

Presenting a Causal Model of Emotional Regulation Based on Beliefs and Spiritual Intelligence by mediating role of Worry in Tehran Students

ARTICLE INFO

Article Type

Analytical Review

Authors

Laia Sadat Miri¹,
Rahim Davari^{2*},
Fariborz Dartaj³

Laia Sadat Miri, Rahim Davari, Fariborz Dartaj, Presenting a Causal Model of Emotional Regulation Based on Beliefs and Spiritual Intelligence by mediating role of Worry in Tehran Students. *Islamic Life Style*. 2021; 143-155

1. PhD Student, General Psychology, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
2. Assistant Professor, Islamic Azad University, Roodehen Branch, Roodehen, Iran (Corresponding Author).
3. Professor, Department of Educational Psychology, Allameh Tabatabaie University, Tehran, Iran.

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: Dr.davari_rahim@yahoo.com

Article History

Received: 2021/01/12

Accepted: 2021/02/27

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study was to present a causal model of emotional regulation based on the system of beliefs and spiritual intelligence mediated by areas of concern in students in Tehran.

Materials and Methods: The research method is applied in terms of purpose and descriptive-correlational in terms of data analysis. The statistical population of the study includes Tehran state universities, which according to the report of the Research and Planning Institute of Higher Education of the Ministry of Science includes a total of 29 universities. In the analysis of structural equations of Tabachnik and Fidel (2001), 350 people were selected as the sample. In this study, emotion regulation tools (Garnowski and Craig, 2006), metacognitive beliefs (Wells, 2004), spiritual intelligence (King, 2008) and worry (Pennsylvania, 1990) were used, all of which had acceptable validity and reliability. The research data were divided into two parts: descriptive (mean, standard deviation and correlation) and inferential (using multivariate analysis of structural equation modeling) with the help of Excel, SPSS and Lisrel software.

Findings: The results showed that the causal model of emotion regulation based on the system of beliefs and spiritual intelligence mediated by areas of concern for students in Tehran can be presented.

Conclusion: The results showed that the system of beliefs and spiritual intelligence with the mediation of areas of concern on the regulation of emotion in Tehran students.

Keywords: Emotion regulation, belief system, spiritual intelligence, worry.

ارائه مدل علی تنظیم هیجانی بر اساس نظام باورها و هوش معنوی با میانجیگری حوزه‌های نگرانی در دانشجویان شهر تهران

لعیا سادات میری^۱

دانشجو دکتری، روانشناسی عمومی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

رحیم داوری^{۲*}

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

فریبرز درتاج^۳

استاد، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران، ایران.

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر ارائه مدل علی تنظیم هیجانی بر اساس نظام باورها و هوش معنوی با میانجیگری حوزه‌های نگرانی در دانشجویان شهر تهران بوده است.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر تحلیل داده‌ها توصیفی از نوع همبستگی میباشد. جامعه آماری پژوهش شامل دانشگاه‌های دولتی تهران است که بر اساس گزارش اعلام شده موسسه پژوهش و برنامه‌ریزی آموزش عالی وزارت علوم مجموعاً ۲۹ دانشگاه را شامل میشود که تعداد دانشجویان دانشگاه‌های دولتی تهران بر اساس آخرین گزارش اعلام شده ۳۷۶۱۳۱ بوده است که با توجه به حجم نمونه لازم در تحلیل معادلات ساختاری تاباچینک و فیدل (۲۰۰۱)، تعداد ۳۵۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. در این پژوهش از ابزارهای تنظیم هیجان (گارفنسکی و کرایچ، ۲۰۰۶)، باورهای فراشناختی (ولز، ۲۰۰۴)، هوش معنوی (کینگ، ۲۰۰۸) و نگرانی (پنسیلوانیا، ۱۹۹۰)، استفاده شد که همگی از اعتبار و پایایی قابل قبولی برخوردار بودند. داده‌های پژوهش در دو بخش توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد و همبستگی) و استنباطی (با استفاده از تحلیل چندمتغیری مدلیابی معادلات ساختاری) با کمک نرم‌افزارهای SPSS، Excel و Lisrel صورت گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که میتوان مدل علی تنظیم هیجان بر اساس نظام باورها و هوش معنوی با میانجیگری حوزه‌های نگرانی را برای دانشجویان شهر تهران ارائه داد.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد که نظام باورها و هوش معنوی با میانجیگری حوزه‌های نگرانی بر تنظیم هیجان دانشجویان تهران تاثیر دارد.

کلید واژه‌ها: تنظیم هیجان، نظام باورها، هوش معنوی، نگرانی.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۰/۲۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۲/۰۹

*نویسنده مسئول: Dr.davari_rahim@yahoo.com

مقدمه

سلامت روان منابع انسانی از جمله موضوعات مهمی به شمار می‌آید که نظام‌های بهداشتی کشورهای گوناگون، بسته به میزان توسعه‌یافتگی، توجه ویژه‌ای به آن دارند (۱). از مهمترین منابع انسانی در هر جامعه‌ای، جوانان هستند. در ایران قشر جوان جامعه بیش از

هر زمان دیگری در معرض آسیب‌های روانی و اجتماعی قرار دارد و پرداختن به عواملی که بتواند در پیشگیری از این آسیب‌ها نقش داشته باشد، ضرورتی انکارناپذیر است. دوره جوانی، یکی از مراحل حساس زندگی است و افراد در این دوران از مرحله بی‌مسئولیتی نوجوانی رها شده و به سوی پذیرش چارچوب‌های خاص زندگی (نظام باورها) پیش می‌روند (۲). در نتیجه باورهای فردی یک مولفه‌ی مهم و حیاتی در مطالعات مرتبط با جوانان است و از نظر ایس، نقش باورهای غیرمنطقی در اثرگذاری بر هیجانات فردی، نقش بسزایی دارد. تنظیم هیجانی به عنوان فرایند آغاز، حفظ، تعدیل و یا تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجان مرتبط با فرایندهای اجتماعی-روانی و فیزیکی در به انجام رساندن اهداف فرد تعریف می‌شود (۳) و مکانیسمی است که افراد به واسطه آن آگاهانه یا غیرآگاهانه هیجان‌اتشان را برای رسیدن به پیامد موردنظر تغییر می‌دهند (۴). از آنجایی که تنظیم هیجان بخش مهمی از زندگی هر فرد را به خود اختصاص می‌دهد، تعجب‌آور نیست که آشفتگی در تنظیم هیجان می‌تواند منجر به اندوهگینی و حتی آسیب روانی شود (۵) همچنین روساریو و پدرو (۶) تأکید می‌کنند که رشد تنظیم هیجانی به طور قوی به وسیله چندین هسته از کارکردهای اجرایی از قبیل کنترل توجه، بازداری رفتار نامناسب، تصمیم‌گیری و دیگر فرایندهای شناختی سطح بالا حمایت می‌شوند (۶). پژوهش‌های روان‌شناختی فزاینده‌ای گزارش داده‌اند فرایندهای هیجانی با دیگر جنبه‌های شناخت تعامل دارند، به طوری که هم قابلیت محرک‌های هیجانی بر دامنه گسترده‌ای از عملیات‌های شناختی تأثیرگذار است و هم توانایی انسان در به کارگیری ساز و کارهای شناختی در نظم دهی پاسخ‌های هیجانی اثر می‌گذارد (۷). بر این اساس، راهبردهای شناختی نظم‌دهی هیجان، نشان‌دهنده نحوه پردازش شناختی فرد در هنگام مواجهه با وقایع ناگوار و تنیدگی زاست (۸).

نگرانی به عنوان یک فرایند شناختی پیش‌بینی خطر و تهدید است که شامل افکار و تصاویر تکرار شونده، موضوعات اضطراب برانگیز، رویدادهای تنیدگی زای احتمالی و پیامدهای بالقوه فاجعه انگیز آنهاست (۹). نگرانی با زندگی روزمره در آمیخته است و یک پاسخ رایج به وقایع تنیدگی زاست و یکی از اجزای مهم اضطراب

^۱ . Rosaryo & Pedro

زمینه‌های گوناگون به ویژه ارتقا و تبیین سلامت روانی دارد (۱۷). هوش معنوی مجموعه‌ای از توانایی‌ها، ظرفیت‌ها و منابع معنوی است که کاربرد آنها در زندگی روزانه موجب افزایش انطباق پذیری می‌شود (۱۸). کینگ (۱۹) معتقد است هوش معنوی زاینده بینشی عمیق در تندباد حوادث روزگار است و شخص را در برابر رویدادها و حوادث تلخ و شیرین زندگی آب دیده می‌کند که به وسیله آن افراد به مشکلات معنایی و ارزشی پرداخته، آنها را حل می‌کنند. هوش معنوی نوعی از هوش است که با استفاده از آن، افراد قادر می‌شوند تا فعالیت‌ها و زندگی خود را در مسیری عمیق‌تر، غنی‌تر و معنادارتر هدایت کنند. محمودی، صادقی و جمال‌امیدی (۲۰) در پژوهشی تحت عنوان بررسی نقش نگرش معنوی در پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی در دانشجویان، نشان داد که بین ابعاد نگرش معنوی و توانایی معنوی با تنظیم شناختی هیجانی، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و بر اساس نتایج، نگرش معنوی، تنظیم شناختی هیجانی مثبت را به طور مثبت و معناداری پیش‌بینی می‌کند، همچنین نگرش معنوی توانسته است تنظیم شناختی هیجانی منفی را به طور مثبت و معناداری پیش‌بینی کند. همچنین نتایج پژوهش محمدی کنجانی، مظاهری، حیدری و مرادی (۲۱)، نشان داد که رابطه معناداری بین تنظیم هیجان شناختی با هوش معنوی و عمل به باورهای دینی و مولفه هایشان وجود داد. عمل به باورهای دینی و هوش معنوی بالاتر، پیش‌بینی کننده تنظیم هیجان شناختی کارآمدتری است. از میان مولفه‌های هوش معنوی، معناسازی شخصی، پیش‌بینی کننده معتبر تنظیم هیجان شناختی هستند. بدیهی است که از مهمترین منابع انسانی هر کشور، جوانان آن هستند که در قشر دانشجویی نمود پیدا می‌کنند. لذا پرداختن به مسائل و مشکلات دانشجویان و توجه به سلامت روان آنها ضرورت می‌یابد. آشنا نبودن دانشجویان با محیط دانشگاه، جدایی و دوری از خانواده، چگونگی رشته تحصیلی و علاقه به آن، کافی نبودن امکانات، سازگاری با شرایط جدید و مشکلات جدیدی که در پا گذاشتن به دوره جوانی با آن روبه‌رو می‌شوند، فشارهای روانی قابل‌توجهی به دانشجویان تحمیل می‌نماید. در نتیجه اختلالات هیجانی و عدم سازگاری از مهمترین مسائل دانشجویان است و

است و تقریباً در تمام اختلال‌های اضطرابی نقش دارد (۱۰). تامپسون، ون‌گلدرن و کپلر (۱۱) براین باورند که افراد با اضطراب بیشتر افکار مزاحم نگران‌کننده بیشتری را تجربه می‌کنند. نگرانی با بسیاری از شاخص‌های ناسازگاری روانشناختی در بزرگسالان از جمله اضطراب بالینی، افسردگی و وسواس مرتبط است (۱۲). ون‌بورنا، هاردینگ، بیرز و برات (۱۳) در پژوهشی تحت عنوان نگران‌ناشید، شاد باشید: نقش هیجان‌ات مثبت و راهبردهای سازگارانه‌ی تنظیم هیجان‌ات برای علائم افسردگی جوانان که بر روی ۱۶۵۵ نفر از جوانان انجام شد، نتایج نشان داد که پایین بودن هیجان‌ات مثبت و عدم وجود توانایی‌های تنظیم هیجان به طور معناداری با علائم افسردگی بالاتر در بین جوانان ارتباط دارد. در نتیجه سطح پایین هیجان‌ات مثبت و سطح بالا در هیجان‌ات منفی، پیش‌بینی کننده‌ی علائم افسردگی است. لويس، یوون و جورمن (۱۵) در پژوهشی تحت عنوان تنظیم هیجانی و پاسخ به استرس بیولوژیک: ارتباط با نگرانی، ارزیابی مجدد، نتایج نشان داد که استفاده از راهبردهای تنظیم هیجانی نقش مهمی را در درک واکنش‌پذیری و بهبود میزان نگرانی و استرس زیستی ایفا می‌کند.

همه ما نظامی از باورها داریم که دنیای ما را ساختارمند کرده و به تجارب ما معنا می‌دهد و ما بدون آنها سرگردان و سردرگم می‌مانیم. نظریه ایس است بیان می‌کند وقتی حادثه فعال‌کننده‌ی رخ می‌دهد، رفتاری که از فرد سر می‌زنند به طور مستقیم از این حادثه فعال‌کننده ناشی نمی‌شود، بلکه بین حادثه فعال‌کننده و رفتار فرد، باورها و تفکرات فرد و درحقیقت نظام باورهای او قرار دارد که بر نحوه و نوع رفتارهایش تاثیر می‌گذارد (۱۵). در همین رابطه نتایج پژوهش ابوالمعالی و رضایی نیارکی (۱۶)، نشان داد که دو مولفه‌های نظارم باورها (باورهای مثبت در مورد نگرانی و خودآگاهی هیجانی) توانستند به صورت مثبت راهکارهای سازگارانه تنظیم هیجان شناختی را پیش‌بینی کنند. نتایج حاکی از آن بود که باورهای فراشناخت و سبک‌های اسنادی نقش تعیین‌کننده‌ای در تبیین مولفه‌های تنظیم هیجانی شناختی دارند.

هوش معنوی به عنوان زیربنای باورهای فرد، سازه‌های معنویت و هوش را درون یک سازه‌ی جدید ترکیب می‌کند و نقش اساسی در

3 . Lewis, Yoon & Joormann

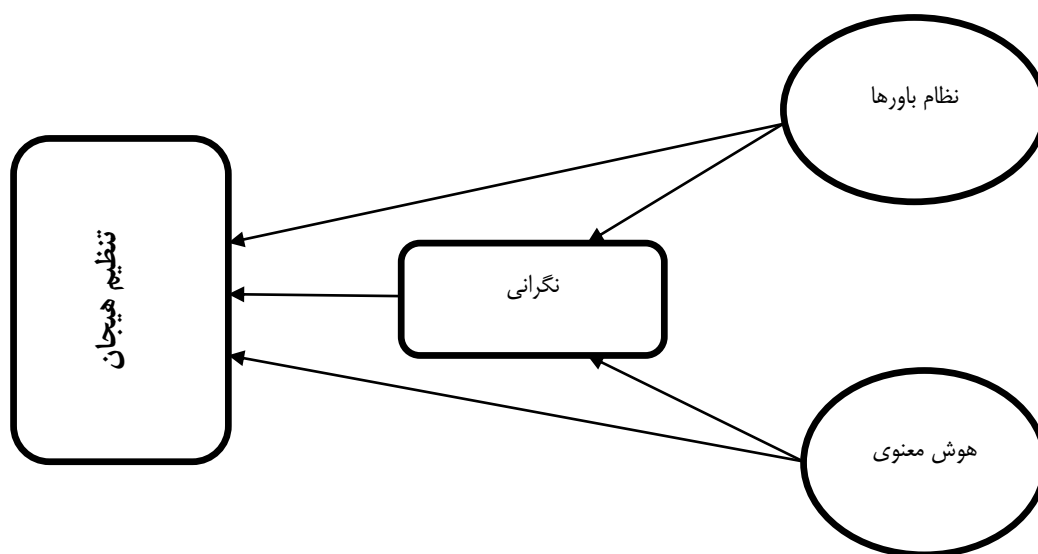
4 . King

1 . Thompson, van Gelderen & Keppler

2 . Van Beveren, Harding, Beyers & Braet

راهی برای رهایی از تنش ها و افکار مزاحم و نگران کننده از نظام باورها تاثیر می پذیرد و از طرفی میزان پایین نگرانی افراد می تواند به افراد در افزایش تنظیم هیجانی مثبت کمک کند یا مانع ایجاد کنند. بنابراین در این پژوهش به دنبال ارائه مدل علی تنظیم هیجان بر اساس نظام باورها و هوش معنوی با میانجیگری حوزه های نگرانی در دانشجویان شهر تهران هستیم. در نهایت مسئله اصلی این تحقیق پاسخ به این سوال است که آیا می توان مدل علی تنظیم هیجان بر اساس نظام باورها و هوش معنوی با میانجیگری حوزه های نگرانی برای دانشجویان شهر تهران ارائه داد؟ در نهایت مدل مفهومی پژوهش به صورت زیر ارائه می شود:

متأسفانه با افت شدید عملکرد تحصیلی، اجتماعی و شغلی همراه است لذا چگونگی رویارویی با شرایط تنیدگی را از اهمیت بالایی برخوردار می شود. بنابراین افراد در رویارویی با شرایط تنیدگی زا، شیوه ها و راهبردهای مختلفی را جهت مهار یا هدایت و نظم دهی هیجان به کار می برند. نظم دهی هیجان به عنوان تلاش های بیست که از سوی افراد برای حفظ، مهار و افزایش تجربه و ابراز هیجان به کار برده می شود (۲۳). از این رو می توان گفت انجام این پژوهش در میان دانشجویان بسیار با اهمیت و ضروری است. همچنین نظام باورها به افراد در جستجوی دانش و معرفت و ارزیابی آن کمک می کند و هوش معنوی نیز از باب هدایت اعمال افراد و پیدا کردن



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

برای انتخاب نمونه از روش های نمونه گیری تصادفی ساده و طبقه ای متناسب با حجم جامعه استفاده شد. ابزارهای پژوهش: پرسشنامه تنظیم هیجانی گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶): پرسشنامه خودتنظیمی گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) یک ابزار ۳۶ گویه ای است که راهبردهای خودتنظیمی را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و استرسزای زندگی در اندازه های پنج درجه ای از یک (هرگز) تا پنج (همیشه) بر حسب ۹ زیرمقیاس زیر می سنجد: سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوارگری، فاجعه انگاری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه وسیع و پذیرش. نمره بیشتر، نشان دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی محسوب می شود. ضریب آلفا برای خرده مقیاس های این پرسشنامه در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ و ضریب اعتبار خرده مقیاس های آن به شیوه بازآزمایی به فاصله زمانی ۱۴ ماده در دامنه ۰/۴۸ تا ۰/۶۱ گزارش شده است (عبداللهی و همکاران، ۲۰۱۳). راهبردهای خودتنظیمی را می توان هم در امتداد یک بعد در نظر گرفت (مقابل شناختی) و هم به دو نوع راهبرد مقابله ای

مواد و روش ها

روش پژوهش حاضر، طرح همبستگی با تکیه بر الگویابی معادلات ساختاری است که یک روش همبستگی چند متغیری است. جامعه آماری پژوهش شامل دانشگاه های دولتی تهران است که بر اساس گزارش اعلام شده موسسه پژوهش و برنامه ریزی آموزش عالی وزارت علوم مجموعاً ۲۹ دانشگاه را شامل می شود. تعداد دانشجویان دانشگاه های دولتی تهران بر اساس آخرین گزارش اعلام شده موسسه پژوهش و برنامه ریزی آموزش عالی وزارت علوم مجموعاً ۳۷۶۱۳۱ نفر بودند. با توجه به نوع مطالعه و تعداد متغیرهای پیش-بین در تحلیل معادلات ساختاری بنا به توصیه محققان. حجم نمونه باید حداقل ۱۰ برابر تعداد متغیرها به اضافه ۵۰ باشد. در پژوهش حاضر در مجموع ۲۵ متغیر (۵ مولفه + ۲۰ زیرمقیاس) مشاهده شده وجود دارد (۳۰۰ = ۵۰ * ۲۵). بنابراین حداقل ۳۰۰ نمونه مورد نیاز است. در این مطالعه برای کاهش خطای نمونه برداری و جلوگیری از افت آزمودنی ها تا ۳۵۰ نفر افزایش داده شده است.

متعالی و ۵ گویه گسترش خودآگاهی را می‌سنجند. گویه های پرسشنامه معنوی در طیف پنج درجه ای لیکرت (کاملاً مخالفم، مخالفم، گه گاهی، موافقم، کاملاً موافقم) تنظیم شده اند. کینگ (۱۹) در بررسی مقدماتی پرسشنامه هوش معنوی که در مورد ۶۱۹ نفر از دانشجویان دروه لیسانس (۸۸ زن و ۱۳۱ مرد) دانشگاه پتربورگ انجام داد، آلفای کرونباخ بدست آمده ۰/۹۵ و میانگین ارتباط درونی پرسش ها ۰/۳۶ بدست آمده است. حسین چاری و همکاران در پژوهشی پایایی پرسشنامه را با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳۸ و پایایی آن را با ضریب آلفای کرونباخ برای مولفه های تفکر انتقادی وجودی، معناسازی شخصی، آگاهی متعالی و گسترش خودآگاهی به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۶۸، ۰/۷۴ و ۰/۷۲ گزارش کردند. خرده مقیاس های تفکر انتقادی وجودی، معناسازی شخصی، آگاهی متعالی و گسترش خودآگاهی به ترتیب ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹، ۰/۷۹، ۰/۸۳ و ۰/۸۵ بدست آورده است.

پرسشنامه نگرانی پنیسلوانیا (۲۶): پرسشنامه نگرانی پنیسلوانیا یک پرسشنامه خودسنجی ۱۶ ماده‌ای است که توسط می‌یر و همکاران در سال ۱۹۹۰ تدوین شده و نگرانی شدید، مفرط و غیرقابل کنترل را در زمان‌ها و موقعیت‌های مختلف بالینی و غیربالینی موردسنجش قرار می‌دهد و به عنوان ابزاری برای غربالگری اختلال اضطراب فراگیر و نیز بهترین شاخص بهبودی اختلال اضطراب فراگیر مورد استفاده قرار گرفته است. این پرسشنامه به صورت لیکرت ۵ درجه‌ای از اصلاً درست نیست (۱ نمره) تا کاملاً درست است (۵ نمره) نمره‌گذاری می‌شود و دامنه نمره‌های آن از ۱۶ تا ۸۰ متغیر است که نمره بیشتر نشانگر اضطراب بالاتر است. مطالعات مختلف ویژگی‌های روانسنجی این پرسشنامه را مورد بررسی قرار داده‌اند که حاکی از اعتبار و روایی مطلوب آن می‌باشد. این پرسشنامه در ایران توسط دهشیری، گلزاری، برجلی و سهرابی هنجاریابی شده و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ و ضریب بازآزمایی آن ۰/۷۹ برآورد گردید و اعتبار همگرایی پرسشنامه با سیاهه اضطراب صفت-حالت و سیاهه افسردگی بک را به ترتیب ۰/۶۸ و ۰/۴۳ گزارش کردند. گیلز، هاگا و فورد بر اساس پژوهش خود در زمینه داده‌های هنجار به این نتیجه رسیدند که نمره ۵۱ برای اختلال اضطراب فراگیر می‌تواند نقطه برق دقیقی محسوب گردد. در پژوهش حاضر ضریب بازآزمایی و انحراف استاندارد این پرسشنامه در یک نمونه ۳۰ نفری مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر به ترتیب ۰/۷۹ و ۱۳/۲۴٪ برآورد شده است. تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم‌افزار Spss-V23 و Lisrel-7.80 انجام شد. همچنین به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش از مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده شد.

یافته‌ها

در این بخش نیز با استفاده از شاخص های مرکزی، پراکندگی و نمودار متغیرهای پژوهش مورد توصیف قرار می‌گیرد.

بیشتر سازش یافته (مثبت/کارآمد) و کمتر سازش یافته (منفی/ناکارآمد) تقسیم کرد. تمرکز مجدد مثبت/تمرکز بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت/دیدگاه وسیع (کم‌اهمیت شماری) و پذیرش راهبردهای مقابله‌ای بیشتر سازش یافته هستند و خودسرزنش‌گری، دیگر سرزنش‌گری، نشخوار فکری و فاجعه نمایی از راهبردهای مقابله‌ای کمتر سازش یافته محسوب می‌شوند. روایی و پایایی: در ایران نیز ضریب آلفا برای خرده مقیاس‌های این آزمون را در دامنه ۰/۶۲ تا ۰/۹۱ و همچنین ضریب اعتبار این عوامل را به شیوه بازآزمایی با فاصله زمانی یک هفته بین ۰/۷۵ تا ۰/۸۸ به دست آورده‌اند. نتایج تحلیل عامل به شیوه مؤلفه‌های اصلی نشان داده است که پرسشنامه خودتنظیمی یک ساختار هفت عاملی دارد که شامل تمرکز مجدد مثبت/برنامه‌ریزی، ارزیابی مثبت/دیدگاه وسیع، پذیرش، سرزنش دیگران، سرزنش خود، نشخوار فکری و فاجعه انگاری است. روایی محتوایی پرسشنامه خودتنظیمی، بر اساس داوری هشت نفر از متخصصان روان‌شناسی بررسی و ضرایب توافق کندال برای زیر مقیاس‌ها از ۰/۸۱ تا ۰/۹۲ محاسبه شد. در پژوهش خداپناه و همکاران (۱۳۹۶) آلفای کرونباخ راهبردهای منفی (ناکارآمد) ۰/۸۹ به دست آمد.

پرسشنامه باورهای فراشناخت ولز: این پرسشنامه دارای ۳۰ گویه است و گویه‌های آن از طریق مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شوند. ابعاد فراشناختی را در پنج خرده مقیاس جداگانه شامل باورهای مثبت در مورد نگرانی، باورهای منفی در مورد کنترل‌پذیری و خطر، باورهایی در مورد کفایت شناختی، باورهای فراشناختی عمومی منفی در ارتباط با نیاز کنترل، باورهای فراشناختی در ارتباط با خودآگاهی موردبررسی قرار می‌دهد. همه خرده‌مقیاس‌ها به صورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شوند و نمره‌ی بالاتر نشان‌دهنده‌ی سطوح بالاتر در هر یک از مقیاس‌هاست. ضریب آلفای کرونباخ برای مولفه‌های آن در دامنه‌ی ۰/۷۲ تا ۰/۹۳ گزارش شده است. اعتبار به روش بازآزمایی برای کل آزمون پس از دوره ۱۸ تا ۲۲ روزه ۰/۷۵ و برای خرده‌مقیاس‌ها در دامنه ۰/۵۹ تا ۰/۸۷ گزارش شده است. رابطه‌ی مثبت نمره این پرسشنامه با اندازه‌های نگرانی و نشانه‌های وسواس فکری-عملی نشانگر روایی ملاکی است. شیرین‌زاده دستگیری، گودرزی، رحیمی و نظری (۲۴) ضریب همسانی درونی آن را به کمک ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱ و برای خرده‌مقیاس‌های آن در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۷ و اعتبار بازآزمایی را در فاصله ۴ هفته برای کل مقیاس ۰/۷۳ و برای خرده‌مقیاس‌های آن در دامنه ۰/۵۸ تا ۰/۸۷ گزارش داده‌اند.

پرسشنامه هوش معنوی کینگ (۱۹): جهت بررسی هوش معنوی از پرسشنامه ۲۴ سوالی کینگ (۱۹) استفاده می‌شود. این پرسشنامه به وسیله سهرابی و ناصری (۲۵) بومی سازی شده است. این مقیاس دارای ۲۴ گویه و شامل چهار مولفه تفکر انتقادی وجودی، معناسازی شخصی، آگاهی متعالی و گسترش خودآگاهی می‌باشد. ۷ گویه تفکر انتقادی، ۵ گویه معناسازی شخصی، ۷ گویه آگاهی

جدول ۱. مشخصه‌های آماری متغیرهای پژوهش

متغیر	بعد	مولفه	میانگین	انحراف استاندارد	چچولگی	کشدگی	کمینه	بیشینه
عامل‌های تنظیم شناختی مثبت	عامل‌های تنظیم شناختی مثبت	تمرکز مثبت مجرد/ برنامه‌ریزی	۳,۵۴	۰,۶۵	-۰,۳۲	-۰,۲۱	۱	۵
		ارزیابی مثبت/ دیدگاه وسیع‌تر	۳,۱۴	۰,۶۷	-۰,۰۸	-۰,۱۸	۱	۵
	تنظیم هیجان	سرزنش خود	۲,۴۹	۰,۷۷	-۰,۸۵	-۰,۷۹	۱	۵
		سرزنش دیگران	۲,۳۶	۰,۷۷	-۰,۸۴	-۰,۶۸	۱	۵
		نشخوار فکری	۳,۰۵	۰,۶۶	-۰,۱۴	-۰,۳۰	۱	۵
		فاجعه‌آمیز کردن	۲,۲۳	۰,۷۴	-۰,۴۰	-۰,۲۷	۱	۵
نظام باورها	عامل‌های تنظیم شناختی منفی	پذیرش	۲,۹۲	۰,۷۹	-۰,۲۱	-۰,۵۳	۱	۵
		باورهای مثبت در مورد نگرانی	۱,۹۷	۰,۶۵	-۰,۳۱	-۰,۶۲	۱	۴
	نظام باورها	باورهای منفی در مورد کنترل‌پذیری و خطر	۲,۴۸	۰,۶۸	-۰,۱۷	-۰,۷۲	۱	۴
		باورهایی در مورد کفایت شناختی	۱,۹۸	۰,۶۳	-۰,۳۲	-۰,۶۵	۱	۴
		نظام باورهای عمومی منفی در ارتباط با نیاز کنترل	۲,۱۷	۰,۶۱	-۰,۲۳	-۰,۳۴	۱	۴
		نظام باورهای در ارتباط با خودآگاهی	۲,۸۰	۰,۴۸	-۰,۱۴	-۰,۰۱	۱	۴
		تفکر وجود انتقادی	۳,۱۹	۰,۶۸	-۰,۰۰	-۰,۴۴	۱	۵
		تولید معنای شخصی	۳,۴۰	۰,۵۹	-۰,۰۴	-۰,۷۴	۱	۵
		آگاهی متعالی	۲,۹۵	۰,۵۵	-۰,۰۰	-۰,۴۴	۱	۵
		بسط حالت هوشیاری	۲,۷۷	۰,۶۸	-۰,۴۶	-۰,۳۳	۱	۵
نگرانی	۲,۶۲	۰,۵۵	-۰,۴۵	-۰,۱۲	۱	۵		

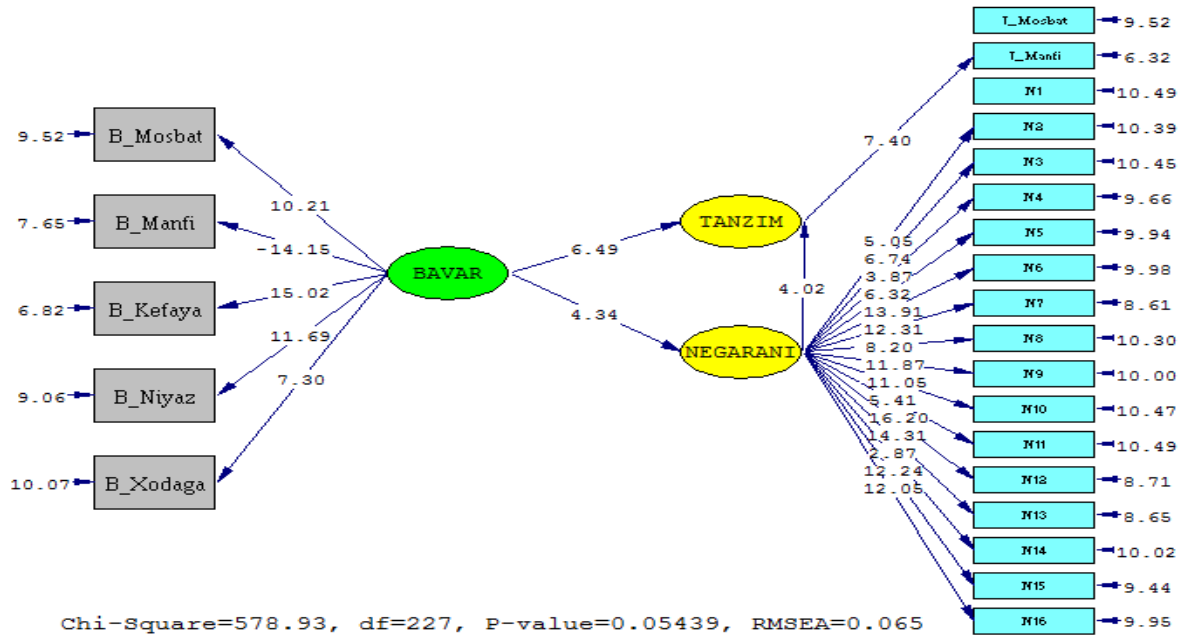
مدل اجرا شده و نمودار مسیر برازش شکل‌های زیر به دست آمد. شکل‌های زیر نمودار مسیر برازش شده به داده‌ها را نشان می‌دهد. همانگونه که شاخص‌های خی-دو و RMSEA نشان می‌دهند، مدل برازش مناسبی را به داده‌ها ارائه می‌کند. خروجی‌های الگو در جدول زیر مورد بررسی قرار گرفته است.

اطلاعات جدول ۱ مشخصه‌های آماری (میانگین، انحراف استاندارد، چولگی، کشیدگی، کمینه و بیشینه) را برای متغیرهای پژوهش نشان می‌دهد. همچنین، با توجه به مقادیر چولگی و کشیدگی که در بازه‌ی معقولی برای حدس بر نرمال بودن داده‌ها قرار دارند، می‌توان فرض نرمال بودن داده‌ها را مطرح کرده و پذیرفت. پس از رسم ساختار، اضافه نمودن قیود مدل و انتخاب روش ماکسیمم درست‌نمایی،

جدول ۲. گزیده‌ای از شاخص‌های برازش مهم مدل ترسیمی

شاخص	نام شاخص	اختصار	مقدار	برازش قابل قبول
شاخص‌های برازش مطلق	سطح تحت پوشش (کای اسکوتر)	-	۵۷۸,۹۳	
شاخص‌های برازش تطبیقی	شاخص نیکویی برازش	GFI	۰,۸۶	بزرگتر از ۰,۸
	شاخص نیکویی برازش اصلاح شده	AGFI	۰,۸۳	بزرگتر از ۰,۸
شاخص‌های برازش مقتصد	شاخص برازش تطبیقی	CFI	۰,۹۷	بزرگتر از ۰,۹
	ریشه میانگین مربعات خطای برآورد	RMSEA	۰,۰۶۵	کمتر از ۰,۱

همانگونه که مشاهده می‌شود شاخص‌های برازش الگو در وضعیت مطلوبی قرار گرفته است.



شکل ۲. مدل در حالت معناداری ضرایب

همان‌طور که در شکل بالا نشان داده شده است، کلیه مقادیر پارمترهای مربوط به مدل به همراه ضرایب مسیر نشان داده شده است که در جداول زیر آورده شده است.

جدول ۳. ضرایب مسیر و معناداری

مسیر	ضریب مسیر	مقدار t	وضعیت
نظام باورها ← حوزه‌های نگرانی	۰,۵۴	۴,۳۴	پذیرفته شد
حوزه‌های نگرانی ← تنظیم هیجان	۰,۳۶	۴,۰۲	پذیرفته شد
نظام باورها ← تنظیم هیجان	۰,۷۳	۶,۴۹	پذیرفته شد

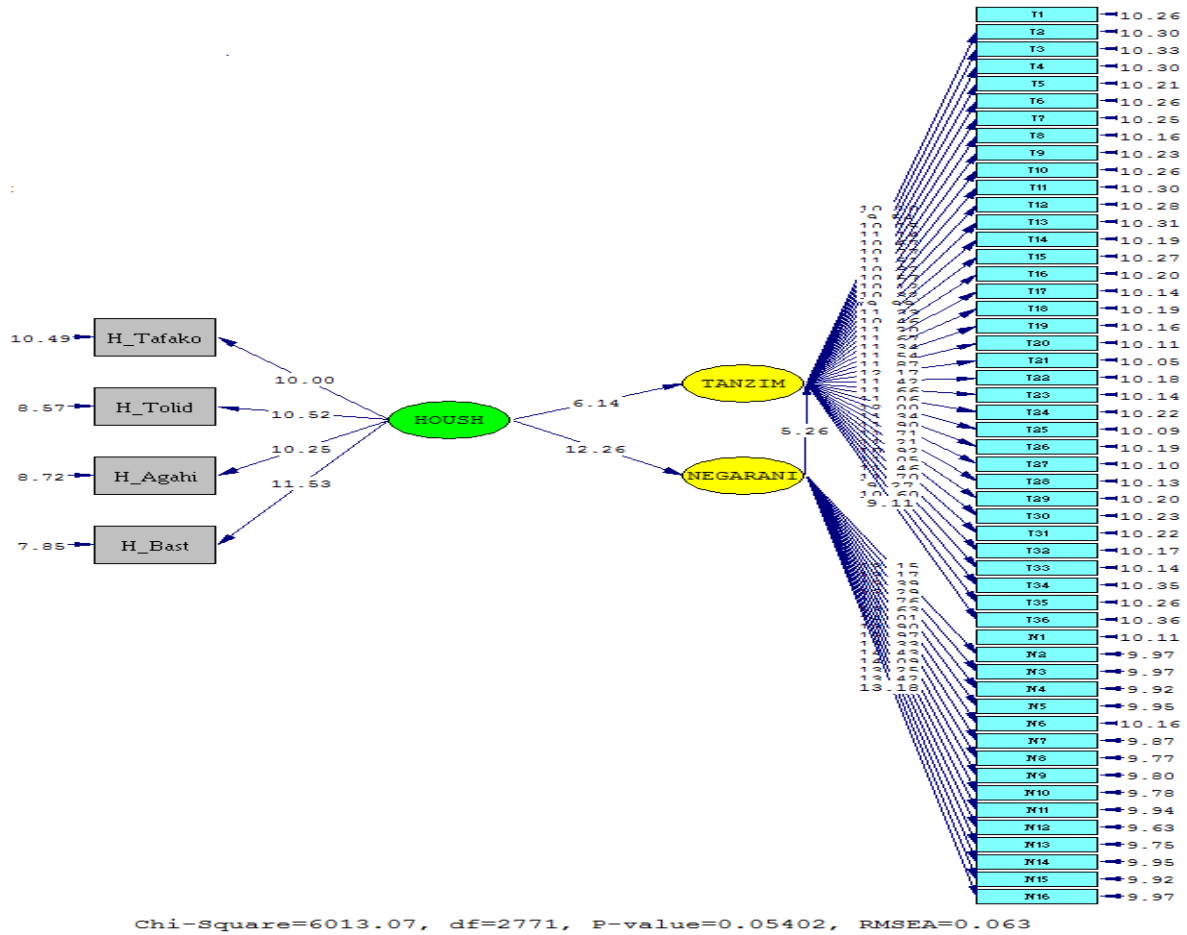
برای بررسی میزان تأثیر مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای مستقل بر وابسته لازم است تا اثرات کل، مستقیم و غیرمستقیم برای متغیر درون‌زای مدل ارائه شود که این اثرات در جداول زیر قابل مشاهده است.

جدول ۴. تفکیک اثرات، مستقیم، غیرمستقیم و کل مدل

متغیر مستقل	متغیر وابسته	مستقیم	غیرمستقیم	اثر کل
نظام باورها	حوزه‌های نگرانی	۰,۵۴	----	۰,۵۴
حوزه‌های نگرانی	تنظیم هیجان	۰,۳۶	-----	۰,۳۶
نظام باورها	تنظیم هیجان	۰,۷۳	۰,۵۴ * ۰,۳۶ = ۰,۱۹	۰,۹۲

همان‌طور که در جدول قابل مشاهده است، تأثیر نظام باورها بر تنظیم هیجان از طریق متغیر میانجی حوزه‌های نگرانی به میزان ۰,۹۲ است. بنابراین، با توجه به شکل بالا چنین استنباط می‌شود که نظام باورها با میانجیگری حوزه‌های نگرانی بر تنظیم هیجان در

دانشجویان شهر تهران اثر غیرمستقیم دارد. همانگونه که مشاهده می‌شود شاخص‌های برازش الگو در وضعیت مطلوبی قرار گرفته است.



شکل ۳. مدل در حالت معناداری ضرایب

همان‌طور که در شکل بالا نشان داده شده است، کلیدی مقادیر پارمترهای مربوط به مدل به همراه ضرایب مسیر نشان داده شده است که در جداول زیر آورده شده است.

جدول ۵. ضرایب مسیر و معناداری

مسیر	ضریب مسیر	مقدار t	وضعیت
هوش معنوی ← حوزه‌های نگرانی	۰,۸۱	۱۲,۲۶	پذیرفته شد
هوش معنوی ← تنظیم هیجان	۰,۶۲	۵,۲۶	پذیرفته شد
هوش معنوی ← تنظیم هیجان	۰,۶۷	۶,۱۴	پذیرفته شد

برای بررسی میزان تأثیر مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای مستقل بر و وابسته لازم است تا اثرات کل، مستقیم و غیرمستقیم برای متغیر جدول ۶. تفکیک اثرات، مستقیم، غیرمستقیم و کل مدل است.

جدول ۶. تفکیک اثرات، مستقیم، غیرمستقیم و کل مدل			اثر	
متغیر مستقل	متغیر وابسته	مستقیم	غیرمستقیم	کل
هوش معنوی	حوزه‌های نگرانی	۰,۸۱	---	۰,۸۱
حوزه‌های نگرانی	تنظیم هیجان	۰,۶۲	----	۰,۶۲
هوش معنوی	تنظیم هیجان	۰,۶۷	۰,۵۰ = ۰,۶۲ * ۰,۸۱	۱,۱۷

درونی و شرایط بیرونی از راهبردهای مختلف مثل سرکوب افکار، نگرانی و غیره به منظور جلوگیری از ورود محرک‌های ناراحت‌کننده هیجانی به هشیاری استفاده می‌کند (۳۱). فرد، نگرانی را به مثابه راهبردی مقابله‌ای، ارادی و فعالانه برای مقابله با هیجان و رویدادهای تهدیدکننده در نظر می‌گیرد. این نگرانی بیشتر معطوف به مشکلات گذشته است، در حالی که نگرانی بیشتر به آینده مربوط است و منجر به اجتناب یا پیشگیری از خطر می‌شود. باور فرد به سودمندی افکار به عنوان روشی برای اجتناب از نوسان‌های هیجانی شدیدتر، منجر به حفظ و تداوم آن‌ها می‌شود. این باورهای فراشناختی منفی منجر به کاهش آگاهی از فرآیند نگرانی می‌شوند و همین امر می‌تواند نوسانات خلقی فرد را پیش‌بینی کند. به طوری که نگرانی مداوم به صورت یک عادت آشنا در می‌آید که پیامدهای خطرناک محدودی دارد و در نتیجه توجه شخص به آن معطوف نمی‌شود.

از سوی دیگر هوش معنوی نیز موجب ایجاد هدف و معنا برای زندگی می‌گردد. افرادی که احساس معناداری و هدف در زندگی داشته باشند، در زمان بحران، بیشتر با شرایط کنار می‌آیند و امید به خدا آن‌ها را قادر می‌سازد تا آشفتگی روانی کمتری را تجربه کنند (۳۲). همچنین هوش معنوی به افراد کمک می‌کند تا با معنا دادن به ناملایمات، سختی‌ها را تحمل کنند و به دنبال راه‌حلی برای آن باشند و در نتیجه به زندگی خود، پویایی و حرکت دهند. به عبارت دیگر، در هنگام روبه‌رو شدن با هرگونه شرایط هیجانی استرس‌زا، هوش معنوی با ایجاد معنای شخصی به فرد امکان می‌دهد تا با ایجاد شرایط جدیدی که حتی اگر استرس‌آور و نگران‌کننده باشد، معنا یا هدفی را در آن بیابد و بتواند با شرایط جدید سازگارانه رفتار کند و به این طریق عامل استرس‌زا را تغییر داده و تاثیرهای هیجانی منفی آن را کاهش دهد. در واقع هوش معنوی موجب می‌شود که انسان با ملایمت و عطفوت بیشتری به مشکلات نگاه کند، نگرانی‌های مربوط به گذشته و آینده را کمتر تجربه کند، تلاش بیشتری برای یافتن راه‌حل‌های سازگارانه داشته باشد و سختی‌های زندگی را بهتر تحمل کند (۱۷). کینگ (۱۹) معتقد است که مذهب باعث افزایش توانایی فرد در انجام کارها می‌شود و افراد مذهبی با حوادث تروماتیک زندگی که قابل پذیرش نیستند، راحت‌تر سازگار می‌شوند و تحمل و تاب‌آوری نشان می‌دهند. به عبارت دیگر، در افراد مذهبی احساس کنترل و یا پذیرش به واسطه‌ی دعا کردن ایجاد می‌شود به گونه‌ای که دعا کردن باعث

همان‌طور که در جدول قابل مشاهده است، تاثیر هوش معنوی بر تنظیم هیجان از طریق متغیر میانجی حوزه‌های نگرانی به میزان ۱,۱۷ است. بنابراین، با توجه به شکل بالا چنین استنباط می‌شود که هوش معنوی با میانجی‌گری حوزه‌های نگرانی بر تنظیم هیجان در دانشجویان شهر تهران اثر غیرمستقیم دارد.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف ارائه مدل علی تنظیم هیجانی بر اساس نظام باورها و هوش معنوی با میانجی‌گری حوزه‌های نگرانی در دانشجویان شهر تهران انجام شد. نتایج نشان داد که نظام باورها و هوش معنوی با میانجی‌گری حوزه‌های نگرانی بر تنظیم هیجان دانشجویان تهران تاثیر دارد. نتایج پژوهش با یافته‌های انوار و همکاران (۲۷)، ناسو و همکاران (۲۸)، لويس و همکاران (۱۴)، محمدخانی و همکاران (۲۹)، محمودی و همکاران (۲۰) همخوانی دارد. در تبیین این یافته از پژوهش می‌توان گفت که سندرمد شناختی توجهی، شامل نوعی سبک تفکر تکرار شونده، به صورت نگرانی متمرکز بر تهدید و رفتارهای مقابله‌ای ناسازگارانه (مانند سرکوب افکار، اجتناب، مصرف مواد و غیره) است. این سبک پیامدهایی دارد که به حفظ و تداوم هیجان‌ها و تقویت افکار منفی منجر می‌شود. بر پایه مدل فراشناختی، نگرانی، اثرات زیان‌باری بر خودتنظیمی دارد، چون پردازش هیجانی را بازدارد می‌کند، ظرفیت شناختی را تحلیل می‌برد، موجب بروز مشکلاتی در عملکرد می‌شود و پردازش را بر تهدید متمرکز می‌کند. این باور که نگرانی، می‌تواند با دیگر فرایندها مانند فرایندهای مورد نیاز برای پردازش هیجانی تداخل کند، در نظریه فراشناختی بسیار بنیادی است و به طور مستقیم مورد ارزیابی قرار گرفته است. تا آنجایی که به مدل فراشناختی مربوط می‌شود، نگرانی، اثراتی منفی بر خودتنظیمی و سلامت هیجانی دارند (۲۹).

افرادی که دارای باورهای فراشناختی مختل هستند برای پردازش شناختی هوشیار و همچنین پردازش اطلاعات هیجانی از راهبردهای ناکارآمدی استفاده می‌کنند که فرد را در معرض طحاره‌های شناختی ناقص بیشتر قرار می‌دهد (۳۰). همچنین باورهای فراشناختی با ایجاد سبک‌های تفکر ناسازگارانه به تداوم هیجان‌های منفی می‌انجامند. بر اساس مدل کارکرد اجرای خودنظم‌بخش، علت اصلی آسیب‌پذیری در برابر اختلالات هیجانی، توجه افراطی به خود، باورهای غیرمنطقی و فرایندهای بازتابی خاص است. در واقع فرد با نظام باورهای خود، برای کاهش ناهماهنگی ادراک شده بین اهداف

References

1. Jalalian, Najmeh; Gramipour, Massoud and Borjali, Mahmoud. (2015). The mediating role of mental health in the relationship between religious beliefs and organizational health (Case study: Tehran State Universities), *Culture of Counseling and Psychotherapy*, 7 (27): 129-147
2. Rahiminejad, Abbas; Borjaloo, Somayeh; Yazdani Varzaneh, Mohammad Javad; Farahani, Hojjataleh; Amani, Habib (2012), The effect of identity styles on students' depression, anxiety and stress: The mediating role of identity commitment, methods and psychological models, 2 (9): 16-1.
3. Weems, C. F., & Pina, A. A. (2010). The assessment of emotion regulation: Improving construct validity in research on psychopathology in youth— An introduction to the special section. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 1-7
4. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217–237
5. Greene, T., West, M., & Somer, E. (2020). Maladaptive daydreaming and emotional regulation difficulties: A network analysis. *Psychiatry research*, 285, 112799.
6. Rosario, R., Pedro, M. Paz-Alonso (2013). Executive Function and Emotional Development. Centre of Excellence for Early Childhood

احساس غیرمستقیم کنترل بر شرایط به ظاهر غیرقابل تغییر و ناگوار می‌شود در نتیجه باور این افراد توانایی‌هایشان در تنظیم و مدیریت هیجان‌اتشان را افزایش می‌دهد. رفتارهایی از قبیل توکل به خدا، عبادت، زیارت و غیره می‌توانند از طریق ایجاد امید و تشویق به نگرش‌های مثبت، موجب آرامش درونی فرد شوند و در نتیجه از نگاه حسرت و تفکر تکراری به گذشته و نگاه مضطرب به آینده (نگرانی) رهایی یابند. داشتن معنا و هدف در زندگی، احساس تعلق داشتن به منبعی والا، امیدواری به یاری خداوند در شرایط مشکل‌زای زندگی، بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی و هوش معنوی و غیره، همگی از جمله روش‌هایی هستند که با کاهش نگرانی‌های ذهنی برای آینده در مورد وقایع رخ داده در گذشته، به افراد با هوش معنوی بالا کمک می‌کند تا با دارا بودن آن‌ها بتوانند در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی، آسیب کمتری را متحمل شوند و نسبت به توانمندی‌شان در حل مشکلات، باور و اطمینان بیشتری داشته و در تنظیم هیجان‌ات با استفاده از روش‌های سازگارانه در برخورد با چالش‌های زندگی موفق‌تر گردند.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش شامل: روابط ساختاری متغیرها از طریق مدل‌سازی معادلات ساختاری که یک روش غیر آزمایشی است، آزمون شد. روش‌های غیر آزمایشی دارای محدودیت‌هایی از قبیل عدم کنترل برخی مداخله‌گرها مانند سطح تحصیلات و طبقه اجتماعی والدین هستند که باید مورد توجه قرار بگیرند. داده‌ها و تحلیل‌های پژوهش حاضر از نوع مطالعات مقطعی است و از این رو نتیجه‌گیری علی در مورد داده‌ها صحیح نیست. و باید پژوهش‌های طولی در این باره صورت بگیرد. از آن جایی که تنها ابزار جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش پرسشنامه بوده است، لذا پیشنهاد می‌شود به منظور افزایش اعتبار نتایج به دست آمده از شیوه‌های دیگری مانند مصاحبه و مشاهده به همراه پرسشنامه‌ها در گردآوری داده‌های پژوهش استفاده شود. استفاده از روش‌های طولی و نیز بلندمدت می‌تواند به بهبود و تعمیم یافته‌ها کمک بیشتری نماید. با توجه به یافته‌های پژوهش که بیان می‌دارد عامل هوش معنوی و نظام باورها می‌تواند در تنظیم هیجان‌ات موثر واقع شود، پیشنهاد می‌گردد که از آموزش نقش مهم دینداری و معنوی و نظام باورهای فراشناختی در تنظیم هیجان و کاهش نگرانی در کل دوره‌های تحصیلی بالاخص دانشگاه‌ها مورد توجه قرار گیرد چرا که اکثر دانشجویان در سنین اوج هیجان قرار دارند، این عوامل بیشتر باید توسط مسئولین و برنامه‌ریزان دانشگاهی مدنظر قرار گیرد و با به کار گماری مشاوران و کارشناسان در این زمینه، به دانشجویان کمک کند. همچنین پیشنهاد می‌شود روانشناسان و درمانگران که در ارتباط با دانشجویان فعالیت می‌کنند نقش باورهای فراشناخت را در تبیین تنظیم هیجان مورد توجه قرار دهند و به عنوان اقدامی موثر جهت به کار گیری مدیریت و کنترل هیجان، به اصلاح باورهای فراشناخت ناکارآمد بپردازند.

13. Van Baveren, M. L., Harding, K., Beyers, W., Braet, C. (2018). Don't worry, be happy: The role of positive emotionality and adaptive emotion regulation strategies for youth depressive symptoms, *British Journal of Clinical Psychology*, 57(1): 18-41
14. Lewis, E. J., Yoon, K. L., Joorman, J. (2016). Emotion regulation and biological stress responding: associations with worry, rumination, and reappraisal, *Cognition & Emotion*, 32(7)
15. Hashemi, Zohreh and Kohansal, Roghayeh (1398). Comparison of metacognitive beliefs, rumination, worry and intolerance of uncertainty in mothers of students with and without learning disabilities, *learning disabilities*, 8 (4): 155-175
16. Abu al-Ma'ali, Khadijeh; Rezaei Niaraki, Mehri. (1397). Predicting Cognitive Emotion Regulation Strategies Based on Metacognitive Beliefs and Attributional Styles in Quitting Addicts, *Substance Abuse Addiction Research*, 12 (45), 18-2.
17. Zoghi Paydar, Mohammad Reza; Mahmoudi, Zeinab and Nabizadeh, Safdar. (1396). Predicting religious orientation based on spiritual intelligence and moral intelligence in students. *Journal of Islamic Studies and Psychology*, 11 (21), 150-131.
18. Šilingienė, V., & Škėrienė, S. (2015). Expression of leaders' spiritual intelligence in a context of service organizations: A gender Development and Strategic Knowledge Cluster on Early Child Development; 2013:1- 7. Available at: <http://www.child-encyclopedia.com/documents/RuedaPaz-AlonsoANGxp1.pdf>. Accessed [insert date].
7. Zhao, X., Li, X., Song, Y., Li, C., & Shi, W. (2020). Autistic traits and emotional experiences in Chinese college students: Mediating role of emotional regulation and sex differences. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 77, 101607.
8. Han, J., Yin, H., & Wang, J. (2020). Examining the Relationships Between Job Characteristics, Emotional Regulation and University Teachers' Well-Being: The Mediation of Emotional Regulation. *Frontiers in Psychology*, 11.
9. Faucher, A. (2020). The effects of yoga-based social-emotional learning on emotion regulation, perceived stress, and worry (Doctoral dissertation).
10. Jing, H. G., Madore, K. P., & Schacter, D. L. (2020). Not to worry: Episodic retrieval impacts emotion regulation in older adults. *Emotion*, 20(4), 590.
11. Thompson, N. A., van Gelderen, M., & Keppler, L. (2020). No need to worry? Anxiety and coping in the entrepreneurship process. *Frontiers in psychology*, 11, 398.
12. Keratz, S. J. and Woodruff-Borden, J. (2011). The Developmental Psychopathology of Worry. *Clinical Child and Family*

Factor structure, validity and addiction of metacognition questionnaire. *Journal of Psychology*, 12 (4), 461-445.

25. Sohrabi, Faramarz and Naseri, Ismail. (1387). Investigating the concept and components of spiritual intelligence and making a tool to measure it. *Journal of Psychological Health Research*, 3 (4), 18-2.

26. Dehshiri, Gholamreza; Golzari, Mahmoud; Borjali, Ahmad and Sohrabi, Faramarz. (1388). Psychometric properties of the Persian version of the Pennsylvania State Concern Questionnaire in students. *Journal of Clinical Psychology*, 1 (4), 75-67.

27. Anwar, M.A., Gani, A.M.O. and Rahman, M.S. (2020), "Effects of spiritual intelligence from Islamic perspective on emotional intelligence", *Journal of Islamic Accounting and Business Research*, Vol. 11 No. 1, pp. 216-232.

28. Nasso, S., Vanderhasselt, M.-A., Demeyer, I., & De Raedt, R. (2019). Autonomic regulation in response to stress: The influence of anticipatory emotion regulation strategies and trait rumination. *Emotion*, 19(3), 443-454.

29. Mohammadkhani, Shahram; Hassani, Jafar; Akbari, Mehdi and Yazdanpanah, Nasibeh (1398). The mediating role of emotion regulation strategies in the relationship between metacognitive beliefs and attachment style with high-risk behaviors of adolescent children of psychiatric

approach. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 213, 758-763.

19. King, D. B. (2010). Personal meaning production as a component of spiritual intelligence. *International Journal of Existential Positive Psychology*, 3(1).

20. Mahmoudi, Firooz; Sadeghi, Farzaneh and Jamalamidi, Masoumeh (1396). Investigating the role of spiritual attitude in predicting emotional cognitive regulation strategies in students. *Religion and Health*, 5 (1): 51-60

21. Mohammadi Kanjani, Bantalhadi; Mazaheri, Mohammad Ali; Heidari, Mahmoud and Moradi, Alireza (1396). Investigating the relationship between spiritual intelligence and practice of religious beliefs with cognitive emotion regulation in pregnant women, *Psychology of Religion*, 10 (2).

22. Zarea, H & Solgi, Z. (2013). The Relationship between Cognitive Emotion Regulatory Strategies and Depression, Anxiety and Stress in Students. *Journal of Research in Psychological Health*, Sixth Edition, No. 3, pp. 19-29.

23. God bless, good news; Sohrabi, Faramarz; Ahadi, Hassan and Taghi Lou, Sadegh. (1396). The mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between behavioral brain systems and eating behaviors in overweight and obese individuals. *Journal of Research in Mental Health*, 11 (4), 73-55.

24. Shirinzadeh Arrest, Samad; Goodarzi, Mohammad Ali; Rahimi, Genghis and Naziri, Qasim. (1387).

- veterans of Iran-Iraq war, *Iranian Clinical Psychology*, 25 (4): 396-411
30. Kazemi, Hamid and Ghorbani, Maryam (2012). Relationship between metacognitive components and dysfunctional attitudes in outpatients with bipolar disorder, *Shahid Sadoughi University of Medical Sciences and Health Services, Yazd*, 20 (1): 90-100
31. Mousavi, Elham; Alipour, Ahmad; Agahharris, Mojgan and Zare, Hossein (1393). The Impact of the New LEARN Program on Reducing Perceived Stress and Student Anxiety, *Health Psychology*, 3 (10): 47-63
32. Eini, Sanaz and Hashemi, Zohreh (1399). The Role of Religious Coping, Spiritual Intelligence and Spiritual Welfare in Predicting Perceived Stress in Cancer Patients, *Khatam Healing*, 8 (3)