رابطه ی بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، خلاقیت
هیجانی، علماکرد تخصصی با بهداشت روانی در دانشجویان

دکتر علی عیسی زادگان۷، دکتر حسین جنابی‌دوست ۸ و سعید سعادت‌نامد۹

چکیده
پژوهش حاضر با هدف تعیین میزان رابطه و پیش بینی بهداشت روانی از طریق راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، خلاقیت هیجانی و علماکرد تخصصی انجام شد. در این پژوهش نمونه‌ی به حجم 361 دانشجوی (191 دختر و 170 پسر) به شیوه ی نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای از میان دانشجویان دانشگاه ارومیه انتخاب و با پرسشنامه‌های راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، سیاست‌های خلاقیت هیجانی و چک لیست بهداشت روانی ارزیابی شدند. داده‌ها با استفاده از روش‌های ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام مورد تحلیل قرار گرفت.

نتایج نشان داد که بهداشت روانی با ابعاد راهبردهای تأکید آمده تنظیم شناختی هیجان، خلاقیت خود و فاکتور آمیخته، پیش‌بینی و سرطان دیگران رابطه‌ی منفی معنی‌دار دارد. بین خلاقیت هیجانی و بهداشت روانی رابطه معناداری وجود نداشت. همچنین بین علماکرد تخصصی و بهداشت روانی رابطه‌ی منفی و

Email: Ali_Issazadeg@yahoo.com

۷ استادیار روانشناسی گروه علوم تربیتی دانشگاه ارومیه
۸ استادیار روانشناسی دانشگاه میاندوآب و بلوچستان
۹ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی
معمولاً بحث وکسر و طراحی. سرژنش خود و فاجعه آمیز پندازید. سرژنش دیگران و
عملکرد تحقیقي بیست و شش درصد از واريانس بهداشت روانا را تبیین کرده‌اند. نتایج مطالعه حاضر
نشان می‌دهد که بهداشت روانی با راهبردهای ناکارامد در تنظیم مشاهداتی هیجان‌زا و با
عملکرد تحصیلی بالا رابطه مثبتی دارد و با خلاصه هیجانی رابطه ای ندارد.

واژه های کلیدی: راهبردهای تنظیم مشاهداتی هیجان، خلاصه هیجان، عملکرد تحصیلی، بهداشت روان.

مقدمه

افراد در مواجهه با شرایط جدید و تغییراتی که در زندگی آنان روی می‌دهد، با دامنه‌ای از
چالش‌ها روبرو می‌شوند که نحوه ی سازگاری آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ورود به
انشغالی‌ها، بارهای بار، از منابع فشار‌زای تحقیقاتی، بار، ارتباطی، اجتماعی، دوی از خانواده و...
همراه است (ماساموندو و لیبروکس ۲۰۰۳)، و دانشجویان در ارتباط با این شرایط ممکن است
دچار ناکامی‌ها، تعارض‌ها، فشارها، تندیس‌ها، همیشه شده و در ابتدا این عوامل فشار زا، گسترده‌ای
از واکنش‌های جسمانی و روان‌شناختی را نشان دهد. (شکری، کیورن، زیبی‌آبادی، گراوند ۱۳۸۸)

کوکی ۷، بارکهام ۸، بارکهام ۹، برادی و آگندرن ۵ (۲۰۰۶) نشان داده اند که فشار مالی و
تحقیق به جمله عواملی مرتبط که موجب افزایش اضطراب و افسردگی در بین دانشجویان
می‌شود. سایر پژوهش‌ها عوامل فشار‌زای دیگری مثل انگیزه‌ها در این خصوص مطرح
ساخته‌اند. (ووگ ۳، چوینگ ۷، چانگ ۳، ما و تانگ ۶، ۲۰۰۶) پژوهشی در خصوص مشکلات

1 - Matsumoto and Leroux
2 - Cook
3 - Beewick
4 - Barkham
5 - Bradly and Audin
6 - Wong
7 - Cheung
8 - Chank
9 - Ma and Tang
بهبودی روانی در بین دانشجویان نشان می‌دهد که اغلب آن‌ها پس از ورود به دانشگاه (حدود
19 درصد دختران و 13 درصد پسران) از مشکلات هیجانی همچون افسردگی و اضطراب
شکایت می‌کنند. (پرسی، 1. مک لود، گلیج و هند؛ 2006) جالب بروز می‌کند. (کسول؛
پیرگلوند، 2. دیمزر، چین؛ میرکانگاز و والتر؛ 2005)

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که رضایت متدی و آرامش حاصل از رفع نیازهای عاطفی و
هیجانی، موجب بهبود یادگیری، انزایش انگیزش و نسبت فارغ‌تحصیلی و کاهش تعقیب و
اخراج دانشجویان از دانشگاه می‌شود. (آسارنو و همکاران؛ 2005) چیزنگز، پرسون و
هارس؛ (2000) نشان دادند دانشجویانی که از وضعیت بهبودی روانی پایبند بر خوددار
بودند غیت آنان از کلاس درس بیشتر و عملکرد تحصیلی پایین‌تری داشتند.

در پژوهش دیگر نشان داده شده است که پایین‌ بردن شاخص بهبودی روانی در بین
دانشجویان با افزایش و نیز عملکرد تحصیلی پایین رابطه دارد. (بیوف، 1. رویاس، 2. کین؛
3. کالنگز، 2010) یکی از عواملی که در عملکرد تحصیلی و بهبودی روانی دانشجویان اثر
گذار است، واکنش‌های هیجانی آنان در مقابل فشار زا و راهبردهای تنظیم آنها است.
(گومورا و آرسینو؛ 2002) در این خصوص پژوهش‌ها نشان داده‌اند که برنامه‌ رژیمی و تنظیم

1-Price
2-Melead
3-Gleich and Hand
4-Kessler
5-Berglund
6-Demler
7-Jin
8-Merikangas and walter
9-Asarnow and etal
10-Jennings
11-Pearson and Haris
12-Yousef
13-Reavis
14-Kean
15-Calkins
آرمیتو (2002) در این خصوص پژوهش‌ها نشان داده‌اند که برنامه‌ریزی و تنظیم هیجئاتی به طور مبتنی با عملکرد تحصیلی در ارتباط است. (زینس، و پیسرگ؛ 2004). یو. ماتسو ماتو و لبروکس (2006) تنظیم هیجئاتیها را مهم ترین عامل پیش بینی کننده سازگاری مثبت دانش‌آموزان. وان اودن هون و واندرزی (2002) در بررسی توانایی سازگاری مثبت با شرايط توانایی تنظیم هیجئاتیها در مواجهه با تعارض ها و فشارها را مهم‌ترین عوامل "سازگاری ميان فرهنگی" دانستند. پژوهشگران بر این باورند که در سالهای اول دانشجویی مسائل هیجئاتی از اهمیت خاصی برخوردار است و شاید بتوان سریع‌ترش را در سالهای اول دانشگاه با این موضوع مرتبط دانست. (آربیا، کالیدرا، گراودی، وینستن، فیزل) جانسون و ویش (2008) پژوهش‌ها نشان می‌دهند که پاسخ‌های هیجئاتی نامناسب در مواجهه با فشار روانی از جمله احساس غمگینی و پریشانی و راهبردهای نارسای تنظیم هیجئاتیها موجب پریشانی‌های کوتاه مدت عاطفی در بین دانشجویان می‌شود. شواد بسیاری ثابت می‌کند که افراد دارای مهارت هیجئاتی؛ یعنی کسانی که احساسات خود را به خوبی می‌شناسند و آنها را تنظیم می‌کنند و احساسات دیگران را نیز درک و به طور صحیح پیش‌بینی کنند، در حوزه‌های مختلف زندگی مؤثر و کارآمد می‌باشند. (بارباری، مرادی، پرفسوری، 1380)
از این رو یکی از عواملی که در مبحث دانشگاهی می تواند با بهداشت روایت دانشجویان در ارتباط باشد، راهبردهای تنظیم هیجان است. تنظیم هیجان به صورت فرایندهایی که از طریق آن، افراد می توانند بر اینکه چه هیجانی داشته باشند و چه وقت آنها را تجربه و ایجاد کنند، توصیف شده است. (گروس، 2004) گارنفسکی و گرایی (2006) در این زمینه معتقدند هر گونه نقص در تنظیم هیجانات می تواند فرد را در قبال مشکلات روان شناختی از جمله افسردگی و اضطراب آسپ پذیر سازد. سلامت روایت افراد ناشی از تعاملی دو طرفه میان استفاده انواع خاصی از راهبردهای تنظیم شناختی هیجانات و ارزیابی درست از موقعیت نش را است. (گارنفسکی، نیردز، کراییچ، لیمرس و واندن کومر، 2003) نتایج یافته‌ها نشان می‌دهند که ظرفیت افراد در تنظیم موثر هیجان‌ها با شادمانی روان شناختی بین فردان ناپیوست گذاشته است و شکل خاصی از خود نظم بخشی نیز است. (حسنی، آزاد فلاح، طباطبایی و عشایری، 1387) بررسی‌های اولیه در خصوص نقش تنظیم هیجان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی و سلامتی نشان می‌دهد که تنظیم هیجان‌ها به طور انطباقی با موقعیت تحصیلی، بهره وری کلیسی و نمرات پیشرفت تحصیلی، بیوژ با درس رپاژی، رابطه مثبت دارد. (گرازیانو، 2007؛ به نقل از بوسف و همکاران، 2010)

خلاصه هیجان‌های در رویکردی جدید که مراحل با هوش هیجانی مطرح شده است، به عنوان عامل موثر در تنظیم هیجان‌ها و بهداشت روایت مورد توجه قرار گرفته است. نظر بر این است که خلاصه هیجان‌های با غنای زندگی هیجانی شخص در ارتباط با این مطالعه و بررسی و بررسی پراکت 8

---

1. emotion regulation Strategies
2. Gross
3. Garnefski and Kraaig
4. Teerds
5. Legerstee and Van den Kommar
6. Graziano
7. Emotional creativity
8. Ivcevic
9. Brackett
مایر ۱۹۹۶ ایده خلاقیت هیجانی توسط آوریل (۲۰۰۷) طرح شده است. ار خلاقیت هیجانی را شامل می‌باشد، کارایی (آرخی) و اصل توصیف می‌کند. در این خصوص آوریل (۲۰۰۷) معکوس است افراد با خلاقیت هیجانی قادرند به طور صحیح موضوع‌ها و احساسات خود را ماهرانه بیان کنند. خلاقیت هیجانی ایجاد در و اثرات خود (صداقت) به روش جدید (بداعت) است که بر اساس آن خطوط فکری فرد بیشترین یافته (آرخی) و روابط میان فردی و افزایش می‌یابد. (جکوار، البرزی، ۱۳۸۷) در ارتباط با خلاقیت هیجانی و سلامت تحصیلات رایت و والتون ۳ (۲۰۰۳) نشان می‌دهد که خلق مبتلا به روانی بر خلاقیت هیجانی در ارتباط است و افراد با این ویژگی در بهتر انجام دادن و یکپارچه نمودن اطلاعات و همبستگی حل خلاقانه مسائل، کارآمدتر هستند. آوریل و توماس ثانی (۱۹۹۲) معکوس افراد مستعد بروز هیجانات خلاقانه، بیشتر از سایر برای شناخت هیجانی زمان صرف می‌کنند و توجه بیشتر به هیجانات خود و دیگران دارند.

با عناوین به مباحث نظری و پژوهشی که ذکر شد، تعداد زیادی از دانشجویان بعد از ورود به دانشگاه، با مسائل و مشکلات روانی شناختی مشاوه می‌شوند که عملکرد تحقیصی آنان را تحت تأثیر قرار داده و منجر به بعضی از آن‌ها نیز شناسایی روانی شناختی می‌شود. پژوهش‌ها مهمترین عامل را سازگاری و مهارت در راهبردهای کارآمد تنظیم هیجان دانسته‌اند. در موری بر پژوهش‌های انجام شده، کمتر تحقیقی در خصوص راهبردهای راهبردهای تنظیم هیجان‌ها، خلاقیت هیجانی و عملکرد تحقیقی و ارتباط آن با مسائل بهداشت روانی در داخل به چشم می‌خورد. بر این اساس هدف پژوهش حاصل بررسی رابطه بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، خلاقیت

1 - Mayer
2 - Averill
3 - Wright and Walton
4 - Wang and Ahmad
5 - Thomas-Knowles
روش پژوهش

جامعه و نمونه آماری

روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی- همبستگی است. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه ارموهی (۱۰۲۸ نفر) که در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ مشغول به تحصیل بودند، تشکل می‌داد که با استفاده از جدول کرچی- مورگان از بین دانشجویان، ۳۶۱ دانشجو (۱۹۱ دختر و ۱۷۰ پسر) به صورت تصادفی طبقه‌ای از دانشکده‌های ادبیات، اقتصاد و مدیریت، هنر، علوم، فنی- مهندسی، کشاورزی، منابع طبیعی و دامپزشکی به عنوان نمونه انتخاب و مورد آزمون قرار گرفتند. میانگین سنی گروه دختران ۲۰/۷۶ با انحراف استاندارد ۲/۰/۹ و میانگین سنی گروه پسران ۲۱/۵۱ با انحراف استاندارد ۱/۵ و میانگین سن کل گروه نمونه ۲۱/۵/۰ با انحراف استاندارد ۲/۰ است. برای تحلیل داده‌های از شاخص‌های آمار توصیفی میانگین و انحراف استاندارد و روش‌های آماری ضریب همبستگی و تحلیل گرگسون گام به گام استفاده شده است.

1- Krejcie and Morgan
ایران‌های اندازه‌گیری
در تحقیق حاضر از سه پرسشنامه داده‌های پژوهش به شرح ذیل استفاده می‌شده است:

۱ چک لیست بهداشت روان: این چک لیست توسط کومار (۱۹۹۲) به نقل از ابولقاسمی و نریمانی (۱۳۸۴) به شکل و استاندارد شده است. چک لیست بهداشت روان ۱۱ گویه دارد (۶ گویه اول مربوط به روان و ۵ گویه ی باقیمانده مربوط به جسم است). از موزنی‌ها به این گویه‌ها با انتخاب یکی از گروه‌های «همیشه»، «اغلب»، «گاهی» و «ندیده» پاسخ می‌دهند. ضریب پایایی به روش دومبه سازی و بازآزمایی بر دو هفته به ترتیب ۸/۱ و ۸/۰ به دست آمده است.

۲ پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (GERQ): یک پرسشنامه ی خودسنجی است که توسط گارنفیسکی و کرائیچ (۲۰۰۶) طراحی شده است. شامل ۹ زیر مقدار و دارای ۳۶ گویه است. در این پرسشنامه راهبردهای: سرزنش، خود، سرزنش دیگران، نشخوارنده و فاقده آمیز پنداری، راهبردهای منفی تنظیم هیجان و راهبردهای پذیرش، توجه مجدد یا برنامه ریزی، توجه مجدد نمی‌باشد، باز ارزیابی مثبت و اتخاذ دیدگاه راهبردهای مثبت تنظیم هیجان را تشخیص می‌دهد. یک پسخ های این پرسشنامه در یک پیوستار ۵ درجه‌ای (همیشه، اغلب اوقات، معمولا، گاهی، هرگز) جمع آوری می‌شود. سازندگان این پرسشنامه پایایی آن را از طریق آلفای کرونباخ برای راهبردهای مثبت ۰/۹۱، راهبردهای منفی ۰/۸۷ و کل پرسشنامه ۰/۹۳ گزارش کرده اند. پیوسته گر و بیدردی (۱۳۸۵) به نقل از قاسم زاده نساجی و همکاران ۱۳۸۹ همین با یافته‌های فوق ضریب بالایی را گزارش کرده‌اند. در تحلیل

۱ - Mental Health Check List
۲ - Cognitive Emotion regulation questionnaire
علمی‌که امین آبادی (1388) با روش تحلیل مولفه‌های اصلی بر پرسشنامه انجام داد. ۵۶ گویه به ۲۶ گویه و ۹ خرده مقياس به ۴ خرده مقياس (سرزنش خود و فاحجه آمیز پنداری، مقاپله و پذیرش، مثبت اندیشه و سرزنش دیگران) کاهش یافته و ضرابی پایایی ۷۷/۰۶، و ۶۴/۰۰ برای خرده مقياس ها و برای کل پرسشنامه ۷۰/۰۰ گزارش گردید. روایی ملاکی پرسشنامه از طریق روایی هم‌مان (اجرای هم‌مان با سیاه یا سفیدگی یک) مورد بررسی قرار گرفته و رویه دنیای خوبی به خرده مقياس یا دیده شد. (الerts، ۱۳۸۹) در این پژوهش پرسشنامه ۲۴ گویه ای با ۴ خرده مقياس به کار گرفته شد که مجددا پس از بررسی ضرابی پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ برای سرزنش خود و فاحجه آمیزی ۷۸/۰۰، مقاپله و پذیرش ۷۶/۰۰، مثبت اندیشه ۷۱/۰۰، سرزنش دیگران ۷۲/۰۰ و کل پرسشنامه ۷۶/۰۰ به دست آمد.

۳ سیباهه خلاقیت هیجانی (ECI): این پرسشنامه Ra آوریل (1999) به منظور اندازه گیری خلاقیت هیجانی در چهره بعد نروآوری، رییس، صداقت و آمادگی نهی در که این چهره ملاک مزبور در جراح خرده مقياس های آمادگی (P)، نروآوری (N)، رییسی، صداقت و آمادگی (E/A) است. روایی و آوریل (1996) (ECI) ضرابی پایایی آزمون را با استفاده از آن بر روی آزمون اکثریت از ۷۴/۰۰/۸۶۵/۰ گزارش شده است. استفاده از این ابزار در ایران برای اولین بار توسط توده نژادیان (1382) به نقل از عیدالله و همکاران (۱۳۸۷) صورت گرفته است. او روایی سازه خلاقیت هیجانی را از طریق محاسبه ضرابی هم‌مان میان مواد آزمون با عوامل هر ماده به طور میانگین حذف که گزارش گردید. عیدالله و همکاران (1384) ضرابی آلفای کرونباخ ۷۸/۰۰ و ۷۵/۰۰ را برای دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار برای آزمون گزارش کردند. جوکار و البرزی (1389) از طریق تحلیل عاملی به روش مولفه‌های اصلی، بر اساس نمودار اسکری و ارزش های پژوه بالاتر از یک، وجود سه عامل پذیرش، آمادگی، رییسی، صداقت در پرسشنامه تأیید کردند.

1 - Emotional creativity Inventory
2 - Gutbezahí and Averill
در پژوهش این محققان پایبند به‌راهنما کل خلاصه‌کنگرای ابزار آمادگی، اثری بین‌گرا یافت و می‌تواند در این بخش از پژوهش مورد استفاده قرار گیرد.

جهت سنجش پیش‌ترچه تحقیق از مدل ترم‌گذاری دانشجویان استفاده شده است. مظهر از عملکرد تحقیقی عبارت است از تمرینات دانشجویان در فعالیت آموزشی که با استفاده از مدل تحقیقی ترم‌های تبلیغی که در دانشگاه‌های زمان پاسخگویی به پرسش‌ها دریافت می‌کنند است. به عنوان مثال عملکرد تحقیقی دانشجویان در نظر گرفته شد.

یافته‌ها
الف) یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

جدول 1: شاخص‌های مرکزی شرکت کننده‌ها را درباره متغیرهای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان.

جدول 1: شاخص‌های توصیفی متغیرهای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. خلاصه‌کردن

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر ها</th>
<th>دانشجویان پسر</th>
<th>دانشجویان دختر</th>
<th>کل (1188)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>راهبردهای تنظیم شناختی هیجان</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>فاکتور اسپروی</td>
<td>32/20</td>
<td>32/20</td>
<td>32/20</td>
</tr>
<tr>
<td>پرتاب</td>
<td>20/20</td>
<td>20/20</td>
<td>20/20</td>
</tr>
<tr>
<td>تیتر تشکیل‌دهنده</td>
<td>15/50</td>
<td>15/50</td>
<td>15/50</td>
</tr>
<tr>
<td>سررسید</td>
<td>7/50</td>
<td>7/50</td>
<td>7/50</td>
</tr>
<tr>
<td>نورالی</td>
<td>44/33</td>
<td>44/33</td>
<td>44/33</td>
</tr>
<tr>
<td>تیریدنی</td>
<td>15/21</td>
<td>15/21</td>
<td>15/21</td>
</tr>
<tr>
<td>اصطلاح</td>
<td>3/23</td>
<td>3/23</td>
<td>3/23</td>
</tr>
<tr>
<td>آمادگی</td>
<td>24/26</td>
<td>24/26</td>
<td>24/26</td>
</tr>
<tr>
<td>بهداشت روانی</td>
<td>38/44</td>
<td>38/44</td>
<td>38/44</td>
</tr>
<tr>
<td>عملکرد تحقیقی</td>
<td>15/65</td>
<td>15/65</td>
<td>15/65</td>
</tr>
</tbody>
</table>
جدول ۱ یکی از جداول آن است که دانشجویان از بین ابتدای جهارگانه ی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، خلاقت و بهدشت روان و عملکرد تحصیلی بالاتر از پروران است.

(ب) همبستگی بین متغیرهای پژوهش با استفاده از روش آماری ضریب همبستگی پرسون، همبستگی بین متغیرهای مورد مطالعه در دانشجویان محاسبه شد که نتایج آن در جدول ۱ آمده است.

جدول ۲ ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیرها</th>
<th>۱</th>
<th>۲</th>
<th>۳</th>
<th>۴</th>
<th>۵</th>
<th>۶</th>
<th>۷</th>
<th>۸</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>۱ بهداشت روان</td>
<td>۰/۱۱</td>
<td>۰/۱۰</td>
<td>۰/۰۹</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>۲ پیشرفت تحصیلی</td>
<td>۰/۰۹</td>
<td>۰/۱۰</td>
<td>۰/۰۹</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>۳ فاقدی امیری</td>
<td>۰/۰۷</td>
<td>۰/۰۸</td>
<td>۰/۱۰</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>۴ پایبرش</td>
<td>۰/۱۷</td>
<td>۰/۱۰</td>
<td>۰/۰۹</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>۵ تغییر الکمی</td>
<td>۰/۰۸</td>
<td>۰/۱۰</td>
<td>۰/۱۰</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>۶ سرزنش دیگران</td>
<td>۰/۰۹</td>
<td>۰/۱۰</td>
<td>۰/۱۰</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>۷ نوآوری</td>
<td>۰/۰۷</td>
<td>۰/۱۰</td>
<td>۰/۱۰</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>۸ درخواستی</td>
<td>۰/۱۰</td>
<td>۰/۰۹</td>
<td>۰/۱۰</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>۹ استادی</td>
<td>۰/۰۹</td>
<td>۰/۱۰</td>
<td>۰/۱۰</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>۱۰ ایجادگی</td>
<td>۰/۰۹</td>
<td>۰/۱۰</td>
<td>۰/۱۰</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
</tbody>
</table>

** P < ۰/۰۱  * P < ۰/۰۵
همانطور که نتایج آزمون پیرسون (جدول ۲) نشان می‌دهد از بین راهبردهای تنظیم شناختی
هیجان، بنابر ابعاد فاجعه آمیزپردازی و سرزنش خود و سرزنش دیگران رابطه منفی و معناداری
با بهداشت روان وجود دارد؛ یعنی با افزایش بهداشت روان سرزنش خود و سرزنش دیگران
پایین می‌آید و بالعکس. هر چند بین پذیرش و مثبت اندیشی با بهداشت روان رابطه وجود دارد
اما این رابطه از لحاظ آماری معنی دار نمی‌باشد.

این نتایج همچنین نشان می‌دهد بین ابعاد خلاقیت هیجانی و بهداشت روان رابطه معنی
داری وجود ندارد. اما بین عامل‌کرد تحصیلی و بهداشت روان رابطه مثبت و معناداری در سطح
ویژه دارد: یعنی با افزایش بهداشت روان عامل‌کرد تحصیلی بالاتر می‌رود.

سپس برای تعیین تاثیر هر یک از متغیرهای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، خلاقیت
هیجانی و عامل‌کرد تحصیلی به عنوان متغیرهای پیش بین و بهداشت روان به عنوان متغیر ملاک
در معادله رگرسیون وارد شدند که نتایج این تحلیل در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: تحلیل های رگرسیون چندگانه گام به گام بین متغیرهای پیش بینی کننده
راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و پیشرفت تحصیلی با بهداشت روان

<table>
<thead>
<tr>
<th>سطح معناداری</th>
<th>t</th>
<th>β</th>
<th>خطای استاندارد</th>
<th>سطح معناداری</th>
<th>F</th>
<th>R²</th>
<th>R</th>
<th>پیش بین</th>
<th>ملایم</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>فاجعه آمیزپردازی و سرزنش خوذ</td>
<td>۰/۷۹۰</td>
<td>۰/۷۹۳</td>
<td>۰/۰۰۰</td>
<td>۰/۷۹۰</td>
<td>۰/۰۰۰</td>
<td>۰/۷۹۰</td>
<td>۰/۰۰۰</td>
<td>۰/۷۹۰</td>
<td>۰/۰۰۰</td>
</tr>
<tr>
<td>بهداشت روان</td>
<td>۰/۰۱۲</td>
<td>۰/۰۱۲</td>
<td>۰/۰۰۱</td>
<td>۰/۰۱۲</td>
<td>۰/۰۰۱</td>
<td>۰/۰۱۲</td>
<td>۰/۰۰۱</td>
<td>۰/۰۱۲</td>
<td>۰/۰۰۱</td>
</tr>
<tr>
<td>پیشرفت تحصیلی</td>
<td>۰/۴۲۰</td>
<td>۰/۴۲۰</td>
<td>۰/۰۰۱</td>
<td>۰/۴۲۰</td>
<td>۰/۰۰۱</td>
<td>۰/۴۲۰</td>
<td>۰/۰۰۱</td>
<td>۰/۴۲۰</td>
<td>۰/۰۰۱</td>
</tr>
<tr>
<td>سرزنش دیگران</td>
<td>۰/۵۷۰</td>
<td>۰/۵۷۰</td>
<td>۰/۰۰۱</td>
<td>۰/۵۷۰</td>
<td>۰/۰۰۱</td>
<td>۰/۵۷۰</td>
<td>۰/۰۰۱</td>
<td>۰/۵۷۰</td>
<td>۰/۰۰۱</td>
</tr>
</tbody>
</table>
بیانات نتایج حاضر حاکی از آن است که بین راهبردهای تحلیلی، ظیفه و عاطفه مقایسه یا سرویس دیگر بیش از ۴۰ درصد روان انتهای معناداری و دیگر بیش از ۴۰ درصد روان انتهای معناداری بوده و در نتیجه روان انتهای معناداری در بین بیش تغییرات بهداشت روان هستند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر حاکی از آن است که بین راهبردهای آموزشی و شناختی، ظیفه و عاطفه مقایسه و سرویس دیگر بیش از ۴۰ درصد روان انتهای معناداری و دیگر بیش از ۴۰ درصد روان انتهای معناداری بوده و در نتیجه روان انتهای معناداری در بین بیش تغییرات بهداشت روان هستند.

قائمه آزمون‌های، بیانی و سرویس دیگر بیش از ۴۰ درصد روان انتهای معناداری و دیگر بیش از ۴۰ درصد روان انتهای معناداری بوده و در نتیجه روان انتهای معناداری در بین بیش تغییرات بهداشت روان هستند.

1 - Baan
مک گی، ولف و والسون(1) در این خصوص بیان می‌کنند که سرزنش خود و یا سرزنش دیگران به عنوان یک راهبرد تنظیم شناختی هیجان به سبب های اسادی است. استادها وی به پیشرونی، ثابت و کلی هستند. استاد علی فرآیندی را شرح می‌دهد که از طریق آن مردم در مورد عوامل بر روی یک حادثه با یکم، تصمیم می‌گیرند. کلی(1987) به نقل از برین، این پیشنهاد می‌کند که باید سپاری از حوادث متغیر عوامل عبارتند از اشخاص، محیط و چهار هما زدنها. بین حالات خاص روان شناختی و آسایشها نیز رابطه احتمالی وجود دارد. مقصر دانستن خود و فاجعه آمیز پنداری (مخصوص بار تلقی کردن) با مبانی بالای افسردگی و اضطراب رابطه دارد. در بررسی پوستی(1385) نشان داده شده است که مقصر دانستن دیگران، یک متغیر مهم شناختی است که پیش بینی کننده ی افسردگی، اضطراب و عدم بهداشت روانی است.

راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی به افراد کمک می‌کند تا برخی خودگذشته و هیجان‌های منفی را تنظیم نمایند. این شباه تنظیم با روی شیرUFFET با بروز اختلال‌های روانی رابطه مستقیم دارد. قاسم زاده نساجی و همکاران(1389) با توجه به ارزیابی شناختی تاکید می‌کنند. به دلیل کمبود اطلاعات، بردش اشتباه با افکادها به پی شرکت و تاثیر در راهبرد شناختی خود را برای رو به رو در ارائه موی کمیتی تغییری زا بری‌گردد. انتخاب راهبرد مقابله ای کارآمد در ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری، علاوه بر افزایش استفاده از مراقبت‌های سازگاران، بر ارتقای سلامت روان نیز اثرگذار است.

یافته‌های مربوط به ارتباط ابعاد خلاقیت هیجانی با بهداشت روانی نشان داد که رابطه معناداری بین این دو متغیر وجود ندارد. نتایج با یافته‌های اوریزل(1999)، رایت و والتون(2002) ونگ و احمد(2003) همسو نمی‌باشند. آنها در پژوهش‌های خود نشان دادند که افراد با نمرات بالا در خلاقیت هیجانی از سلامت روانی شناختی در وضعیت بهتر هستند: ولی در

1 - Mc Gee
2 - Wolf and Olson
رابطه بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، خلاقیت ...
(2000)، همکاری دارد. در همه این پژوهش‌ها نشان داده شده است که هر چه وضعیت عامل‌کرد تحصیلی بهتر باشد مشکلات هیجانی، غیبت، تعلیم و اخراج دانشجویی کمتر بوده و دانشجویان با این وضعیت از انطباق با شرایط، در وضعیت بهتری هستند. البته یک رابطه دوسته‌ای را می‌توان بین بهداشت روانی و عامل‌کرد تحصیلی در نظر گرفت. ورود به دانشگاه تبدیل راه‌های خاص خود را دارد مثل تأمین‌ها، تعارض‌ها، فشارها و تغییرات. عامل‌کرد تحصیلی خوب می‌تواند با حذفی اضطراب، افسردگی و سایر مشکلات هیجانی را تقلیل دهد. چرا که موجب افزایش انگیزش تحصیلی و متعاقبا اثرات قابل توجهی بر رفتار نفس‌داره و این شرایط موجب ارتقای بهداشت روانی در بین دانشجویان می‌شود. در کل دانشجویانی که هیجان‌های کوتاه مدت را تجربه می‌کنند از راهبردهای مقابله ای بهتری استفاده می‌کنند.

این که چگونه راهبردهای کارآمد شناختی تنظیم هیجان، خلاصیت هیجانی و عامل‌کردی تحصیلی می‌تواند با بهداشت روانی در ارتباط باشد، می‌توان آن را بر اساس رضاپیمانی روانی توضیح داد. کاپالان و ماهر (1999) به نقل از نیکوت و حجازی (1385) درکندند که اهداف پیشرفت با رضایت مندی روانی با در ارتباط است. رضایت مندی روانی حالتی از بهداشت روانی و این احساس است که فرد می‌تواند با چارچوب بی‌یاد و اینکه مؤقت‌های شخصی برای او نکست یکدید. آنها بیان می‌دارند که رضایت مندی روانی بر فکر و عاطفه (حرمت خود، اکوسمی رفتاری، مقایسه‌ای و هیجانی) اثر می‌گذارد. افراد موفق با انگیزه پیشرفت بالا در آن دسته‌ای از راهبردهای تنظیم شناختی و رفتاری در تحریم می‌شوند که در دیگر مدت موجب رشد فردی و سلامت روانی آن‌ان می‌شود.

در مطالعه نظری بدنی‌های نظوره‌های فعال مربوط به راهبردهای تنظیم هیجانی‌ها، ارتباط آن را با عامل‌کرد تحصیلی و تأثیر آن بر بهداشت روانی را از جهاتی تأیید

1 - Kapalan and Maehr
2 - Psychological satisfaction
کند. مبانی نظری مطرح شده در خصوص نظم جویی هیجان‌ها ی بین فردی و اثرات آن در سلامت روانی را به نحوی پذیرش حاضر از جهاتی تأیید می‌کند. از سوی دیگر سطح عملی یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند نیاز برای برنامه‌های مداخله و مدیریت هیجان‌ها را نمایان کند. نتایج پژوهش حاضر می‌تواند کاربرد‌های ضمیمی برای مسئولین مراکز مشاوره دانشجویی در دانشگاه‌ها داشته باشد. پیشنهاد می‌شود راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها و خلاقیت هیجانی در بین دانشجویان موفق و ناموفق، بومی و غیربومی، دختر و پسر در دانشگاه‌ها مورد بررسی قرار گیرد. محدودیت‌هایی نیز در زمینه تعمیم یافته‌ها و تفسیرها می‌توان مطرح ساخت. نمونه مورد بررسی در این پژوهش یک نمونه دانشجویی بود که در تعمیم یافته‌ها با سایر جمعیت‌ها باید احیا‌پذیر شود.
منابع

1- ابوالقاسمی، عباس و نریمانی، محمد. (1384). آزمون‌های روان‌شناختی اردلیل: انتشارات باگ رضوان.

2- امین آبادی، زهرا. (1388). بررسی رابطه ی بین شیوه‌های فرزندپروری و تنظیم هیجان شناختی با عملکرد تحصیلی پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه شهید بهشتی.


4- جوکار، بهرام و مرزی، محیوبه. (1388). رابطه ویژگی‌های شخصیت با خلاقیت هیجانی و خلاقیت شناختی، مطالعات روانشناختی دوره 6، شماره 18-1.

5- حسین، جعفر؛ آزاد فلاح، پریز؛ رسول زاده طباطبایی، سیدکاظم و علی‌هادی، حسن. (1387). بررسی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان براساس روان نزدیکی گرایی و برون گرایی، فصلنامه تازه‌های علوم شناختی، سال دهم، شماره 4-1.

6- حسین، جعفر. (1389). خصوصیات روانشناختی پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان، فصلنامه روانشناختی بالینی، سال دوم شماره 3-4، صفحات 3-9.

7- شکری، امید؛ کدبور، پروین؛ زین آبادی، حسن و گردنده، فریبرز. (1388). روابط بین نوروزگرایی سبک‌های متقابلی، تشکیل‌های تحصیلی، واکنش به تنش‌های و بهزیستی دهی، مجله روانشناختی، سال سی‌ویک‌سه، شماره 1، صفحات 35-63.

8- عبدالللهی، محمد حسین؛ فراهانی، محمد تقی و ابراهیمی، احمد. (1377). بررسی و مقایسه رابطه بین سبک‌های مقابله با تنهاگرایی، خلاقیت هیجانی و سلامت عمومی در دختران دانشجو، مجله روانشناختی، سال دوازدهم، شماره 1، صفحات 35-63.

9- قاسم زاده نساجی، سوگند؛ پوسته‌گر، مهتاب؛ حسینیان، سیمین؛ موتایی، فرشته و بنی هاشمی، سارا. (1389). اثر رابطه مداخله شناختی- رفتاری بر پایان‌های مقابله ای و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، مجله علوم رفتاری، دوره 6، شماره 1، صفحات 33-65.
10- نیکنام، مرگان و حجازی، آلهه (1385). رابطه ترس از موقعیت و رضا و نتیجه‌ای در دانشجویان با توجه به رشته تحصیلی و جنس: مطالعات موردی دانشگاه تهران. مطالعات روانشناسی، دوره 2، شماره 3، 57-71.

11- هاشمی، سهیلا (1388). بررسی رابطه هوش هیجانی، خلاقیت هیجانی و خلاقیت در دانشجویان. هنر، ادبیات و علوم پايه، مجله انديشه هاي نوين تربیتي، دوره 5، شماره 2، 110-120.

12- پاریاری، فریدون؛ مرادی، علی‌رضا و حجی‌زاده، سلیمان. (1385). رابطه هوش هیجانی و معنی‌کننده با سلامت روانشناسی در بین دانشجویان دانشگاه مازندران. مطالعات روانشناسی، دوره 3، شماره 1، 21-31.

13- هاشمی، سهیلا (1387). بررسی رابطه ای‌ها در دانشجویان با افزایش و افزایش در دانش آموزان. روانشناسی شناختی، نمایشگاه و استادیه‌ای، سال 1387، شماره 2.

14- موسوی، مینه. (1385) بررسی رابطه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان با فردگی و اضطراب در دانش آموزان. پژوهش در حیطه کودکان و نوجوانان، شماره 1، 87-82.


