

Explaining the Causal Relationship between Cognitive Emotion Regulation and Psychological Well-Being Based on the Mediating Role of Self-Differentiation in Students of Islamic Azad University of Tehran

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors

Mohammad Hossein Saket¹
Rahim Davari^{2*}
Hassan Pasha Sharifi³

How to cite this article

Mohammad Hossein Saket, Rahim Davari, Hassan Pasha Sharifi, Explaining the Causal Relationship between Cognitive Emotion Regulation and Psychological Well-Being Based on the Mediating Role of Self-Differentiation in Students of Islamic Azad University of Tehran, *Islamic Life Style*. 2022; 6(2):329-340

1. PhD student, Department of Psychology, Roudhen Branch, Islamic Azad University, Roudhen, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Roudhen Branch, Islamic Azad University, Roudhen, Iran (Corresponding Author).
3. Professor, Department of Psychology, Roudhen Branch, Islamic Azad University, Roudhen, Iran.

* Correspondence:

Address:
Phone:
Email: davari@riau.ac.ir

Article History

Received: 2022/05/05
Accepted: 2022/08/23

ABSTRACT

Purpose: The Purpose of this research was to explain the causal relationships between cognitive regulation of emotion and psychological well-being based on the mediator role of self-differentiation.

Materials and Methods: The research method was applied according to the purpose and according to the collection of correlational information. The statistical population of this research was male and female students of Tehran, Rudahen and Damavand units in different stages in the academic year of 2014-2014. Among them, 294 women and 132 men were selected from The final sample of 426 people using the relative stratified sampling method. The research tools were Riff's psychological well-being questionnaire (RSPWB), Luthans and Garnevski and Cruitch emotional cognitive regulation (CERQ) and Skowron and Friedlander's Self-Differentiation (DSI). The analysis of the research data was correlation analysis and structural equations.

Findings: The results showed that the differentiation of the relationship between non-adaptive strategies of cognitive regulation of emotion and psychological well-being was negative and The relationship between adaptive strategies of cognitive regulation of emotion and psychological well-being was positive. It mediates positively and meaningfully.

Conclusion: The training of students Is suggested in order to increase self-regulation and self-differentiation and psychological well-being.

Keywords: Self Regulation, Psychological Well-Being, Self - Differentiation

تبیین روابط علی بین تنظیم شناختی هیجان و بهبودی روان شناختی دانشجویان بر اساس نقش میانجی گر تمایز یافتگی خود

محمد حسین ساکت^۱

دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

رحیم داوری^{۲*}

استادیار، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران (نویسنده مسئول).

حسن پاشا شریفی^۳

استاد، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف، تبیین روابط علی بین تنظیم شناختی هیجان و بهبودی روانشناختی بر اساس نقش میانجیگر تمایز یافتگی خود بود.

مواد و روش ها: روش پژوهش بر حسب هدف کاربردی و بر حسب گرد آوری اطلاعات همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان دختر و پسر واحدهای تهران، رودهن و دماوند در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود. از میان آنها با روش نمونه گیری طبقه ای نسبی از تعداد نمونه نهایی ۴۲۶ نفر، ۲۹۴ زن و ۱۳۲ مرد انتخاب شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه بهبودی روان شناختی ریف (RSPWB)، تنظیم شناختی هیجانی گارنفسکی و کراپچ (CERQ) و تمایز یافتگی خود اسکورن و فریدلندر (DSI) بود. تجزیه و تحلیل داده های پژوهش با روش های همبستگی و معادلات ساختاری بود.

یافته ها: نتایج نشان داد تمایز یافتگی خود رابطه بین راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان و بهبودی روان شناختی را به صورت منفی و رابطه بین راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان و بهبودی روان شناختی را به صورت مثبت و معنادار میانجیگری می کند.

نتیجه گیری: آموزش دانشجویان به منظور افزایش خود تنظیمی و تمایز یافتگی خود و بهبودی روان شناختی پیشنهاد میشود.

واژه های کلیدی: خودتنظیمی، بهبودی روانشناختی، تمایز یافتگی خود

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۲/۱۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۶/۰۱

*نویسنده مسئول davari@riau.ac.ir

مقدمه

دانشجویان در هر کشور، آینده سازان یرشوری هستند که لازم است نه تنها خود از سلامت جسمانی و روانی بالایی برخوردار باشند، بلکه عهده دار تأمین و ارتقای سطح سلامت جامعه نیز خواهند بود (۱). از طرفی سلامت روان یکی از برجسته ترین دغدغه های اجتماعی و اقتصادی در سطح جهان است (۲). سلامت روان حالتی از رفاه روانی است که افراد را قادر می سازد تا با استرس های زندگی کنار بیایند، توانایی های خود را درک کنند، خوب یاد بگیرند و خوب کار کنند و به جامعه خود کمک کنند. این یک جزء جدایی ناپذیر از سلامت و رفاه است که زیربنای توانایی های فردی و جمعی ما برای تصمیم گیری، ایجاد روابط و شکل دادن به جهانی است که در آن زندگی می کنیم. از ساختارهایی که با سلامت جامعه ارتباط دارد بهبودی روان شناختی است. ریف نیز بهبودی روانشناختی را رشد و شکوفایی توانایی های بالقوه واقعی فرد تعریف کرده است (۳). "ریف (۱۹۸۹) مفهوم بهبودی روانشناختی را در حیطه روانشناسی مثبت مطرح کرد (۴)". "در سال های اخیر بهبودی تجربه احساسات مثبت مانند شادی و خشنودی و هم چنین توسعه توانایی های بالقوه خود، داشتن مقداری کنترل بر زندگی، داشتن احساس هدف و تجربه روابط مثبت تعریف شده است" (۵). "از طرفی بهبودی روان شناختی حاوی شش مقیاس است که عبارتند از: ۱- خودپرویی: احساس استقلال ۲- تسلط محیطی: ظرفیت مدیریت موثر بر زندگی و جهان اطراف، ۳- رشد شخصی: حس تداوم و توسعه فردی، ۴- روابط مثبت با دیگران: داشتن روابط با کیفیت با دیگران، ۵- هدف در زندگی: اعتقاد به این که زندگی فرد هدفمند و معنی دار است، ۶- پذیرش خود: ارزیابی های مثبت فرد از زندگی خود و گذشته خود" (۵). اگر بخواهیم این شش بعد بهبودی روانشناختی را به طور خلاصه در یکجا جمع کنیم، می توان گفت که خوشبختی و خوشی از طریق رویارویی و مواجهه با چالش های زندگی، مشکلات و نیازها بدست می آید نه از طریق تفریح کردن و عدم داشتن هر گونه کشمکش و تعارض. بعدها لونگو، کوین و جوزف (۶) چهارده سازه پایین بهبودی روان شناختی را مطرح ساختند که شامل شادی، سرزنده بودن، آرامش، خوش بینی، مشارکت، خودآگاهی، پذیرش خود، ارزش نهادن به خود، شایستگی، توسعه، هدف، اهمیت خود، تناسب و ارتباط بود. یک مطالعه در تایلند نشان داد که استرس ادراک شده، تاب آوری، حمایت اجتماعی و راهبردهای مقابله ای (مقابله متمرکز بر مشکل و مقابله متمرکز بر هیجان) توانستند بهبودی روانشناختی در نوجوانان دیررس را با معناداری آماری پیش بینی کنند و همه عوامل می توانند ۶۳ درصد را تشکیل دهند (۷). در همین راستا پژوهشی در کشورهای ژاپن و آمریکا به بررسی بهبودی روان شناختی و نشانه های اضطراب اجتماعی پرداخت و مشخص شد که بهبودی روان شناختی با نشانه های آسیب روانی از جمله اضطراب اجتماعی رابطه معناداری دارد (۸). در پژوهشی دیگر تاب آوری، ذهن آگاهی، حمایت خانواده و حمایت از طرف افراد مهم پیش بینی کننده های مهم بهبودی روانشناختی بودند (۹). از آنجا که عملکرد خانواده سطح تمایز خود را پیش بینی می کند و تمایز خود و عملکرد خانواده ویژگی اضطراب را پیش بینی می کند، در نهایت میتوان این گونه بیان

تنظيم هیجان در تفکر نشخوارکننده را تجربه می‌کنند یا علائم مختلفی را به دلیل آن نشان می‌دهند، باید سطوح تمایز خود را به عنوان عامل تسهیل‌کننده در درمان و فرآیند درمان در نظر بگیرند. این مطالعه ویژگی‌های خودتنظیمی رفتاری، شناختی و هیجانی را در میان پیش‌دستانی‌های چینی بررسی کرد. این یافته‌های تحقیقات قبلی را گسترش داد که دختران در خودتنظیمی از پسران بهتر عمل می‌کنند. این مطالعه نشان داد که خودتنظیمی رفتاری، شناختی و هیجانی همگی به طور معنی‌داری با نمرات اعداد و سواد مرتبط بودند، در حالی که سهم خودتنظیمی هیجانی منفی بود (۱۳).

پژوهش‌هایی که در مورد روابط خودتنظیمی شناختی هیجانی، تمایز یافتگی خود و بهزیستی روان شناختی انجام گرفته اندک است و قادر به پاسخ‌گویی به سؤالات محقق نبود. به نظر می‌رسد که جامعه علمی آنچنان که شایسته و بایسته است به اهمیت مفاهیم پژوهش در ارتقای زندگی پی نبرده است. چنین بر می‌آید که خودتنظیمی شناختی - هیجانی، تمایز یافتگی خود به صورت متغیر میانجی و غیر میانجی بر بهزیستی روان شناختی اثر می‌گذارد. دانشجویانی که بهزیستی روانشناختی ندارند با کسب آموزش‌های روان شناختی و یادگیری مهارت‌های مربوطه بهزیستی روان شناختی خود را بهبود بخشند. بررسی عوامل خودتنظیمی هیجانی - شناختی و تمایز یافتگی خود و مؤلفه‌های آنان و تأثیر آنها بر بهزیستی روان شناختی برجسته‌تر می‌شود و بر اهمیت و ضرورت پژوهش حاضر می‌افزاید. از این جهت که شناسایی عوامل زیربنایی دخیل در بهزیستی روان شناختی، به تدوین و طراحی برنامه‌های درمانی و پیشگیری هر چه مؤثرتر در این زمینه به دانشجویان کمک می‌کند. هم‌چنین به نظر می‌رسد که خودتنظیمی شناختی - هیجانی بر روی تمایز یافتگی خود تأثیر داشته و در نهایت بهزیستی روان شناختی را تحت اثر قرار دهد. بر این اساس، مطالعه حاضر به دنبال پاسخگویی به سؤالات زیر بود.

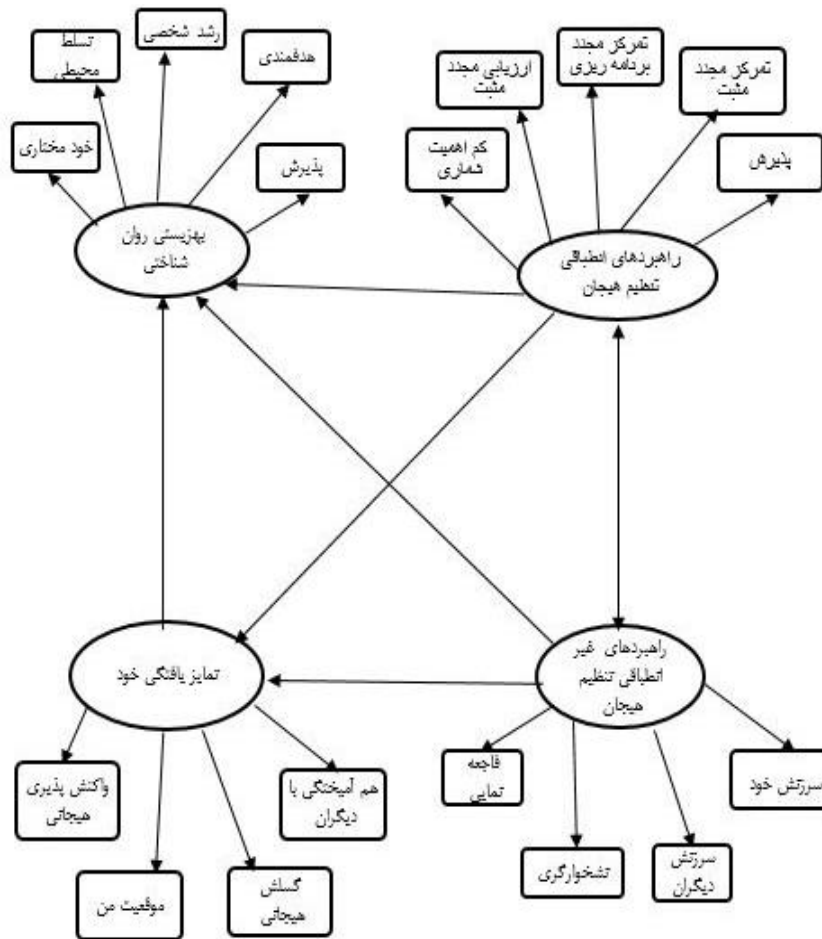
فرضیه‌های اصلی

- ۱- خودتنظیمی هیجانی، بهزیستی روان شناختی را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند.
- ۲- تمایز یافتگی خود، بهزیستی روان شناختی را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند.
- ۳- تمایز یافتگی خود رابطه بین خودتنظیمی هیجانی و بهزیستی روان شناختی را در دانشجویان میانجی‌گری می‌کند.

کرد که شرایطی مانند استرس، افسردگی و اضطراب همگی می‌توانند بر سلامت روان تأثیر بگذارند و روال زندگی فرد را مختل کنند (۱۰). در پژوهشی تمایز یافتگی خود یک حالت روانشناختی از وجود است که در آن شخص می‌تواند حس خود، هویت، افکار و احساسات خود را در هنگام نزدیکی عاطفی یا فیزیکی با دیگران، به ویژه در روابط شدید یا صمیمی، حفظ کند. به نظر می‌رسد که بین سلامتی و بهزیستی رابطه دوطرفه وجود دارد. از یک سو بیماری اغلب با درد و ناراحتی همراه است. بنابر این بیماری می‌تواند به طور مستقیم اثر منفی بر بهزیستی داشته باشد، از سوی دیگر مطالعات نشان می‌دهد که فقدان پریشانی لزوماً نشان‌دهنده سلامت روانی بالایی نیست، گزارش شده که افراد دارای بهزیستی روانشناختی بالا احساس توانایی، شادی، حمایت خوب و رضایت از زندگی دارند. به دلیل آن که تنظیم هیجانی و معنویت می‌تواند به میزان ۳۲/۶٪ از سلامت روانی را پیش‌بینی کند. براساس یافته‌ها، همبستگی مستقیم و معنی‌داری بین متغیرهای پیش‌بینی‌کننده و معیار وجود داشت که نشان می‌دهد افزایش در تنظیم هیجانی و معنویت منجر به افزایش بهزیستی روانشناختی و برعکس می‌شود. براساس یافته‌ها، نقش تنظیم هیجانی و معنویت به عنوان یکی از مهم‌ترین موضوعات در وضعیت بهزیستی روانشناختی مورد تأکید قرار گرفت (۳) و از آنجایی که دانشجویان در طول دوره تحصیل طیفی از هیجانهای مثبت و منفی را مانند غم، ناامیدی، اضطراب و افسردگی را تجربه می‌کنند خودتنظیمی هیجانی می‌تواند نقش عمده‌ای در بهزیستی روانی آنان ایفا کند. در تحقیق رحمتی، امیر تیموری و پورا برهیمی، (۱۱) از دو کلاس اول راهنمایی و سه دبیرستان مشخص شد که آموزش تنظیم هیجان بر تاب‌آوری بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر موثر بود. در پژوهش فدائی، قنبری هاشم آبادی و کیمیایی، (۱۲) مشخص شد که بین سطح تمایز یافتگی خود و دشواری تنظیم هیجان همبستگی منفی وجود دارد و با افزایش تمایز یافتگی، دشواری تنظیم هیجان کاهش می‌یابد.

پژوهش حاضر به بررسی قدرت پیش‌بینی تمایز خود بر مشکلات نشخوار فکری^۱ و تنظیم هیجان پرداخت. تمایز نمرات خود ۲۴ درصد از واریانس نمرات سبک تفکر نشخوارکننده و ۳۹ درصد واریانس در نمرات دشواری تنظیم هیجان را به خود اختصاص داد. نتایج مطالعه نشان داد که تمایز خود در تأثیرگذاری بر مشکلات نشخوار فکری و تنظیم هیجان بسیار مهم است. این نتایج نشان می‌دهد که پزشکانی که با مشتریانی کار می‌کنند که مشکلات

¹ numination



شکل ۱. مدل نظری

مواد و روش ها

روش پژوهش بر حسب هدف، کاربردی و بر حسب گرد آوری اطلاعات، همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان دختر و پسر واحدهای تهران، رودهن و دماوند در مقاطع مختلف در سال تحصیلی بود ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود. از میان آنها با روش نمونه گیری طبقه ای - نسبی از تعداد نمونه نهایی ۴۲۶ نفر، ۲۹۴ زن و ۱۳۲ مرد انتخاب شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف، تنظیم شناختی هیجانی و تمایز یافتگی خود اسکورن و فریدلندر بود. تجزیه و تحلیل داده های پژوهش باروشهای همبستگی و معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزارها انجام شد. نتایج نشان داد تمایز یافتگی خود رابطه بین راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی را به صورت منفی و رابطه بین راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی را به صورت مثبت و معنادار میانجیگری می کند. آموزش دانشجویان برای افزایش خودتنظیمی و تمایز یافتگی خود و بهزیستی روانشناختی پیشنهاد می شود.

مقیاس بهزیستی روان شناختی ریف^۱ (RSPWB): شامل ۸۴ گویه گویه است که در مرکز علوم پزشکی دانشگاه ویسکانسین ساخته شد و در سال (۲۰۰۲) مورد تجدیدنظر قرار گرفت. این پرسشنامه مشتمل بر شش محورهاست. ریف و کیس (۱۹۹۵) با تحلیل عوامل

این پرسشنامه شش بعدی را مورد تأیید و حمایت قرار دادند و ضرایب قابلیت اعتماد پرسشنامه بهزیستی روان شناختی در این تحقیق از دو روش آلفای کرونباخ و نیز ضریب همسانی درونی ۰/۹۱ محاسبه شد. ضریب همسانی درونی پرسشنامه در این پژوهش به تفکیک خرده مقیاسها نیز محاسبه شد که به شرح زیر است: استقلال (۰/۷۵)، تسلط بر محیط (۰/۷۵)، رشد شخصی (۰/۶۱)، ارتباط مثبت با دیگران (۰/۷۱)، هدفمندی در زندگی (۰/۷۲) و پذیرش خود (۰/۷۸) می باشد (یحیی زاده، ۱۳۸۴). روایی پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف ضریب قابلیت اعتماد به دست آمده در پژوهش زنجانی طبسی (۱۳۸۳) با روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) برای کل آزمون بهزیستی روان شناختی برابر ۰/۹۴ و برای آزمون های فرعی بین ۰/۶۳ تا ۰/۸۹ بوده است. ضریب همبستگی به دست آمده بر اساس روش بازآزمایی برای کل آزمون ۰/۷۶ در آزمون های فرعی بین ۰/۶۷ تا ۰/۷۳ بوده که در سطح $p=0/01$ معنی دار است. شیوه نمره گذاری پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف فرم بلند ۸۴ سؤالی طبق مقیاس لیکرت فرم بلند ۶ درجه ای از کاملاً مخالفم نمره ۱ تا کاملاً موافقم نمره ۶ به آزمودنی تعلق می گیرد. البته بعضی از سؤالات به شیوه معکوس نمره گذاری می شود که شماره های آن به شرح زیر می باشد: (نعمتی، سلیمی نیا، ۱۳۹۷).

^۱ Ryff Scale Psychological Well Being (RSPWB)

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان^۲ (CERQ): این مقیاس توسط گارنفسکی و کرایچ (2006) ساخته شده و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان^۲ را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و تنیدگی زای زندگی در طیف ۵ درجه ای لیکرت و برحسب ۹ زیر مقیاس می سنجد. راهبرد شناختی تنظیم هیجان به دودسته کلی راهبردهای سازش نایافته شامل خود سرزنشگری، دگرسرنشگری، نشخوارگری، فاجعه‌نمایی و راهبردهای سازش یافته شامل کم‌اهمیت شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش، تمرکز مجدد برنامه‌ریزی تقسیم میشوند. مقیاس ۱۸ سؤال دارد و حداقل و حداکثر نمره در هر زیرمقیاس به ترتیب ۲ و ۱۰ است و نمره ی بالاتر نشان دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی محسوب میشود. بشارت و بزازیان (۱۳۹۲) پایایی کرونباخ زیر مقیاسهای این ابزار را در رنج ۰/۷۸ تا ۰/۹۳ برآورد کردند، همچنین این ابزار از روایی مطلوبی برخوردار است. در پژوهش حاضر نیز ضریب کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

پس از اخذ هماهنگی و مجوزهای مورد نیاز برای اجرای طرح، از کل ۴۴۶ نفر ۴۲۶ پرسشنامه با روش نمونه‌گیری طبقه ای نسبی؛ یک سوم مرد و دو سوم زن دانشجویان از واحدهای مرکزی، علوم تحقیقات، رودهن و دماوند دانشگاه آزاد استان تهران اجرا شد. برای دانشجویان مرد از هر واحد دانشگاهی ۳۳ نفر و برای زنان از هر واحد دانشگاهی ۷۳ نفر انتخاب شدند. با هماهنگی‌ها در گروه‌های دانشجویی پرسشنامه آنلاین توزیع و پاسخ داده شد و نتایج جمع آوری و تجزیه و تحلیل شد. به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات از شاخص‌های توصیفی مانند میانگین و انحراف معیار استفاده شد و برای بررسی و برازش مدل، آزمونهای آماری همبستگی پیرسون و تحلیل معادلات ساختاری بکار گرفته شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم افزارهای AMOS نسخه ۲۴ و SPSS نسخه ۲۲ صورت گرفت.

یافته‌ها

الف: توصیف جمعیت شناسی در پژوهش حاضر ۱۳۲ دانشجوی (۳۱ درصد) مرد و ۲۹۴ دانشجوی (۶۹ درصد) زن با میانگین و انحراف استاندارد سنی $26/18 \pm 8/62$ سال حضور داشتند. در بین شرکت کنندگان ۶۵ نفر (۱۵/۳ درصد) در مقطع کاردانی ۲۱۹ نفر (۵۱/۴ درصد) در مقطع کارشناسی، ۱۰۵ نفر (۲۴/۶ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد و ۳۷ نفر (۸/۷ درصد) در مقطع دکتری مشغول به تحصیل بودند. در نهایت ۱۷۹ نفر (۴۲ درصد) از شرکت کنندگان مجرد و ۲۴۷ نفر (۵۸ درصد) از آنان متاهل بودند.

ب: توصیف شاخص‌ها؛ جدول ۱ علاوه بر میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی، مقادیر چولگی و کشیدگی همه متغیرها، ضریب تحمل و عامل تورم واریانس هر یک از متغیرهای پیش بین را نشان می دهد.

۷۳-۷۷-۷۰-۷۸-۵۶-۵۳-۵۰-۴۴-۴۳-۴۰-۳۵-۲۹-۲۶-۲۴

۲۰-۱۹-۱۸-۱۴-۱۳-۱۲

مقیاس تمایزیافتگی خود توسط اسکورون و فریلندر. مقیاس تمایزیافتگی در سال (۱۹۹۸) طراحی شد و در سال (۲۰۰۳) تجدیدنظر گردید. این پرسشنامه یک ابزار ۴۶ سؤالی است که برای سنجش تمایزیافتگی افراد به کار می‌رود. تمرکز این ابزار بر ارتباط‌های مهم زندگی و روابط جاری افراد با خانواده اصلی است. این پرسشنامه دارای ۴ خرده مقیاس واکنش‌پذیری عاطفی، جایگاه من، گریز عاطفی و هم آمیختگی بادیگران است.

سؤال‌های مربوط به هر خرده‌مقیاس به قرار زیر است:

- واکنش‌پذیری عاطفی: ۱، ۶، ۱۰، ۱۴، ۱۸، ۲۱، ۲۶، ۳۰، ۳۴، ۳۸ و ۴۰

- جایگاه من: ۴، ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۹، ۲۳، ۲۷، ۳۱، ۳۵، ۴۱، ۴۳

- گریز عاطفی: سؤال‌های ۲، ۳، ۸، ۱۲، ۱۶، ۲۰، ۲۴، ۲۸، ۳۲، ۳۶ و ۳۹

هم آمیختگی با دیگران: سؤال‌های ۵، ۹، ۱۳، ۱۷، ۲۲، ۲۵، ۲۹، ۳۳ و ۳۷، ۴۴، ۴۵، ۴۶

پرسشنامه تمایزیافتگی خود^۱ (DSI): پرسشنامه‌ی ۴۵ گویه‌ای اسکورون و اسمیت (۲۰۰۳) شامل چهارده خرده مقیاس است؛ که واکنش‌پذیری عاطفی را با شماره گویه‌های ۴۰، ۳۸، ۳۴، ۳۰، ۲۶، ۲۱، ۱۸، ۱۴، ۱۰، ۱۶؛ جایگاه من را با شماره گویه‌های ۴، ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۹، ۲۳، ۲۷، ۳۱، ۳۵، ۴۱، ۴۳؛ گریز عاطفی را با شماره گویه‌های ۲، ۳، ۸، ۱۲، ۱۶، ۲۰، ۲۴، ۲۸، ۳۲، ۳۶، ۳۹، ۴۲ و آمیختگی با دیگران را با شماره گویه‌های ۱۳، ۱۷، ۲۲، ۲۵، ۲۹، ۳۳، ۳۷، ۴۴، ۴۵، در طیف لیکرت از هرگز = ۱ تا همیشه = ۶ ارزیابی می‌کند. جز گویه‌های ۴، ۱۱، ۷، ۱۵، ۲۳، ۱۹، ۲۷، ۳۱، ۳۷، ۴۱ و ۴۳ باقی سؤال‌ها به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. اسکورون و اسمیت (۲۰۰۳) برای این ابزار ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و برای خرده مقیاس‌های واکنش‌پذیری عاطفی، جایگاه من، گریز عاطفی و آمیختگی عاطفی بادیگران ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۳، ۰/۶۴، ۰/۶۱ و ۰/۷۵ گزارش کردند. در پژوهش ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های واکنش‌پذیری عاطفی، جایگاه من، گسلس عاطفی و هم آمیختگی با دیگران به ترتیب ۰/۶۹، ۰/۷۱، ۰/۶۳، ۰/۶۱ به دست آمد (زارع گاریزی، ابراهیمی مقدم، ابوالمعالی الحسینی، ۱۳۹۹). ابزارهای پژوهش نیز اعتبار و پایایی آن‌ها تأیید شده است. برای خروج از بحران داده‌های پرت از فاصله ماهالانوبیس استفاده شد. تعداد پرسشنامه‌های مخدوش ۳۰ عدد بود. تعداد نمونه نهایی ۴۲۶ تا بود در روش تحلیل عاملی تأییدی حداقل حجم نمونه بر مبنای عامل‌ها تعیین می‌شود نه متغیرها؛ یعنی به ازای هر عامل (متغیر نهان) تعداد ۲۰ نمونه لازم می‌باشد. حال آنکه حداقل حجم نمونه برای تحلیل عاملی تأییدی برابر با ۲۰۰ نمونه برای ۱۰ عامل توصیه شده است (کلاین، ۲۰۱۰).

3. emotional cognitive regulation strategies

^۱ Differentiation of Self Inventory (DSI)

^۲ Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)

جدول ۱: یافته های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیرهای تحقیق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱. راهبردهای انطباقی - پذیرش	-											
۲. راهبردهای انطباقی - تمرکز مجدد مثبت	۰/۵۱**	-										
۳. راهبردهای انطباقی - تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	۰/۴۸**	۰/۶۳**	-									
۴. راهبردهای انطباقی - ارزیابی مجدد مثبت	۰/۵۲**	۰/۴۲**	۰/۵۷**	-								
۵. راهبردهای انطباقی - کم اهمیت شماری	۰/۵۶**	۰/۵۴**	۰/۴۳**	۰/۵۲**	-							
۶. راهبردهای غیر انطباقی - سرزنش خود	۰/۰۵	۰/۱۰*	۰/۰۴	۰/۰۹	۰/۰۹	-						
۷. راهبردهای غیر انطباقی - سرزنش دیگران	۰/۱۱*	-	-	۰/۱۷**	۰/۱۴**	۰/۲۰**	۰/۳۸**	-				
۸. راهبردهای غیر انطباقی - نشخوارگری	۰/۰۱	۰/۰۴	۰/۰۲	۰/۰۳	۰/۰۵	۰/۶۲**	۰/۴۹**	-				
۹. راهبردهای غیر انطباقی - فاجعه نمایی	۰/۰۷	-	-	۰/۲۱**	۰/۱۲*	۰/۵۱**	۰/۵۶**	۰/۶۴**	-			
۱۰. تمایز یافتگی خود - واکنش پذیری هیجانی	۰/۱۶**	۰/۱۴**	۰/۱۶**	۰/۲۲**	۰/۲۱**	۰/۱۷**	۰/۱۹**	۰/۲۱**	-			
۱۱. تمایز یافتگی خود - موقعیت من	۰/۲۳**	۰/۲۲**	۰/۱۲*	۰/۲۱**	۰/۱۶**	۰/۲۰**	۰/۲۳**	۰/۱۹**	۰/۱۷**	۰/۲۱**	-	
۱۲. تمایز یافتگی خود - گسلش هیجانی	۰/۲۰**	۰/۲۸**	۰/۱۹**	۰/۳۲**	۰/۲۷**	۰/۲۸**	۰/۲۶**	۰/۳۱**	۰/۳۳**	۰/۵۹**	۰/۴۳**	-

تمایزیافت	۰/۱۷**	۰/۳۱**	۰/۱۸**	**	۰/۲۲**	۰/۱۹**	۰/۲۸**	۰/۳۰**	۰/۵۶**	۰/۴۷**	۰/۶۴**	-	
گی خود- هم امیختگی با دیگران	۰	۰	۰	۰/۲۸	-	-	-	-	-	-	-	-	
۱۴.بهبیستی روان شناختی- روابط مثبت با دیگران	۰/۱۹**	۰/۲۵**	۰/۲۶**	۰/۳۱**	۰/۲۰**	۰/۲۱**	۰/۱۶**	۰/۲۱**	۰/۱۵**	۰/۲۱**	۰/۳۲**	۰/۳۵**	
۱۵.بهبیستی روان شناختی- خودمختاری	۰/۲۱**	۰/۲۹**	۰/۲۲**	۰/۲۰**	۰/۲۱**	۰/۲۱**	۰/۱۳**	۰/۱۶**	۰/۱۳**	۰/۲۷**	۰/۴۱**	۰/۴۴**	
۱۶.بهبیستی روان شناختی- تسلط محیطی	۰/۱۵**	۰/۱۹**	۰/۲۴**	۰/۲۹**	۰/۱۶**	۰/۲۰**	۰/۱۸**	۰/۲۴**	۰/۲۴**	۰/۲۳**	۰/۳۶**	۰/۴۸**	
۱۷.بهبیستی روان شناختی- رشد شخصی	۰/۲۳**	۰/۲۷**	۰/۲۰**	۰/۱۶**	۰/۱۳**	۰/۱۹**	۰/۱۳**	۰/۱۶**	۰/۱۶**	۰/۲۷**	۰/۳۸**	۰/۳۹**	
۱۸.بهبیستی روان شناختی- هدفمندی	۰/۱۸**	۰/۲۴**	۰/۱۷**	۰/۱۲**	۰/۱۷**	۰/۲۳**	۰/۱۸**	۰/۲۳**	۰/۱۸**	۰/۲۴**	۰/۳۳**	۰/۴۲**	
۱۹.بهبیستی روان شناختی- پذیرش	۰/۲۴**	۰/۲۶**	۰/۱۵**	۰/۲۱**	۰/۲۴**	۰/۲۲**	۰/۱۴**	۰/۱۴**	۰/۱۷**	۰/۲۶**	۰/۳۹**	۰/۳۶**	
میانگین	۶/۴۹	۷/۵۵	۶/۹۱	۷/۵۶	۷/۲۳	۶/۱۹	۵/۱۶	۶/۵۹	۵/۶۴	۴۴/۲۹	۳۲/۸۹	۴۱/۱۷	۳۶/۶۸
انحراف استاندارد	۱/۹۵	۱/۴۵	۱/۲۳	۱/۴۷	۱/۶۲	۱/۹۴	۱/۸۶	۱/۸۹	۲/۱۲	۶/۱۹	۷/۱۰	۸/۵۳	۶/۷۵
چولگی	-۰/۶۱	-۱/۰۹	-۰/۴۳	-۱/۰۲	-۰/۱۲	-۰/۱۵	-۰/۶۶	-۰/۰۲	-۱/۰۵	-۰/۱۳	-۰/۱۸	-۰/۳۶	-۰/۳۶
کشدگی	-۰/۴۵	۱/۳۴	-۰/۸۵	۰/۷۲	-۰/۷۸	-۰/۷۰	-۰/۴۷	-۱/۰۹	۱/۱۲	-۱/۰۳	-۰/۴۷	-۰/۶۴	-۰/۶۱
ضریب تحمل	۰/۵۵	۰/۳۸	۰/۵۱	۰/۳۳	۰/۴۸	۰/۵۶	۰/۴۱	۰/۴۰	۰/۵۸	۰/۷۳	۰/۳۵	۰/۳۸	۰/۳۸
عامل تورم واریانس	۱/۸۱	۲/۶۰	۱/۹۵	۳/۰۳	۲/۱۰	۱/۸۰	۱/۷۵	۲/۴۲	۲/۵۱	۱/۷۳	۱/۳۸	۲/۸۷	۲/۶۱

$p^* < .05$ و $P^{**} < .01$

ادامه جدول ۱

متغیرهای تحقیق	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۱۴.بهبیستی روان شناختی- روابط مثبت با دیگران	-					
۱۵.بهبیستی روان شناختی- خودمختاری	۰/۵۲**	-				
۱۶.بهبیستی روان شناختی- تسلط محیطی	۰/۶۸**	۰/۷۲**	-			
۱۷.بهبیستی روان شناختی- رشد شخصی	۰/۵۶**	۰/۶۳**	۰/۵۱**	-		

شناختی- هدفمندی	۰/۶۶**	۰/۵۷**	۰/۴۹**	۰/۵۳**	-
شناختی- پذیرش	۰/۵۴**	۰/۶۱**	۰/۵۴**	۰/۶۷**	۰/۵۶**
میانگین	۴۲/۲۳	۴۶/۸۶	۴۷/۷۱	۵۳/۴۸	۴۴/۴۱
انحراف استاندارد	۸/۵۰	۹/۵۸	۱۰/۵۳	۹/۱۱	۸/۹۷
چولگی	-۰/۳۹	-۰/۶۰	-۰/۸۵	۰/۲۱	-۰/۵۳
کشیدگی	-۰/۵۱	-۰/۲۱	-۰/۱۷	-۰/۷۶	-۰/۲۸
ضریب تحمل	-	-	-	-	-
عامل تورم واریانس	-	-	-	-	-

$p^* < .05$ و $P^{**} < .01$

فاصله مهنویاس به ترتیب برابر با ۱/۰۵ و ۱/۳۶ به دست آمد که نشان می دهد مفروضه نرمال بودن توزیع داده های چند متغیری در بین داده ها برقرار است. لازم به توضیح است که مفروضه همگنی واریانس ها نیز از طریق بررسی نمودار پراکنندگی واریانس های استاندارد شده خطاها مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که مفروضه مزبور نیز در بین داده ها برقرار است.

تحلیل مدل: در مدل اندازه گیری پژوهش حاضر چنین فرض شده بود که متغیر مکنون راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان به وسیله نشانگرهای پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و کم اهمیت شماری، متغیر مکنون راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان به وسیله نشانگرهای سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوارگری و فاجعه نمایی، متغیر مکنون تمایزیافتگی خود به وسیله نشانگرهای واکنش پذیری هیجانی، موقعیت من، گسلس هیجانی و هم آمیختگی با دیگران و متغیر مکنون بهزیستی روان شناختی به وسیله نشانگرهای روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط محیطی، رشد شخصی، هدفمندی و پذیرش سنجیده می شود. چگونگی برازش مدل اندازه گیری با داده های گردآوری شده با استفاده از روش تحلیل عاملی تاییدی و با به کار گیری نسخه ۲۴ نرم افزار AMOS و استفاده از روش برآورد بیشینه احتمال^۲ (ML) مورد ارزیابی قرار گرفت.

جدول ۱ ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش حاضر را نشان می دهد. جهت همبستگی بین متغیرها به ویژه با مؤلفه های بهزیستی روان شناختی همسو با تئورهای موجود بود. در ادامه همچنان جدول ۱ نشان می دهد به منظور ارزیابی مفروضه نرمال بودن توزیع داده ها، مقادیر کشیدگی و چولگی تک تک متغیرها مورد بررسی قرار گرفت. مقادیر مزبور در محدوده +۲ و -۲ قرار داشت. این مطلب بیانگر آن است که توزیع داده های مربوط به متغیرهای پژوهش حاضر نرمال هستند (کلاین، ۲۰۱۶). در این پژوهش مفروضه همخطی بودن به کمک مقادیر ضریب تحمل و عامل تورم واریانس مورد بررسی قرار گرفت. جدول ۱ نشان می دهد که مفروضه همخطی بودن نیز در بین داده های پژوهش حاضر برقرار است. زیرا که مقادیر ضریب تحمل همه متغیرهای پیش بین بزرگتر از ۰/۱ و مقادیر عامل تورم واریانس برای هر یک از آنها کوچکتر از ۱۰ بود. منطبق بر دیدگاه میرز و همکاران (۲۰۰۶) ضریب تحمل کمتر از ۰/۱ و ارزش عامل تورم واریانس بالاتر از ۱۰ نشان دهنده عدم برقراری مفروضه همخطی بودن است.

در اغلب موارد برقراری/عدم برقراری مفروضه نرمال بودن توزیع داده های چند متغیری از طریق بررسی توزیع نمرات تک متغیری انجام می شود. با وجود این در این پژوهش به منظور ارزیابی برقراری/عدم برقراری مفروضه نرمال بودن توزیع داده های چند متغیری، از تحلیل اطلاعات مربوط به «فاصله مهنویاس^۱» و ترسیم نمودار توزیع آن استفاده شد. مقادیر چولگی و کشیدگی اطلاعات

جدول ۲: شاخص های برازش مدل اندازه گیری اولیه و اصلاح شده

شاخص های برازندگی	مدل اولیه	مدل اصلاح شده	نقطه برش ^۴
مجذور کای ^۵	۵۰۰/۷۶	۳۱۶/۵۶	-
درجه آزادی مدل	۱۴۶	۱۴۳	-
χ^2/df^6	۳/۴۳	۲/۲۱	کمتر از ۳

^۴ - نقاط برش براساس دیدگاه کلاین (۲۰۱۶)

^۵ . chi-square

^۶ . normed chi-square

^۱ . Mahalanobis Distance

^۲ . standardized residuals

^۳ -maximum likelihood

(ML)

۰/۹۰ >	۰/۹۲۷	۰/۸۸۲	GFI ^۱
۰/۸۵۰ >	۰/۹۰۴	۰/۸۴۷	AGFI ^۲
۰/۹۰ >	۰/۹۶۱	۰/۹۲۱	CFI ^۳
۰/۰۸ <	۰/۰۵۳	۰/۰۷۶	RMSEA ^۴

ج: آزمون فرضیه‌ها
جدول ۲ شاخص‌های برازندگی مدل اندازه‌گیری را نشان می‌دهد. جدول ۲ نشان می‌دهد، که دو شاخص برازندگی GFI و AGFI حاصل از تحلیل عاملی تاییدی از برازش قابل قبول مدل اندازه‌گیری با داده‌های گردآوری شده حمایت نمی‌کند ($\chi^2/df=۳/۴۳$, $GFI=۰/۹۲۱$, $AGFI=۰/۰۷۶$ و $CFI=۰/۸۸۲$). به همین دلیل مدل در سه مرحله با ایجاد کوواریانس بین نشانگرهای رشد شخصی و پذیرش (مرحله اول)، خودمختاری و پذیرش (مرحله دوم) و خودمختاری و رشد شخصی (مرحله سوم) اصلاح و در نهایت شاخص‌های برازندگی حاصل شد که نشان داد مدل اندازه‌گیری با داده‌های گردآوری شده برازش قابل قبول دارد ($\chi^2/df=۲/۲۱$, $GFI=۰/۹۲۷$, $CFI=۰/۹۶۱$ و $AGFI=۰/۰۵۳$). در مدل اندازه‌گیری بزرگترین بار عاملی متعلق به نشانگر تسلط محیطی ($\beta=۰/۸۹۲$) و کوچکترین

بار عاملی متعلق به نشانگر موقعیت من ($\beta=۰/۵۰۹$) بود. بدین ترتیب با توجه به این که بارهای عاملی همه نشانگرها بالاتر از ۰/۳۲ بود، می‌توان گفت همه آنها از توان لازم برای اندازه‌گیری متغیرهای مکنون پژوهش حاضر برخوردارند. پس از اطمینان از برازش قابل قبول مدل اندازه‌گیری با داده‌های گردآوری شده و اطمینان از توان نشانگرها در اندازه‌گیری متغیرهای مکنون، چگونگی برازش مدل ساختاری با داده‌ها مورد بررسی قرار گرفت. با توجه به برابری تعداد متغیرهای مکنون، تعداد نشانگرها و تعداد مسیرها، شاخص‌های برازندگی مشابه با مدل اندازه‌گیری حاصل شد، براین اساس چنین نتیجه‌گیری شد که مدل ساختاری با داده‌های گردآوری شده برازش قابل قبول دارد. جدول ۳ ضرایب مسیر بین متغیرها را در مدل ساختاری پژوهش نشان می‌دهد.

جدول ۳: ضرایب مسیر در مدل ساختاری

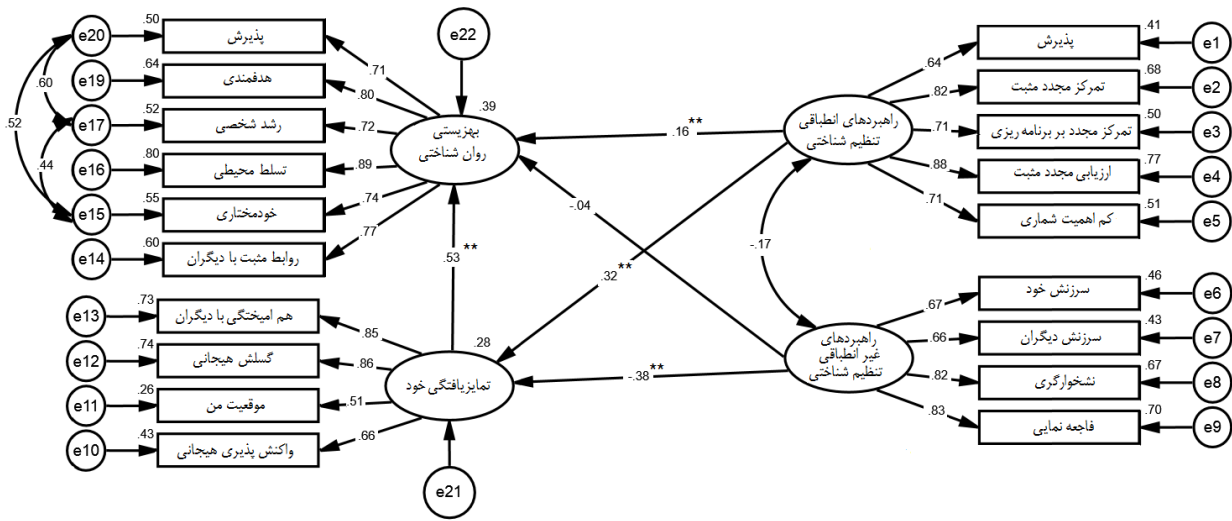
p	β	S.E	b	ضرایب مسیر
۰/۰۰۱	-۰/۳۷۵	۰/۰۹۸	-۰/۵۷۹	راهبردهای غیر انطباقی تنظیم شناختی ← تمایز یافتگی خود
۰/۰۰۱	-۰/۳۲۰	۰/۱۰۶	۰/۵۱۱	راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی ← تمایز یافتگی خود
۰/۰۰۱	۰/۵۲۷	۰/۱۲۸	۰/۹۵۱	تمایز یافتگی خود ← بهزیستی روان شناختی
۰/۰۰۱	-۰/۰۳۵	۰/۱۴۹	-۰/۰۹۷	مسیر مستقیم راهبردهای غیر انطباقی تنظیم شناختی ← بهزیستی روان شناختی
۰/۰۰۳	۰/۱۶۲	۰/۱۵۵	۰/۴۶۹	مسیر مستقیم راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی ← بهزیستی روان شناختی
۰/۰۰۱	-۰/۱۹۸	۰/۱۱۰	-۰/۵۷۴	مسیر غیرمستقیم راهبردهای غیر انطباقی تنظیم شناختی ← بهزیستی روان شناختی
۰/۰۰۱	۰/۱۶۹	۰/۱۱۲	۰/۴۸۶	مسیر غیرمستقیم راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی ← بهزیستی روان شناختی
۰/۰۰۱	-۰/۲۳۳	۰/۱۴۶	-۰/۶۹۸	مسیر کل راهبردهای غیر انطباقی تنظیم شناختی ← بهزیستی روان شناختی
۰/۰۰۱	۰/۳۳۱	۰/۱۷۴	۰/۹۵۵	مسیر کل راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی ← بهزیستی روان شناختی

جدول ۳ نشان می‌دهد که ضریب مسیر کل (مجموع ضرایب مسیر مستقیم و غیر مستقیم) بین راهبردهای غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روان شناختی منفی و در سطح ۰/۰۱ معنادار است ($\beta=-۰/۲۳۳$, $p<۰/۰۱$). همچنین ضریب مسیر کل بین راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روان شناختی مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار است ($\beta=۰/۳۳۱$, $p<۰/۰۱$). ضریب مسیر تمایز یافتگی خود و بهزیستی روان شناختی مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار بود ($\beta=۰/۵۲۷$, $p<۰/۰۱$). در نهایت ضریب مسیر غیر مستقیم بین راهبردهای غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی

روان شناختی ($\beta=-۰/۱۹۸$, $p<۰/۰۱$) منفی و ضریب مسیر غیر مستقیم بین راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روان شناختی ($\beta=۰/۱۶۹$, $p<۰/۰۱$) مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار بود. براین اساس می‌توان گفت تمایز یافتگی خود رابطه بین راهبردهای غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روان شناختی را به صورت منفی و رابطه بین راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روان شناختی را به صورت مثبت و معنادار میانجیگری می‌کند. شکل ۱ ضرایب مسیر بین متغیرهای

۱. goodness fit index (GFI)
۲. adjusted goodness fit index (AGFI)
۳. comparative fit index (CFI)
۴. root mean square error of approximation (RMSEA)

تنظیم شناختی هیجان، تمایز یافتگی خود و بهزیستی روان شناختی در مدل ساختاری را نشان می دهد.



شکل ۲: مدل ساختاری یا مدل ساختاری پژوهش

(۱۷) مشخص کرد که تمایز یافتگی خود پیش بینی کننده سلامت روانی و کیفیت زناشویی است. که با تحقیق ولی زاده و اسکندری (۱۸) که ابعاد تمایز یافتگی خود را از عوامل موثر در بهزیستی روانشناختی میدانند همسو است و از طرفی هم با مطالعات سهرابی، اسدی و پناه علی (۱۹) یافته ها نشان می دهد که رابطه مثبت معنی داری بین خود تمایز یافتگی و سلامت روانی وجود دارد در مورد یافته ها میتوان به این نتیجه رسید که کسانی که خودتمایزی مناسب را در زندگی خود اعمال می کنند، در مقایسه با آنهایی که فاقد خودتمایزی هستند، آسیب پذیری روانی کمتری خواهند داشت، این یافته با مطالعات کلاتراوا و همکاران (۱۷) که تمایز یافتگی خویش پیش بینی کننده سلامت روان شناختی و کیفیت زندگی است همخوانی دارد. می توان گفت هر یک از این ویژگی ها به فرد کمک می کند که شاخص هایی مهم از سلامت روان را داشته باشد.

در فرضیه سوم تمایز یافتگی خود رابطه بین خودتنظیمی هیجانی و بهزیستی روان شناختی را در دانشجویان میانجیگری میکند. یافته های تحلیل داده شیتاما (۱۵) نشان داد که تمایز یافتگی از نظر عاطفی با اضطراب بالارابطه دارد و خود تنظیمی کلید تمایز یافتگی خود است. از طرفی مطالعات سلطانی نژاد (۲۰) مشخص کرد که تمایز خود و خود تنظیمی شناختی و هیجانی عوامل کلیدی در مقابله با بیماری سرطان سینه در زنان بودند؛ آگاهی از این عوامل می تواند در بهبود کیفیت زندگی مهم باشد. هم چنین پژوهش فرمینا و همکاران (۱۶) در مسکو نشان داد که سطح خود تنظیمی یادگیری دانش آموزان به طور قابل توجهی با سلامت روانی آن ها پیش بینی میشود. این پژوهش ها با یافته های حسینی و ابوالقاسمی (۱۴) در مرکز بهزیستی شهر کرمانشاه مبنی بر ارتباط بین خودتنظیمی هیجانی- شناختی و بهزیستی روانشناختی همسو می باشد. در این پژوهش میتوان گفت که نقش و تاثیر خود تنظیمی بر تمایز یافتگی خود و بهزیستی روان شناختی تاثیر زیادی دارد. از یک منظر هم نتایج فرضیه سوم با پژوهش های حاضر همخوانی دارد. بنابر این از مجموع مطالب درمی یابیم که هر ۳

شکل فوق نشان می دهد که مجموع مجذور همبستگی های چندگانه برای متغیر بهزیستی روان شناختی برابر با ۰/۳۹ به دست آمده است. این یافته بیانگر آن است که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و تمایز یافتگی خود ۳۹ درصد از واریانس و بهزیستی روان شناختی را در دانشجویان تبیین می کند.

نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر در گروه های دانشجویی صورت گرفت. پژوهش حاضر با هدف تبیین روابط علی بین تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی دانشجویان براساس نقش میانجیگر تمایز یافتگی خود انجام گرفت. یافته های پژوهش نشان داد که تنظیم شناختی هیجان و تمایز یافتگی خود میتواند ۳۹ درصد از واریانس و بهزیستی روان شناختی را در دانشجویان تبیین کنند. تمایز یافتگی خود رابطه بین راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روان شناختی را به صورت منفی و رابطه بین راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روان شناختی را به صورت مثبت و معنادار میانجیگری می کند. در فرضیه اول که خودتنظیمی هیجانی، بهزیستی روان شناختی را در دانشجویان پیش بینی می کند؛ یافته های حسینی و ابوالقاسمی (۱۴) نشان داد بین خود تنظیمی هیجانی - شناختی و بهزیستی روان شناختی رابطه وجود دارد که همسو با پژوهش شیتاما (۱۵) است او خود تنظیمی را عامل اساسی سلامت روانی (بهزیستی روانشناختی) می داند. از سوی دیگر این یافته ها با مطالعات فرمینا و همکاران (۱۶) دانش آموزان که نشان میدهد سطح خود تنظیمی یادگیری آنها، سلامت روانی را پیش بینی میکند

در فرضیه دوم تمایز یافتگی خود، بهزیستی روان شناختی را در دانشجویان پیش بینی می کند؛ یافته های نتایج تحلیل داده ها در دانشگاه قم نشان داد که تمایز یافتگی، ناگویی هیجانی و قدرت من به صورت معناداری قادر به پیش بینی ۲۵/۳۸ درصد از تغییرات بهزیستی روانشناختی بودند. بررسی های کلاتراوا و همکاران

behavior. Research paper on positive psychology. 3(2), 51-64

5. Ruggeri, K., Garcia, G., Maguire, A., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. Ruggeri et al. Health and Quality of Life Outcomes.

6. Longoa, Y., Coyne, I., & Stephen, J. (2017). The scales of general well-being (SGWB). The scales of general well-being (SGWB). Personality and individual differences. Science Direct. Elsevier. Volume 19, 148-159.

7. Jirathikengkrai, R. C., Vongsirimas, N., Thanoi, W., & Supapak, P. (2021). Factor in predicting psychological well-being in late adolescents. (2021). Nursing Science Journal of Thailand [Former Title: Journal of Nursing Science] Research Papers. 39(2).

8. Tadini, Maryam, Salehi, Samia, Soltani, Atefa and Moradi Jannati, Akram. (1401). The role of psychological well-being and hope for life in the social anxiety of girls living in welfare centers in Tehran: a descriptive study. Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences. 21 (3), 310-293

9. Harding, T., Piyanee, L., & Yobas, P. K. (2019). Predictors of psychological well-being among higher education students. Scientific Research An Academic Publisher. 10 (4).

10. Sanai, Kamiyar. (2022); Cited by Yelman, A. and Rachel Ann T. Magogertio, (2022). What does having mental health mean? Kamiyar Senai's specialty website.

11. Rahmati, Abbas, Amir Timuri, Reza and Pour Ebrahimi, Mahbobeh. (2021). Effectiveness of emotion regulation skills training on the resilience of people suffering from pervasive disorder. Bi-monthly medical journal in English of the University of Medical Sciences. Kerman, 22 (3).

فرضیه با پژوهش‌های حاضر همسو می‌باشد و در نهایت تمایز یافتگی خود رابطه بین راهبردهای غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روان شناختی را به صورت منفی و رابطه بین راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روان شناختی را به صورت مثبت و معنادار میانجیگری می‌کند. در واقع تمایز یافتگی خود راهبردهای غیر انطباقی تنظیم هیجان و مولفه‌های بهزیستی روان شناختی را تعدیل میکند نتایج این پژوهش در خط مشی‌گذاری برنامه‌های آموزشی دانشگاه‌ها، کمک به مراکز مشاوره در جهت بالا بردن سطح آگاهی و مهارت دانشجویان و خانواده‌ها و نیز برای دانشجویان تحصیلات تکمیلی و به طور کلی جامعه ایران کاربرد دارد. علاوه بر این‌ها هر پژوهشی در بطن خود محدودیت‌هایی دارد؛ به دلیل شرایط کرونا پرسشنامه‌ها آنلاین تکمیل شد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش آتی به دلیل قطع بیماری کرونا به صورت حضوری ارائه شود. همچنین تفاوت‌های فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی دانشجویان لحاظ شود. به علاوه در سایر گروه‌های اجتماعی مختلف چنین تحقیقی صورت گیرد تا تعمیم نتایج بهتر انجام شود، بر پرسشنامه‌ها از مشاهده و مصاحبه بالینی برای سنجش متغیرهای این پژوهش استفاده شود. همچنین کمبود منابع لاتین از دیگر محدودیت‌ها بود. با توجه به یافته‌ها کارگاه‌های آموزشی درمان شناختی رفتاری برای دانشجویان برگزار شود و متغیرهای پژوهش مورد بررسی و سنجش قرار گیرد و متناسب با آن‌ها راهکار لازم ارائه شود.

References

1. Manjem, Arefeh, Ebrahimi, Marzieh Sadat. (2016). The relationship between metacognitive beliefs and mindfulness and acceptance and action with students' general health. Journal of law enforcement. 6 (1), 32-41.
2. Edward S, M., Martin, A. J., & Ashkanasy, N. M. (2021). Mental health and psychological well-being among management students and educators. Journal of Management Education.
3. Rezaei, Marzieh, Salehi Federdi, Javad, Sepehari Shamlou, Zohra, Karsheki, Hossein and Laritz, Godo. (1400). Examining the psychometric properties of the overt motivations fulfillment questionnaire. (Mut) Quarterly Journal of Applied Psychology. Ready for publication, accepted. Published online
4. Vahidi, Zohra and Jafari Herandi, Reza. (2016). Predicting psychological well-being based on the components of psychological capital and spiritual

19. Sohrabi, Ruqiya, Asadi, Mohsen, Habibullahzadeh, Hossein and Panah Ali, Amir. (2013). The relationship between self-differentiation in Bowen family therapy and mental health. Elsevier Science Direct website, volume 84, 1667-1663.
20. Soltani Nejad, Mehrane. (2018). Investigating the relationship between self-differentiation and cognitive regulation of emotion with quality of life in women with breast cancer. Iranian Journal of Breast Diseases. 11(8), 66-58.
12. Fadai, Mohammad, Ghanbari Hashimabadi, Bahram Ali and Kimiaei, Seyyed Ali. (2017). The effectiveness of integrated transdiagnostic therapy on self-differentiation and the difficulty of emotion regulation in clients with anxiety symptoms. Journal of the Faculty of Medicine, Mashhad University of Medical Sciences. 61(1), 1-11.
13. Huang, R., Geng Z., & Siraj, I. (2022). Exploring the associations among chinese kindergartners between academic achievement and behavioral, cognitive and emotional self-regulation. Early Education and Development.
14. Hosseini Mohammad, Abolghasmi Reza. (1401). The role of psychological well-being and hope for life in the social anxiety of girls living in welfare centers in Tehran: a descriptive study. Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences. 21 (3), 310-293
15. Shitama, J. (2022). Self regulation is the key to self differentiation.
16. Fomina, T., Burmistrova, S.A., & Morosanova, V. (2020). Self-regulation and psychological well-being in early adolescence: A two-wave longitudinal study. Behavioral Science. 10(3).
17. Calatrava, M., V. Martins, Maria., Collins, M. Schweer., Ceballos, C. Duch., & González, M. Rodríguez. (2022). Differentiation of self: A scoping review of bowen family systems Theory's core construct. National library of Medicine. National Center for Biotechnology Information.
18. Valizadeh, Hadith and Eskandari, Faezeh. (2018). Prediction of psychological well-being based on quality of life and dimensions of self-differentiation among married women in Kermanshah. The first international conference on new researches in counseling psychology and behavioral sciences, Tehran, Marjea Danesh Civilica publisher