استرس‌زای زندگی دارد (آیسنبرگ<sup>۱۱</sup>، فابس<sup>۱۲</sup>، گاسری<sup>۱۳</sup> و ریسر<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۰؛ گروس<sup>۱۵</sup>، ۱۹۹۸a، ۱۹۹۹a؛ تامپسون<sup>۱۶</sup>، ۱۹۹۴). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ظرفیت افراد در تنظیم مؤثر هیجان‌ها بر شادمانی روان‌شناختی، جسمانی و بین فردی تأثیر می‌گذارد (گروس،

- |                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| 1- Gray                 | 2- Matthews               |
| 3- Gilliland            | 4- cortico-reticular loop |
| 5- viscerocortical loop | 6- Gomez                  |
| 7- Cooper               | 8- Larsen                 |
| 9- Ketelaar             | 10- Rusting               |
| 11- Eisenberg           | 12- Fabes                 |
| 13- Guthrie             | 14- Reiser                |
| 15- Gross               | 16- Thompson              |
| 17- Munoz               | 18- Klinger               |
| 19- Ryff                | 20- Singer                |
| 21- problematic         | 22- Begley                |
| 23- Berry               | 24- Pennebaker            |
| 25- Mahoney             | 26- Parkinson             |
| 27- Totterdell          | 28- Westen                |
| 29- Amstadter           | 30- awareness             |
| 31- explicit strategies | 32- Saarni                |
| 33- Mumme               | 34- Campos                |
| 35- self-regulation     | 36- Tice                  |
| 37- Bratslavsky         |                           |

به‌عنوان فرآیندهای بیرونی و درونی دخیل در بازبینی، ارزشیابی و تعدیل ظهور، شدت و طول مدت واکنش‌های هیجانی تعریف شده است (تامپسون، ۱۹۹۴) که در سطوح ناهشیار، نیمه‌هشیار و هشیار (می‌ر<sup>۱</sup> و سالووی<sup>۲</sup>، ۱۹۹۵) به کار گرفته می‌شود.

مفهوم کلی تنظیم شناختی هیجان دلالت بر شیوه شناختی دستکاری ورود اطلاعات فراخواننده هیجان دارد (تامپسون، ۱۹۹۱؛ اوکسنر<sup>۳</sup> و گروس، ۲۰۰۴، ۲۰۰۵). به عبارت دیگر، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، به نحوه تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا واقعه آسیب‌زا برای آنها اطلاق می‌گردد. پژوهش‌های پیشین نه راهبرد متفاوت تنظیم شناختی را به صورت مفهومی شناسایی کرده‌اند ملامت خویش<sup>۴</sup>، پذیرش<sup>۵</sup>، نشخوارگری<sup>۶</sup>، تمرکز مجدد مثبت<sup>۷</sup>، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی<sup>۸</sup>، برنامه‌ریزی<sup>۹</sup>، ارزیابی مجدد مثبت<sup>۹</sup>، دیدگاه‌پذیری<sup>۱۰</sup>، فاجعه-انگاری<sup>۱۱</sup> و ملامت دیگران<sup>۱۲</sup>، (گارنفسکی<sup>۱۳</sup>، کرایچ<sup>۱۴</sup> و اسپینهاون<sup>۱۵</sup>، ۲۰۰۱، ۲۰۰۲؛ گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۲). شواهد نشان می‌دهند که راهبردهای شناختی مانند نشخوارگری، مقصر دانستن خود و فاجعه‌انگاری به صورت مثبت با افسردگی و سایر جنبه‌های آسیب‌شناختی همبسته می‌باشد؛ ضمن این‌که، در راهبردهایی نظیر ارزیابی مجدد مثبت، این همبستگی منفی است (اندرسون<sup>۱۶</sup>، میلر<sup>۱۷</sup>، ریگر<sup>۱۸</sup>، دیل<sup>۱۹</sup> و سدیکیدس<sup>۲۰</sup>، ۱۹۹۴؛ سالیوان<sup>۲۱</sup>، بیشوپ<sup>۲۲</sup> و پیویک<sup>۲۳</sup>، ۱۹۹۵؛ کارور<sup>۲۴</sup>، شیرر<sup>۲۵</sup> و وینتراوب<sup>۲۶</sup>، ۱۹۸۹؛ گارنفسکی، لگرستی<sup>۲۷</sup>، کرایچ، وان‌دن کومر<sup>۲۸</sup> و تیردس<sup>۲۹</sup>، ۲۰۰۲، گارنفسکی، تیردس، کرایچ، لگرستی، وان‌دن کومر، ۲۰۰۳).

به اعتقاد آیسنگ صفات شخصیتی از آمادگی‌های ژنتیک ناشی می‌شوند، هر چند تجلی فردی این آمادگی‌ها تحت تأثیر محیط قرار می‌گیرد (آیسنگ<sup>۱۹۹۴a</sup>؛ آیسنگ<sup>۱۹۹۸</sup>؛ تاوب<sup>۳۰</sup>، ۱۹۹۸). بر اساس ابعاد شخصیتی روانی- فیزیولوژیک آیسنگ (آیسنگ<sup>۱۹۹۴a</sup>، ۱۹۹۴b) تفاوت‌های شخصیتی به تفاوت در واکنش‌پذیری عاطفی مرتبط می‌باشد (کاردوم<sup>۳۱</sup> و هودیک/کنزوویک<sup>۳۲</sup>، ۱۹۹۶؛ زلنسکی<sup>۳۳</sup> و لارسن، ۱۹۹۹). تأثیر ابعاد

شخصیتی آیسنگ بر هیجان‌پذیری در خلال زمان و موقعیت‌ها پایدار می‌باشد (کاردوم و هودیک/کنزوویک، ۱۹۹۶). بر اساس ادعای تفاوت‌های فردی باثبات در واکنش‌پذیری عاطفی، می‌توان ادعا داشت که نوع راهبردهای تنظیم هیجان توسط یک فرد و اثربخشی نظم‌جویانه آنها، وابسته به خصوصیات روانی- فیزیولوژیک شخصیت می‌باشد. به عبارت دیگر، ممکن است نوع و اثربخشی راهبردهای تنظیم هیجان بر اساس انتخاب فردی، خصوصیات شخصیتی و موقعیت‌های هیجانی متفاوت باشد.

در بازنگری پژوهش‌های تنظیم هیجان، گروس (۱۹۹۹a)، (۱۹۹۹b) اشاره نمود که تفاوت‌های فردی در تعدیل هیجان در هر یک از مراحل تولید هیجان‌ها مشاهده می‌شود. برای مثال در خلال مرحله انتخاب موقعیت برون‌گراها ممکن است بیشتر موقعیت‌هایی را انتخاب کنند که شانس درگیری اجتماعی داشته باشند (گروس، ۱۹۹۹a). علی‌رغم این پیش‌بینی‌های نظری، گروس (۱۹۹۹a) و کوکونن<sup>۳۴</sup> و پولکنین<sup>۳۵</sup> (۱۹۹۹) اظهار داشتند که درباره تفاوت‌های فردی در تنظیم هیجان اطلاعات کمی در دست می‌باشد.

هر چند در زمینه رابطه صفات شخصیتی و حالت‌های هیجانی مطالعات متعددی صورت گرفته است، ولی در زمینه بررسی راهبردهای تنظیم هیجان بر اساس ابعاد شخصیتی یافته‌های پژوهشی اندک می‌باشد. تاکنون مطالعاتی که گروه‌های شخصیتی غربال شده و همگن را بر اساس ابعاد برون‌گرایی و روان‌نژندی گرایبی (درون‌گرا، برون‌گرا، نوروگرا و پایدار هیجانی) از نظر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان مورد مطالعه و مقایسه قرار داده باشد در

1- Mayer	2- Salovey
3- Ochsner	4- self-blame
5- acceptance	6- rumination
7- positive refocusing	8- refocus on planning
9- positive reappraisal	10- putting into perspective
11- catastrophizing	12- other-blame
13- Garnefski	14- Kraaij
15- Spinhoven	16- Anderson
17- Miller	18- Riger
19- Dill	20- Sedikides
21- Sullivan	22- Bishop
23- Pivik	24- Carver
25- Scheier	26- Weintraub
27- Legerstee	28- Van den Kommer
29- Teerds	30- Taub
31- Kardum	32- Hudek-Knezevic
33- Zelenski	34- Kokkonen
35- Pulkkinen	

دانش علمی و پژوهشی انگشت‌شمار و اندک می‌باشند. با توجه به مطالب مذکور، می‌توان گفت که صفات شخصیتی نقش بسزایی در خودنظم‌بخشی و تنظیم هیجان ایفا می‌کند و درک این نقش نیازمند بررسی روابط موجود بین ابعاد شخصیت و راهبردهای تنظیم هیجان است. به همین خاطر، پژوهش حاضر در پی بررسی راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر اساس ابعاد شخصیتی روان‌نژندی گرای و برون‌گرایی می‌باشد.

دانش علمی و پژوهشی انگشت‌شمار و اندک می‌باشند. با توجه به مطالب مذکور، می‌توان گفت که صفات شخصیتی نقش بسزایی در خودنظم‌بخشی و تنظیم هیجان ایفا می‌کند و درک این نقش نیازمند بررسی روابط موجود بین ابعاد شخصیت و راهبردهای تنظیم هیجان است. به همین خاطر، پژوهش حاضر در پی بررسی راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر اساس ابعاد شخصیتی روان‌نژندی گرای و برون‌گرایی می‌باشد.

## روش

پژوهش حاضر با توجه به متغیرهای موجود و عدم دستکاری آنها در مقوله پژوهش‌های علی-مقایسه‌ای قرار می‌گیرد. به منظور زدودن واریانس ناشی از تفاوت‌های جنسیتی در تنظیم هیجان (مراجعه شود به تیمرس<sup>۱</sup>، فیشر<sup>۲</sup> و من‌استد<sup>۳</sup>، ۱۹۹۸) در پژوهش حاضر فقط از آزمودنی‌های مرد استفاده شد. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان مرد دوره تحصیلات تکمیلی (کارشناسی ارشد و دکتری تخصصی) دانشگاه‌های تربیت مدرس و تهران می‌باشند که در سال تحصیلی ۸۶-۱۳۸۵ در این دانشگاه‌ها مشغول به تحصیل بوده‌اند. در مرحله اول، ۱۱۰۰ نفر از دانشجویان به صورت تصادفی انتخاب شدند و نسخه تجدیدنظرشده پرسشنامه شخصیتی آیسنک (EPQ-R) در بین آنها توزیع شد. در مرحله دوم، با در نظر گرفتن ریزش آزمودنی‌ها، کنار گذاشتن پرسشنامه‌های ناقص و پرسشنامه‌های دارای نمره شاخص دروغ (L) بالاتر از ۱۲، ۷۲۵ نفر جهت غربالگری انتخاب شدند. شاخص‌های توصیفی ابعاد شخصیتی در سطح نمونه اولیه در جدول ۱ مشاهده می‌شود.

در مرحله سوم، از میان ۷۲۵ نفر، که اعتبار پاسخ‌های آنها تأیید شده بود، بر اساس نمرات انتهایی توزیع، در بعد برون‌گرایی (E) و روان‌نژندی گرای (N) چهار گروه (برون‌گرا، درون‌گرا، روان‌نژندی گرا و پایدار هیجانی) با حجم ۳۵ نفر انتخاب شد. برای انتخاب گروه‌های چهارگانه پژوهش، ابتدا نمره‌های خام افراد در ابعاد برون‌گرایی و روان‌نژندی گرای، روان‌پریشی و مقیاس دروغ به نمره‌های استاندارد (Z) تبدیل شد. چون نمره‌های خام اطلاعات

## ابزارهای پژوهش

الف) نسخه تجدیدنظرشده پرسشنامه شخصیتی آیسنک به منظور تعیین گروه‌های چهارگانه پژوهش (برون‌گرا، درون‌گرا، روان‌نژندی گرا و پایدار هیجانی) از نسخه تجدیدنظرشده پرسشنامه شخصیتی آیسنک (آیسنک و آیسنک و بارت<sup>۴</sup>، ۱۹۸۵) استفاده شد. این پرسشنامه ابتدا به وسیله آیسنک و آیسنک (EPQ)؛ ۱۹۷۵؛ به نقل از آیسنک و همکاران، ۱۹۸۵) طراحی شد. نسخه اولیه این پرسشنامه دارای ۹۰ سؤال می‌باشد که به صورت بلی/خیر پاسخ داده می‌شود. نسخه اولیه پرسشنامه شخصیتی آیسنک، دارای چهار مقیاس برون‌گرایی (با ۲۴ ماده)، روان‌نژندی گرای (با ۲۳ ماده)، روان‌پریشی گرای (با ۲۳ ماده) و دروغ (مطلوبیت اجتماعی) (با ۲۰ ماده) می‌باشد. پرسشنامه مذکور سپس به وسیله آیسنک و همکاران (۱۹۸۵) مورد تجدیدنظر قرار گرفته است. نسخه تجدیدنظرشده پرسشنامه شخصیتی آیسنک (EPQ-R)، دارای ۱۰۰ ماده با پاسخ بلی/خیر است که ۲۳ ماده آن مربوط به مقیاس برون‌گرایی (E)، ۲۴ ماده آن مربوط به مقیاس روان‌نژندی گرای (N)، ۳۲ ماده آن مربوط به مقیاس روان‌پریشی گرای (P) و ۲۱ ماده آن مربوط به مقیاس دروغ (L) است.

آیسنک و همکاران (۱۹۸۵)، ضریب آلفای کرونباخ مقیاس‌های E، N، P و L را به ترتیب در مردان، ۰/۹۰، ۰/۸۸،

1- Timmers	2- Fischer
3- Manstead	4- Howell
5- Barrett	

۰/۸۱ و ۰/۸۲ و در زنان ۰/۸۵، ۰/۸۵، ۰/۷۳ و ۰/۷۹ به دست آوردند. در فرهنگ ایرانی کابویانی، پورناصح و موسوی (۱۳۸۴) در گروه‌های سنی مختلف پایایی و روایی مطلوبی را برای نسخه تجدیدنظرشده پرسشنامه شخصیتی آیسنک (EPQ-R) گزارش نموده‌اند. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ برای مردان ( $n=725$ ) در مقیاس‌های E، N، P و L، به ترتیب، ۰/۸۶، ۰/۸۲، ۰/۷۸ و ۰/۷۵ به دست آمد.

گارفنسکی و همکاران (۲۰۰۲) اعتبار و روایی مطلوبی را برای این پرسشنامه گزارش کرده‌اند. در فرهنگ ایرانی هم پایایی و روایی خوبی برای مقیاس حاضر به دست آمده است (حسنی، منتشر نشده).

## یافته‌ها

به منظور مقایسه چهار گروه آزمودنی در نه راهبرد شناختی تنظیم هیجان، ابتدا از تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد. نتایج آزمون چندمتغیره لامبدای ویلکس [ $F(374,27)$ ] معنادار بود. معنادار شدن این آزمون مشخص نمی‌کند که کدام گروه‌ها در کدام مؤلفه‌ها با همدیگر تفاوت دارند. برای این منظور تحلیل واریانس یک‌راهه و آزمون تعقیبی بونفرونی<sup>۱</sup> (به علت زیاد بودن تعداد مقایسه‌های زوجی) انجام شد که نتایج آن در جدول ۴ قید شده است.

جدول ۴ نشان می‌دهد که در راهبرد ملامت خویش، نمرات افراد روان‌نژندی گرا بالاتر از افراد برون‌گرا می‌باشد و افراد درون‌گرا در مقایسه با افراد پایدار هیجانی و برون‌گرا نمرات بالاتری کسب کرده‌اند. در راهبرد پذیرش، نمرات افراد روان‌نژندی گرا بالاتر از افراد برون‌گرا و پایدار هیجانی می‌باشد؛ ضمن این که، افراد درون‌گرا در مقایسه با افراد برون‌گرا و پایدار هیجانی نمرات بالاتری کسب نموده‌اند. در راهبرد نشخوارگری، میانگین نمرات افراد روان‌نژندی گرا بیشتر از سه گروه دیگر است و افراد پایدار هیجانی و درون‌گرا در مقایسه با افراد برون‌گرا میانگین نمرات بالاتری دارند. در راهبرد تمرکز مجدد مثبت، میانگین نمرات افراد پایدار هیجانی بیشتر از افراد روان‌نژندی گرا و درون‌گرا می‌باشد. همچنین، افراد برون‌گرا در مقایسه با افراد درون‌گرا و روان‌نژندی گرا نمرات بالاتری کسب نموده‌اند. در راهبرد تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، نمرات افراد پایدار هیجانی و درون‌گرا بیشتر از افراد برون‌گرا می‌باشد. در راهبرد ارزیابی مجدد مثبت، نمرات افراد برون‌گرا بیشتر از افراد درون‌گرا است. در

## ب- پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان<sup>۱</sup> (CERQ) توسط گارفنسکی و همکاران (۲۰۰۲) تدوین شده است. این پرسشنامه، پرسشنامه‌ای چندبعدی است که جهت شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت‌های منفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. برخلاف سایر پرسشنامه‌های مقابله‌ای که به صورت آشکار بین افکار فرد و اعمال واقعی وی تمایز قایل نمی‌شوند، این پرسشنامه افکار فرد را پس از یک تجربه منفی یا وقایع آسیب‌زا ارزیابی می‌کند. این پرسشنامه یک ابزار خودگزارشی است و دارای ۳۶ ماده می‌باشد. اجرای این پرسشنامه خیلی آسان است و برای افراد ۱۲ سال به بالا (هم افراد بهنجار و هم جمعیت‌های بالینی) قابل استفاده می‌باشد. پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ) نه راهبرد شناختی ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری، فاجعه‌انگاری و ملامت دیگران را ارزیابی می‌کند.

به منظور آماده‌سازی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان از ترجمه مضاعف استفاده شد. ابتدا پرسشنامه توسط پژوهشگر به فارسی ترجمه شد و سپس توسط یک نفر متخصص ادبیات زبان فارسی، یک نفر متخصص زبان انگلیسی و دو نفر از متخصصان روان‌شناسی مورد بازبینی قرار گرفت و ایرادهای احتمالی رفع شد. در مرحله بعد، نسخه ترجمه شده توسط یکی از دانشجویان دکتری ادبیات زبان انگلیسی به صورت مجدد به انگلیسی برگردانده شد. پس از مطابقت نسخه ترجمه شده و نسخه اصلی اشکالات موجود رفع شد و پرسشنامه آماده بهره‌برداری شد.

1- Bonferroni

2- Cognitive Emotion Regulation Questionnaire ( CERQ)

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی ابعاد شخصیتی در سطح نمونه اولیه

بعد شخصیتی	تعداد	میانگین	انحراف معیار	مقدار کمینه	مقدار بیشینه	دامنه تغییرات
روان‌نژندی‌گرایی	۷۲۵	۱۲/۰۹	۴/۶۸	۲	۲۶	۲۴
برون‌گرایی	۷۲۵	۱۴/۰۳	۴/۴۱	۴	۲۴	۲۰
روان‌پریشی	۷۲۵	۶/۱۳	۳/۴۷	۰	۲۵	۲۵
دروغ	۷۲۵	۶/۲۹	۳/۷۵	۰	۱۹	۱۹

جدول ۲- معیار در نظر گرفته شده برای انتخاب آزمودنی‌ها در گروه‌های چهارگانه اصلی پژوهش

گروه‌ها	معیار نمرات استاندارد (Z) بر اساس ابعاد E، P، N و مقیاس L	دامنه نمرات در بعد E	دامنه نمرات در بعد N	دامنه نمرات در بعد P	دامنه نمرات در مقیاس L
روان‌نژندی‌گرا	$zN > 1/5 \text{ \& } zP < -0/5 \text{ \& } zL < -0/5 \text{ \& } zE < 0/5 \text{ \& } zE > -0/5$	حذف نمرات بالاتر از ۱۶/۲۳ و پایین‌تر از ۱۱/۸۲	نمره ۱۹/۱۱ یا بالاتر از آن	حذف نمرات بالاتر از ۴/۳۹	حذف نمرات بالاتر از ۴/۴۱
پایدار هیجانی	$zN < -1/5 \text{ \& } zP < -0/5 \text{ \& } zL < -0/5 \text{ \& } zE < 0/5 \text{ \& } zE > -0/5$	حذف نمرات بالاتر از ۱۶/۲۳ و پایین‌تر از ۱۱/۸۲	نمره ۵/۰۷ یا بالاتر از آن	حذف نمرات بالاتر از ۴/۳۹	حذف نمرات بالاتر از ۴/۴۱
برون‌گرا	$zE > 1/5 \text{ \& } zP < -0/5 \text{ \& } zL < -0/5 \text{ \& } zN < -0/5$	نمره ۲۰/۶۴ یا بالاتر از آن	حذف نمرات بالاتر از ۹/۷۵	حذف نمرات بالاتر از ۴/۳۹	حذف نمرات بالاتر از ۴/۴۱
درون‌گرا	$zE < -1/5 \text{ \& } zP < -0/5 \text{ \& } zL < -0/5 \text{ \& } zN < -0/5$	نمره ۷/۴۱ یا پایین‌تر از آن	حذف نمرات بالاتر از ۹/۷۵	حذف نمرات بالاتر از ۴/۳۹	حذف نمرات بالاتر از ۴/۴۱

جدول ۳- میانگین و انحراف معیار آزمودنی‌ها در متغیرهای سن و سطح تحصیلات (N=۳۵)

گروه	سن (انحراف معیار)	تحصیلات (انحراف معیار)
روان‌نژندی‌گرا	۲۶/۷۴ (۴/۶۵)	۱۹/۳۵ (۳/۷۴)
پایدار هیجانی	۲۷/۳۵ (۵/۱۴)	۱۹/۸۴ (۳/۲۵)
برون‌گرا	۲۶/۸۸ (۴/۷۳)	۱۹/۱۸ (۳/۵۸)
درون‌گرا	۲۶/۴۵ (۴/۶۲)	۱۹/۰۷ (۳/۸۳)
کل	۲۶/۹۵ (۴/۷۵)	۱۹/۳۶ (۳/۶۰)

جدول ۴- نتایج تحلیل واریانس یک راهه و آزمون تعقیبی توکی برای مقایسه گروه‌ها در مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان (n=۳۵)

مؤلفه	گروه	میانگین	انحراف معیار	F df=(۳، ۱۳۹)	مجذور اتا ( $\eta^2$ )	آزمون تعقیبی بون‌فرنی
ملاطت خویش	روان‌نژندی گرا (N)	۵/۸۳	۲/۶۹	۹/۸۳***	۰/۴۸	N>E
	بائثبات (Es)	۵/۰۳	۳/۳۱			In>E
	برون‌گرا (E)	۳/۷۳	۱/۰۶			In>Es
	درون‌گرا (In)	۶/۷۷	۱/۹۲			----
پذیرش	روان‌نژندی گرا	۷/۲۸	۲/۰۲	۵۴/۶۳***	۰/۵۵	N>E
	بائثبات	۳/۶۰	۰/۴۹			N>Es
	برون‌گرا	۴/۶۸	۱/۹۴			In>Es
	درون‌گرا	۷/۳۱	۰/۹۶			In>E
نشخوارگری	روان‌نژندی گرا	۷/۴۸	۳/۶۵	۲۳/۰۸***	۰/۴۶	N>E
	بائثبات	۶/۲۶	۰/۹۸			N>Es
	برون‌گرا	۴/۹۱	۱/۹۶			N>In
	درون‌گرا	۶/۳۷	۰/۹۴			Es >E
تمرکز مجدد مثبت	روان‌نژندی گرا	۳/۸۶	۲/۰۰	۳/۵۷*	۰/۳۵	In>E
	بائثبات	۵/۵۷	۱/۲۴			Es>N
	برون‌گرا	۵/۸۳	۰/۹۶			Es>In
	درون‌گرا	۳/۳۶	۱/۰۴			E>N
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	روان‌نژندی گرا	۶/۸۶	۱/۵۵	۶/۰۱***	۰/۳۸	E>In
	بائثبات	۷/۷۵	۱/۲۴			Es>E
	برون‌گرا	۶/۱۴	۱/۹۳			In>E
	درون‌گرا	۷/۶۳	۱/۸۴			-
ارزیابی مجدد مثبت	روان‌نژندی گرا	۶/۶۸	۲/۳۹	۳/۰۵**	۰/۳۲	-
	بائثبات	۶/۲۸	۱/۸۲			E>In
	برون‌گرا	۷/۰۳	۱/۸۴			-
	درون‌گرا	۵/۵۷	۲/۳۵			-
دیدگاه‌پذیری	روان‌نژندی گرا	۵/۶۵	۱/۷۱	۱۳/۲۰***	۰/۳۸	N>Es
	بائثبات	۴/۴۰	۰/۶۹			E>Es
	برون‌گرا	۶/۶۳	۲/۶۶			E>In
	درون‌گرا	۴/۶۳	۱/۲۴			-
فاجعه‌انگاری	روان‌نژندی گرا	۶/۱۴	۱/۴۶	۲۶/۳۳***	۰/۶۷	N>E
	بائثبات	۳/۶۳	۰/۷۵			N>Es
	برون‌گرا	۴/۳۷	۱/۸۴			In>Es
	درون‌گرا	۶/۰۶	۱/۴۵			In>E
ملاطت دیگران	روان‌نژندی گرا	۵/۶۳	۲/۷۵	۱۹/۸۴***	۰/۵۴	N>E
	بائثبات	۳/۰۳	۰/۸۲			N>Es
	برون‌گرا	۳/۳۱	۱/۲۳			N>In
	درون‌گرا	۴/۲۶	۰/۷۸			In>Es

\*\*\* =  $p < 0.001$  \*\* =  $p < 0.05$  \* =  $p < 0.01$

برون‌گرایی بالا را به‌عنوان بیرون‌رونده<sup>۱</sup>، پر حرف<sup>۲</sup>، اهل خوشگذرانی<sup>۳</sup>، پر انرژی<sup>۴</sup>، ششاش<sup>۵</sup>، جسور<sup>۶</sup> و جوینده تعامل اجتماعی توصیف می‌کنند. متفاوت بودن راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در پژوهش حاضر بر اساس صفات شخصیتی مختلف، همسان با خصوصیات است که در بالا به آنها اشاره شد.

شماری از مطالعات بیانگر رابطه قوی استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و مشکلات هیجانی می‌باشند (به عنوان مثال، گارنفسکی، بون<sup>۷</sup> و کرایچ، ۲۰۰۳؛ گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱، ۲۰۰۲، ۲۰۰۲، ۲۰۰۳؛ گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۲؛ گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۳؛ کرایچ، لگرتی و وان دن کومر، ۲۰۰۴؛ کرایچ و همکاران، ۲۰۰۳؛ کرایچ و گارنفسکی، ۲۰۰۶). به‌طور کلی، نتایج نشان می‌دهند که افرادی که از سبک‌های شناختی ضعیف مانند نشخوارگری، فاجعه‌انگاری و ملامت خویش استفاده می‌کنند، نسبت به سایر افراد، بیشتر در برابر مشکلات هیجانی آسیب‌پذیر می‌باشند. در حالی که در افرادی که از سبک‌های مطلوب دیگر مانند ارزیابی مجدد مثبت استفاده می‌کنند، آسیب‌پذیری کمتر است (گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). شاید یکی از دلایل مستعد بودن افراد روان‌نژندی گرا و درون‌گرا به اختلال‌های روان‌شناختی (به‌خصوص اختلال‌های اضطرابی و عاطفی) استفاده از راهبردهای نامطلوب تنظیم هیجان باشد که در پژوهش حاضر هم نتایج بیانگر این نکته بود. در حمایت از این ایده، برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که توانایی تنظیم موفق هیجان با شماری از پیامدهای سلامت جسمانی، اجتماعی و فیزیولوژیک مرتبط می‌باشد (گروس، ۲۰۰۲؛ گروس، ۲۰۰۷)؛ برعکس، فرض بر این است که نارسایی در تنظیم هیجان، مکانیسم زیربنایی اختلال‌های خلقی و اضطرابی می‌باشد (کمپل / سیلس<sup>۸</sup> و بارلو<sup>۹</sup>، ۲۰۰۷).

نتایج این پژوهش نشان داد که افراد روان‌نژندی گرا در برخورد با تجربه منفی بیشتر از راهبردهای ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، دیدگاه‌گیری، فاجعه‌انگاری و ملامت دیگران

راهبرد دیدگاه‌گیری، نمرات افراد روان‌نژندی گرا و برون‌گرا بیشتر از افراد پایدار هیجانی می‌باشد. ضمن این که، نمرات افراد برون‌گرا بیشتر از افراد درون‌گرا است. در راهبرد فاجعه‌انگاری، نمرات افراد روان‌نژندی گرا و درون‌گرا بیشتر از افراد پایدار هیجانی و برون‌گرا می‌باشد. در نهایت، در راهبرد ملامت دیگران، نمرات افراد روان‌نژندی گرا بیشتر از سه گروه دیگر است؛ همچنین، افراد درون‌گرا نمرات بیشتری از افراد پایدار هیجانی کسب نموده‌اند.

## نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که افراد دارای صفات شخصیتی متفاوت از راهبردهای تنظیم متفاوتی استفاده می‌کنند. در مجموع یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان متداول در افراد روان‌نژندی گرا و درون‌گرا مشابه هم بوده و در مقایسه با راهبردهای تنظیم شناختی هیجان افراد پایدار هیجانی و برون‌گرا از کفایت مناسب برخوردار نمی‌باشند. یکی از دلایل اساسی تفاوت‌های تنظیم هیجان را می‌توان در تفاوت‌های شخصیتی آنها جست‌وجو کرد. تفاوت‌های فردی در برانگیختگی پایه خصوصیات متمایزکننده برون‌گرایی / درون‌گرایی و روان‌نژندی گرای / ثبات هیجانی می‌باشد. بر اساس نظریه آیسنک (۱۹۹۸) درباره تفاوت‌های برانگیختگی در شخصیت، درون‌گراها بیش‌برانگیخته هستند و سطوح پایین برانگیختگی را جست‌وجو می‌کنند؛ در حالی که، برون‌گراها کم‌برانگیخته هستند و سطوح بالای برانگیختگی را جست‌وجو می‌کنند. به اعتقاد کاسپی (۱۹۹۹) برون‌گرایی توصیف‌گر حوزه‌ای است که در آن افراد به‌جای اجتناب از تجربه‌های اجتماعی شدید به صورت فعال درگیر دنیا می‌شوند؛ در حالی که، روان‌نژندی گرای حوزه‌ای را پیش‌بینی می‌کند که افراد در آن دنیا را به صورت تهدیدزا یا پریشان‌کننده تجربه می‌کنند. به عبارت دیگر، افراد دارای خصوصیات بالای روان‌نژندی گرای تندخو، به آسانی ناامیدشونده، نگران، دارای تنش و ناتوان در برابر وسوسه‌ها و کنار آمدن با استرس می‌باشند. کوستا و مک‌کری (۱۹۸۵). با جزییات بیشتری، افراد دارای خصیصه

1- outgoing  
3- convivial  
5- cheerful  
7- Boon  
9- Barlow

2- talkative  
4- energetic  
6- high-spirited  
8- Campbell-Sills

در تأیید این یافته، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که برون‌گرایی به صورت مثبت با استفاده از تعمیر (دیویس<sup>۳۴</sup>، استانکو<sup>۳۵</sup> و رابرتس<sup>۳۶</sup>، ۱۹۹۸)، تعریف مجدد (دیوید و سولس، ۱۹۹۹)، تفسیر مجدد مثبت (واتسن و هابارد، ۱۹۹۶)، و حمایت اجتماعی عاطفی (امیرخان<sup>۳۷</sup>، ریزینگر<sup>۳۸</sup> و اسویکرت<sup>۳۹</sup>، ۱۹۹۵؛ دیوید و سولس، ۱۹۹۹) همبسته می‌باشد. همچنین بین برون‌گرایی و آلکسی‌تایمیا (لامینت و همکاران، ۱۹۹۹؛ مان<sup>۴۰</sup>، ویس<sup>۴۱</sup>، ترینیداد<sup>۴۲</sup> و کوهانسکی<sup>۴۳</sup>، ۱۹۹۵) و اجتناب (امیرخان و همکاران، ۱۹۹۵) ارتباط منفی مشاهده شده است.

به صورت کلی، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که برون‌گرایی به صورت مثبت با خلق مثبت و تا حدی به صورت منفی با خلق منفی مرتبط می‌باشد (کاردوم و هودیک/کنزوویک، ۱۹۹۶؛ زلنسکی و لارسن، ۱۹۹۹). لارسن و کتلار (۱۹۸۹) دریافتند که برون‌گراها در مقایسه با درون‌گراها به القای خلق مثبت (نه منفی) واکنش بیشتری نشان می‌دهند. راستینگ و لارسن (۱۹۹۷) دریافتند که نمرات بالا در مقیاس برون‌گرایی بیانگر آمادگی به عاطفه مثبت کلی و واکنش‌گری بالا به تجارب هیجانی مثبت می‌باشد. تأثیر ابعاد شخصیتی آیسنک بر هیجان‌پذیری در خلال زمان و موقعیت‌ها پایدار است (کاردوم و هودیک/کنزوویک، ۱۹۹۶).

در مجموع، تنظیم شناختی هیجان ما را قادر می‌سازد با انعطاف‌پذیری بیشتری به وقایع محیطی متنوع پاسخ دهیم. توانایی

استفاده می‌کنند؛ در حالی که افراد پایدار هیجانی از راهبردهای تمرکز مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی استفاده می‌کنند. در این راستا، داده‌های مطالعات همبستگی مقطعی پیشنهاد می‌کند که افراد روان‌نژندی‌گرا مستعد تجارب هیجانی منفی هستند (نگاه کنید به ماتیوس و گلی‌لند، ۱۹۹۹). به خصوص واتسن (۲۰۰۰) دریافت که روان‌نژندی‌گرایی با سطوح بالای ترس، گناه، شرم، غمگینی، خشم و تنهایی مرتبط می‌باشد. در حالی که، برون‌گرایی با خوشی بالا و خود ایمنی بالا همراه بود. در همان زمان، واتسن (۲۰۰۰)، دیوید<sup>۱</sup> و سولس<sup>۲</sup> (۱۹۹۹) بحث کردند که برون‌گرایی و روان‌نژندی‌گرایی انتخاب راهبرد مقابله‌ای را تحت تأثیر قرار می‌دهند. روان‌نژندی‌گرایی به صورت مثبت با راهبردهای ناسازگارانه تفکر آرزومندانه<sup>۳</sup> و خودمقصرسازی (گانترت<sup>۴</sup>، کوهن<sup>۵</sup> و آرملی<sup>۶</sup>، ۱۹۹۹)، اجتناب (بولگر<sup>۷</sup> و ذوکرمن<sup>۸</sup>، ۱۹۹۵؛ گامز، هولمرگ<sup>۹</sup>، بوندس<sup>۱۰</sup>، فولارتون<sup>۱۱</sup> و گامز، ۱۹۹۹؛ وولراث<sup>۱۲</sup>، تورگرسن<sup>۱۳</sup> و النایس<sup>۱۴</sup>، ۱۹۹۵) و انکار (بولاند<sup>۱۵</sup> و کاپلیز<sup>۱۶</sup>، ۱۹۹۷؛ وولراث و همکاران، ۱۹۹۵؛ واتسن و هابارد<sup>۱۷</sup>، ۱۹۹۶) همبسته می‌باشد. این مؤلفه همچنین به صورت مثبت با نوسانات خلقی<sup>۱۸</sup> (سولدز<sup>۱۹</sup> و وایلانت<sup>۲۰</sup>، ۱۹۹۹)، مهارت‌های نامناسب تنظیم هیجان در حین حل مسئله (الیوت<sup>۲۱</sup>، هریک<sup>۲۲</sup>، مک‌نیر<sup>۲۳</sup> و هرکینس<sup>۲۴</sup>، ۱۹۹۴) و آلکسی‌تایمیا<sup>۲۵</sup> (لامینت<sup>۲۶</sup>، بگ‌بای<sup>۲۷</sup>، واگنر<sup>۲۸</sup>، تایلور<sup>۲۹</sup> و پارکر<sup>۳۰</sup>، ۱۹۹۹) همبسته است. برعکس، روان‌نژندی‌گرایی به صورت منفی با برنامه‌ریزی و تنظیم فعال هیجان (بولاند و کاپلیز، ۱۹۹۷؛ وولراث و همکاران، ۱۹۹۵)، تفسیر مجدد مثبت (بولاند و کاپلیز، ۱۹۹۷)، و حمایت اجتماعی عاطفی (بولاند و کاپلیز، ۱۹۹۷؛ هوکر<sup>۳۱</sup>، فرازر<sup>۳۲</sup> و موناهان<sup>۳۳</sup>، ۱۹۹۴) همبسته می‌باشد.

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد که افراد درون‌گرا بیشتر از راهبردهای ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، فاجعه‌انگاری و ملامت دیگران استفاده می‌کنند، در حالی که افراد برون‌گرا بیشتر از راهبردهای تمرکز مجدد مثبت، دیدگاه‌گیری و ارزیابی مجدد مثبت بهره می‌گیرند.

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 1- David            | 2- Suls         |
| 3- wishful thinking | 4- Gunther      |
| 5- Cohen            | 6- Armeli       |
| 7- Bolger           | 8- Zockerman    |
| 9- Holmberg         | 10- Bounds      |
| 11- Fullarton       | 12- Vollrath    |
| 13- Torgersen       | 14- Alnaes      |
| 15- Boland          | 16- Cappeliez   |
| 17- Hubbard         | 18- mood swings |
| 19- Soldz           | 20- Vaillant    |
| 21- Elliot          | 22- Herrick     |
| 23- MacNair         | 24- Harkins     |
| 25- alexithymia     | 26- Lumminet    |
| 27- Bagby           | 28- Wagner      |
| 29- Taylor          | 30- Parker      |
| 31- Hooker          | 32- Frazier     |
| 33- Monahan         | 34- Davies      |
| 35- Stankov         | 36- Roberts     |
| 37- Amirkhan        | 38- Risinger    |
| 39- Swickert        | 40- Mann        |
| 41- Wise            | 42- Trinidad    |
| 43- Kohanski        |                 |

شناختی هیجان در موقعیت واقعی زندگی و بررسی صرف جنبه شناختی تنظیم هیجان. در خاتمه، پیشنهاد می‌شود که پژوهش حاضر با آزمودنی‌های زن و گروه‌های مختلف سنی انجام شود؛ ضمن این‌که، استفاده از روش‌های نوین عصب‌روان‌شناختی، شناختی و بررسی همزمان راهبردهای مختلف تنظیم هیجان به غنی شدن این گستره کمک خواهد نمود. همچنین، مطالعه گروه‌های مختلف بالینی و افراد دارای علایم آستانه‌ای با روش‌های ترکیبی هم می‌تواند به نتایج جالب منتهی شود.

تغییر دادن رفتار همراه با تغییر محرک در کنش‌وری سازگاران هیجان اهمیت خاصی دارد. پس، تفاوت‌های فردی در تنظیم شناختی هیجان می‌تواند کنش‌وری مؤثر در محیط اجتماعی را تحت تأثیر قرار دهد. حتی تفاوت‌های فردی در تنظیم هیجان در تعامل با سایر عوامل می‌تواند فرد را در معرض خطر بروز جنبه‌های آسیب‌شناختی قرار دهد. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت که راهبردهای تنظیم هیجان متأثر از صفات شخصیت می‌باشد. به نظر می‌رسد که شیوه کنار آمدن افراد با استرس و تجربه‌های منفی با صفات شخصیتی همبسته می‌باشد و افراد به‌طور خودکار از راهبردهایی استفاده می‌کنند که با صفت شخصیتی غالب آنها متناسب باشد.

از محدودیت‌های عمده پژوهش حاضر می‌توان به این موارد اشاره کرد: کنترل متغیر جنسیت، عدم بررسی راهبردهای تنظیم

دریافت مقاله: ۱۳۸۷/۶/۴؛ پذیرش مقاله: ۱۳۸۷/۱۱/۳

## منابع

حسینی، ج. (منتشر نشده). بررسی خصوصیات روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ). کاویانی، ح.، پورناصح م. ا.، و موسوی ا. س. (۱۳۸۴). هنجاریابی و اعتبارسنجی فرم تجدیدنظر شده پرسشنامه شخصیتی آیزنگ در جمعیت ایرانی. فصلنامه روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ۱۱، ۳۱۲-۳۰۴.

Amirkhan, J. H., Risinger, R. T., & Swickert, R. J. (1995). Extraversion: A hidden personality factor in coping. *Journal of Personality*, 63, 189-212.

Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Anxiety Disorders*, 22, 211-222.

Begley, T. M. (1994). Expressed and suppressed anger as predictors of health complaints. *Journal of Organizational Behavior*, 15, 503-516.

Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C., & Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological styles as predictors of depression and loneliness: Review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 549-558.

Berry, D. S., & Pennebaker, J. W. (1993). Nonverbal and verbal emotional expression and health. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 59, 11-19.

Boland, A., & Cappeliez, P. (1997). Optimism and neuroticism as predictors of coping and adaptation in older women. *Personality and Individual Differences*, 22, 909-919.

Bolger, N., & Zookerman, A. (1995). A framework for studying personality in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 890-902.

Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542-559). New York: Guilford Press.

Caspi, A. (1998). Personality development across the life course. In W. Damon (Ed.), *Handbook of Child* (pp. 311-388). Wiley: New York.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based

- approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267–283.
- Costa P. T., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO Personality Inventory Manual*. Psychological Assessment Resources: Odessa, FL.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668–678.
- David, J. P., & Suls, J. (1999). Coping effort in daily life: Role of big five traits and problem appraisal. *Journal of Personality*, 67, 256-294.
- Davies, M., Stankov, L., & Roberts, R. D. (1998). Emotional intelligence: in search of an elusive construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 989-1015.
- Digman, J. M. (1997). Higher-order factors of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1246–1256.
- Elliot, T. R., Herrick, S. M., MacNair, R. R., & Harkins, S. W. (1994). Personality correlates of self-appraised problem solving ability: problem orientation and trait affectivity. *Journal of Personality Assessment*, 63, 489-505.
- Eysenck, H. J. (1998). *Dimensions of personality*. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.
- Eysenck, H. (1994a). The big five or giant three: Criteria for a paradigm. In C. F. Halverson & G. A. Kohnstamm (Eds.), *The developing structure of temperament and personality from infancy to adulthood* (pp. 37-51). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Eysenck, H. J. (1994b). Personality: Biological foundations. In P. A. Vernon (Ed.), *The neuropsychology of individual differences* (pp. 151-207). San Diego, CA: Academic Press, Inc.
- Eysenck, H. J. (1967). *The biological bases of personality*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1975). *Manual of the EPQ (Eysenck Personality Questionnaire)*. San Diego, CA: EdITS.
- Eysenck, S. B. G., Eysenck, H. J., & Barrett, P. (1985). A revised version of the psychoticism scale. *Personality and Individual Differences*, 6, 21–29.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 136-157.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659–1669.
- Garnefski, N., Boon, S., & Kraaij, V. (2003). Relationship between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life events. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(6), 401–408.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Van Den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms, differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267–276.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Van den Kommer, T. (2003). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267–276.
- 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 a nonclinical sample. *European Journal of Personality*, 16, 403–420.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *CERQ: Manual for the use of cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Leiderdorp, The Netherlands: DATEC.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., van den Kommer, T., & Teerds, J. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 25, 603–611.
- Gomez, R., Gomez, A., & Cooper, A. (2002). Neuroticism and extraversion as predictors of negative and positive emotional information processing: comparing Eysenck's, Gray's and Newman's theories. *European Journal of Personality*, 16, 333–350.
- Gomez, R., Holmberg, K., Bounds, J., Fullarton, C., & Gomez, A. (1999). Neuroticism and extraversion as predictors of coping styles during early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 27, 3-17.
- Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.

- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J. J. (1999a). Emotion and emotion regulation. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality. Theory and research* (pp. 525-552). New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J. (1999b). Emotion regulation: Past present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164.
- Gunther, K. C., Cohen, L. H., & Armeli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1087-1100.
- Hooker, K., Frazier, L. D., & Monahan, D. J. (1994). Personality and coping among caregivers of spouses with dementia. *The Gerontologist*, 34, 386-392.
- Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology*. Belmont, CA: Duxbury Press.
- Kardum, I., & Hudek-Knezevic, J. (1996). The relationship between Eysenck's personality traits, coping styles and moods. *Personality and Individual Differences*, 20, 341-350.
- Klinger, E. (1993). Clinical approaches to mood control. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control, Century Psychology Series* (pp. 258-277). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.
- Kokkonen, M., & Pulkkinen L. (1999). Emotion regulation strategies in relation to personality characteristics indicating low and high self-control of emotions. *Personality and Individual Differences*, 27, 913-932.
- Kraaij, V., & Garnefski, N. (2006). The role of intrusion, avoidance, and cognitive coping strategies more than 50 years after war. *Anxiety, Stress and Coping*, 19, 1-14.
- Kraaij, V., Garnefski, N., Wilde, E. J., Dijkstra, A., Gebhardt, W., Maes, S., & Ter Doest, L. (2003). Negative life events and depressive symptoms in late adolescence: Bonding and cognitive coping as vulnerability factors? *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 185-193.
- Larsen, R. J. (1991). Ketelaar, T personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 132-140.
- Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1989). Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative mood induction procedures. *Personality and Individual Differences*, 10, 1221-1228.
- Lumminet, O., Bagby, R. M., Wagner, H., Taylor, G. J., & Parker, J. D. A. (1999). Relation between alexithymia and the five-factor model of personality: A facet-level analysis. *Journal of Personality Assessment*, 73, 345-358.
- Mahoney, M. J. (1995). Emotionality and Health: Lessons from and for psychotherapy. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure & health* (pp. 241-254). Washington, DC: American Psychological Association.
- Mann, L. S., Wise, T. N., Trinidad, A., & kohanski, R. (1995). Alexithymia, affect recognition, and the five-factor model of personality in substance abusers. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 35-40.
- Matthews, G., & Gilliland, K. (1999). The personality theories of H. J. Eysenck & J. A. Gray: A comparative review. *Personality and Individual Differences*, 26, 583-626.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4, 197-208.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2004). Thinking makes it so: A social cognitive neuroscience approach to emotion regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self regulation: Research, theory, and applications* (pp. 229-255). New York: Guilford Press.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 242-249.
- Paunonen, S. V., & Jackson, D. N. (2000). What is the beyond the Big Five? plenty! *Journal of Personality*, 68, 821-835.
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13, 277-303.
- Rusting, C. L. (1999). Interactive effects of personality and mood on emotion-congruent memory and judgment. *Personality and Social Psychology*, 77, 1073-1086.

- Rusting, C. L. (1998). Personality, mood, and cognitive processing of emotional information: Three conceptual frameworks. *Psychological Bulletin*, 124, 165-196.
- Rusting, C. L., & Larsen, R. J. (1998). Personality and cognitive processing of affective information. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 200-213.
- Rusting, C. L., & Larsen, R. J. (1997). Extraversion, neuroticism and the susceptibility of positive and negative affect: A test of two theoretical models. *Personality and Individual Differences*, 22, 607-612.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Saarni, C., Mumme, D. L., & Campos, J. J. (1998). Emotional development: Action, communication, and understanding. In W. Damon & N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of Child Psychology* (pp. 237-309). Wiley: New York.
- Soldz, S., & Vaillant G. E. (1999). The Big Five personality traits and the life course: A 45-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 33, 208-232.
- Sullivan, M. J. L., Bishop, S. R., & Pivik, J. (1995). The Pain Catastrophizing Scale: Development and validation. *Psychological Assessment*, 7, 524-532.
- Taub, J. M. (1998). Eysenck's descriptive and biological theory of personality: A review of construct validity. *International Journal of Neuroscience*, 94, 145-197.
- Tice, D. M., & Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, 11, 149-159.
- Timmers, M., Fischer, A. H., & Manstead, A. S. R. (1998). Gender differences in motives for regulating emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 974-985.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307.
- Vollrath, M., Torgersen, S., & Alnaes, R. (1995). Personality as long-term predictor of coping. *Personality and Individual Differences*, 18, 117-125.
- Watson, D. (2000). *Mood and Temperament*. New York: Guilford.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1997). Extraversion and its positive emotional core. In R. Hogan, J. Johnson & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 767-793). San Diego, CA: Academic Press.
- Watson, D., & Hubbard, B. (1996). Adaptational style and dispositional structure: Coping in the context of the five-factor model. *Journal of Personality*, 64, 737-774.
- Westen, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to social psychological research. *Journal of Personality*, 62, 641-667.
- Zelenski, J. M., & Larsen, R. J. (1999). Susceptibility to affect: A comparison of three Personality taxonomies. *Journal of Personality*, 67, 761-791.