پژوهش در حیطه کودکان استثنایی/ سال ششم، شماره ۴، ۸۹۲/۱۳۸۵-۸۷۱
Research on Exceptional Children, 2007, Vol.6, No. 4, 871-892

بررسی رابطهٔ راهبردهای شناختی تنظیم هیجان با افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان مراکز راهنمایی استعدادهای درخشان

*دکتر فریده یوسفی**

تاریخ دریافت: ۸۵/۵/۲۲ **تجدید نظر: ۸۵/۷/۳۰** **پذیرش نهایی: ۸۵/۱۰/۳**

چکیده

هدف: در مطالعه حاضر هدف، بررسی رابطه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان (CERQ) و رابطه آن با افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان مراکز راهنمایی استعدادهای درخشان شیراز بود. **روش:** برای دستیابی به این هدف همه دانش‌آموزان کلاسهای اول تا سوم مراکز راهنمایی استعدادهای درخشان شهر شیراز (۵۰۰) نفر به تکمیل CERQ و شاخصهای افسردگی و اضطراب مقیاس SCL-90-R پرداختند. از ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی پایایی، و از روشهای تحلیل عوامل و همبستگی نمره کل با نمرات خرده مقیاسها برای بررسی روایی CERQ استفاده شد. **یافته‌ها**: نتایج ضمن تأیید پایایی و روایی CERQ نشان دادند که بدون توجه به جنسیت پاسخ دهنده، راهبردهای شناختی مقصر دانستن خود، تمرکز بر تفکر، باز ارزیابی مثبت، مصیبت‌بار تلقی کردن، و مقصر دانستن دیگران پیش‌بینی‌کننده‌های مهم افسردگی و اضطراب بودند. **نتیجه گیری:** نتیجه کلی این تحقیق نشان می‌دهد که راهبردهای شناختی تنظیم هیجان از جمله مقصر دانستن دیگران پیش‌بینی‌کننده افسردگی و اضطراب هستند.

واژه‌های کلیدی: *راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، افسردگی، اضطراب.*

---

* استادیار روان شناسی تربیتی دانشگاه شیراز (Email: Yousefi@shirazu.ac.ir)

[Downloaded from joec.ir on 2026-01-03]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1385.6.4.3.2]

مقدمه

نظریه‌های جدید در قلمرو هیجان، بر نقش مثبت و انطباقی هیجان تأکید دارند (مثلاً، لازاروس، ۱۹۹۱؛ توبی و کاسمیدز، ۱۹۹۰؛ فرد ریکسون، ۱۹۹۸، ۲۰۰۱) و نشان می‌دهند که هیجان می‌تواند نقش سازنده‌ای در حل مسئله و پردازش اطلاعات (پالفای و سالووی، ۱۹۹۳) فرایند تصمیم‌گیری (ایزن، روزن زویگ، و یونگ، ۱۹۹۱؛ استرادا، ایزن، و یونگ، ۱۹۹۷)؛ نوآوری و خلاقیت (استرادا، یونگ، و ایزن، ۱۹۹۴؛ استرادا، ایزن، و یونگ، ۱۹۹۷؛ گرین و نویک، ۱۹۸۸؛ ایزن ، آشبی، و آلدرون، ۱۹۸۷، ایزن، دایمن و نوویکی،۱۹۹۷) ، و افزایش یادگیری (کاهیل و همکاران، ۱۹۹۴) داشته باشد. با این همه، نباید فراموش کرد که هیجان، همواره سودمند نیستند و در بیشتر اوقات، باید آنها را تنظیم و مدیریت کرد.

تنظیم هیجان را می‌توان به صورت فرایندهایی تعریف کرد که از طریق آن، افراد می‌توانند بر اینکه چه هیجانی داشته باشند، چه وقت آنها را داشته باشند، و چگونه آنها را تجربه و ابراز کنند، تأثیر بگذارند (گروس، ۱۹۹۸). در این رابطه، تامپسون (۱۹۹۴) نیز معتقد است که تنظیم هیجان به منزلهٔ فرایندهای درونی و بیرونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی، و تغییر واکنشهای عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف او بر عهده دارند.

بررسی متون و مطالعات روان‌شناختی نشان می‌دهد که تنظیم هیجان، عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است (سیچتی، اکرمن، و ایزارد، ۱۹۹۵؛ تامپسون، ۱۹۹۱) و نقص در آن با اختلالات درون‌ریز (مانند افسردگی، اضطراب، انزوای اجتماعی) و اختلالات برون‌ریز (مانند بزهکاری، و رفتار پرخاشگرانه) ارتباط دارد (ایزنبرگ و همکاران، ۲۰۰۱). اگرچه این یافته‌ها در مورد علّی بودن رابطه میان تنظیم هیجان و اختلالات روانی، چیزی بیان نمی‌کنند، اما برخی از مطالعات درازمدت، اشاره می‌کنند که اشکال در تنظیم هیجان می‌تواند کودکان و نوجوانان را برای اختلالات روانی بعدی مانند افسردگی مستعد و آماده کند (ساندلر، تین و وست، ۱۹۹۴).

از آنجا که دورهٔ نوجوانی دوره‌ای است که در آن تغییرات جسمی و روانی-اجتماعی نوجوان با هیجان و هیجانات شدید همراه است و بسیاری از دستگاههای

[Downloaded from joec.ir on 2026-01-03]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1385.6.4.3.2]

عصبی یا شناختی که هیجان را کنترل می‌کنند، در ضمن این دوره به رشد می‌رسند (هوپر و همکاران، ۲۰۰۴)؛ توجه به راههای شناختی مقابله با هیجان به هنگام مواجهه با رخدادهای منفی زندگی در این دوره می‌توانند دارای اهمیت باشند؛ زیرا بین مشکلات درون‌ریز و فرایند تفکر منفی یا تحریفهای شناختی افراد رابطهٔ قوی وجود دارد (گاربر، وایس، و شانلی، ۱۹۹۳؛ جوینر و واگنر، ۱۹۹۵؛ رونان و کندال، ۱۹۹۷).

با توجه به اینکه شناخت (چه فکر می‌کنید) و رفتار (چه کار می‌کنید) دو مقولهٔ متفاوت با یکدیگر هستند و گنجاندن این دو بعد در ابزار واحد در پژوهشهای قبلی، منجر به نتایج مختلف تحلیل عامل و به‌دست آمدن بیش از این دو بعد شده است (مثلاً، الدوین و رونسون، ۱۹۸۷؛ فولکمن و لازاروس، ۱۹۸۵؛ فولکمن، لازاروس، دانکل ـ شتر، دولانگیز، و گروان، ۱۹۸۶؛ پارکر، ۱۹۸۴؛ شایر، وین تراب، و کارور، ۱۹۸۶). همچنین گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) به این مسئله توجه نشان داده و ابعاد شناختی تنظیم هیجان را از ابعاد رفتاری تنظیم هیجان جدا و آن را با استفاده از ابزار معتبر و پایایی ارزیابی کرده‌اند. پژوهشهایی که تاکنون بر روی نمونه‌های هلندی (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱)، سوئیسی (دو اکرمونت و ون در لیندن، زیر چاپ)، و ایرانی (یوسفی، ۱۳۸۲) صورت گرفته‌اند، بیانگر این نکته‌اند که این ابزار از روایی و پایایی مناسبی برخوردار است و می‌توان از آن برای سنجش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان نوجوانان استفاده کرد.

از آنجا که تا به حال تحقیقات انجام‌گرفته بر روی این پرسشنامه و ارتباط آن با متغیرهای مربوط به اختلالات روانی در نوجوانان و جوانان عادی بوده است، لذا هدف از مطالعهٔ حاضر به‌کارگیری این پرسشنامه و نیز بررسی رابطهٔ آن با افسردگی و اضطراب در گروهی از نوجوانان شاغل به تحصیل مراکز راهنمایی استعدادهای درخشان شیراز بود که این امر به جهت مطالعات بین‌فرهنگی و نیز بررسی عملکرد نوجوانان مدارس خاص، حائز اهمیت است. در این زمینه می‌توان گفت اهداف پژوهش حاضر عبارت‌اند از:

۱- عرضهٔ اطلاعات مربوط به روایی و پایایی پرسشنامه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در نمونه مورد پژوهش.

۲- بررسی تفاوت دختران و پسران در نمرات کل و خرده‌مقیاسهای پرسشنامهٔ راهبردهای شناختی تنظیم هیجان.

[Downloaded from joec.ir on 2026-01-03]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1385.6.4.3.2]

۳- بررسی رابطهٔ راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و افسردگی به تفکیک جنسیت و کل نمونه.

۴- بررسی رابطهٔ راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و اضطراب به تفکیک جنسیت و کل نمونه.

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه گیری

آزمودنیهای مطالعهٔ حاضر، ۲۶۴ دختر و ۲۳۶ پسر بودند که در زمان جمع‌آوری اطلاعات در کلاسهای اول تا سوم مراکز راهنمایی استعدادهای درخشان شیراز مشغول به تحصیل بودند. لازم به ذکر است که کل جامعهٔ این دانش آموزان ۵۳۵ نفر بود که ۳۵ نفر آن به علت داشتن سابقهٔ آشنایی با برخی از این آزمونها به علت حضور در مطالعات همکاران دیگر، اجازهٔ شرکت در این پژوهش را نیافتند. جدول ۱ تعداد افراد نمونه را برحسب کلاس و جنسیت آنها نشان می‌دهد.

جدول ۱- تعداد افراد نمونه به تفکیک کلاس و جنسیت

کلاس	پسران	دختران	کل
اول	۸۵	۱۰۰	۱۸۵
دوم	۸۲	۹۴	۱۷۶
سوم	۶۹	۷۰	۱۳۹
کل	۲۳۶	۲۶۴	۵۰۰

ابزار

۱- تنظیم شناختی هیجان: برای بررسی این مفهوم، از پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان استفاده شد که گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) آن را به منظور ارزیابی نحوهٔ تفکر افراد بعد از تجربهٔ رخدادهای تهدیدکننده یا استرس‌زای زندگی ابداع کرده‌اند.. این پرسشنامه دارای ۳۶ عبارت است که نحوهٔ پاسخ به آن براساس مقیاس درجه بندی لیکرت، در دامنه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) قرار دارد. عبارات این

[Downloaded from joec.ir on 2026-01-03]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1385.6.4.3.2]

پرسشنامه از نظر مفهومی۹ خرده‌مقیاس متمایز از هم را تشکیل می‌دهند که هر یک به منزلهٔ راهبردی خاص از راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و دارای ۴ عبارت است. این راهبردها عبارت‌اند از:

۱- **مقصر دانستن خود**[۱]: سرزنش کردن و مقصر دانستن خود به خاطر رخدادی که اتفاق افتاده است.

۲- **مقصر دانستن دیگران**[۲]: سرزنش دیگران و مقصر دانستن آنها به خاطر رخدادی که اتفاق افتاده است.

۳- **پذیرش**[۳]: پذیرش رخداد و رضایت دادن به آنچه اتفاق افتاده است.

۴- **توجه مجدد به برنامه‌ریزی**[۴]: تفکر دربارهٔ اینکه با آن حادثه و رخداد چگونه می‌توان برخورد کرد و در این راه چه قدمهایی می‌توان برداشت.

۵- **توجه مثبت مجدد**[۵]: تفکر در بارهٔ مسائل شادی بخش و خوشایند به جای تفکر در بارهٔ آن رخداد واقعی.

۶- **تمرکز بر تفکر**[۶]: تفکر در بارهٔ احساسات و افکار وابسته به آن رخداد منفی.

۷- **باز ارزیابی مثبت**[۷]: افکار مربوط به الحاق معانی مثبت به آن رخداد برحسب رشد فردی.

۸- **در جای حقیقی خود قرار دادن**[۸]: افکار مربوط به نسبی بودن آن رخداد در مقایسه با سایر رخدادها.

۹- **مصیبت‌بار تلقی کردن**[۹]: افکار مربوط به تأکید آشکار بر فاجعه‌آمیز یا مصیبت‌بار بودن تجربه.

نمرهٔ هر راهبرد از طریق جمع نمرات داده‌شده به هر یک از عبارات تشکیل‌دهندهٔ آن راهبرد به‌دست می‌آید و می‌تواند در دامنه‌ای از ۴ تا ۲۰ قرار بگیرد. به‌جز این، راهبردهای مقصر دانستن خود، مقصر دانستن دیگران، تمرکز بر تفکر، مصیبت‌بار تلقی کردن، در جمع با یکدیگر، راهبردهای «منفی» تنظیم هیجان را تشکیل می‌دهند و راهبردهای پذیرش، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، توجه مثبت مجدد، باز ارزیابی مثبت، در جای حقیقی خود قرار دادن، بر روی هم راهبردهای «مثبت» تنظیم هیجان را نشان می‌دهند. از جمع کل نمرات ۳۶ عبارت نیز یک نمرهٔ کلی

[Downloaded from joec.ir on 2026-01-03]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1385.6.4.3.2]

به‌دست می‌آید که بیانگر «استفاده از راهبردهای شناختی تنظیم هیجان» است و می‌تواند در دامنه‌ای از ۳۶ تا ۱۸۰ قرارگیرد.

پایایی کل راهبردهای «مثبت»، «منفی»، و «کل شناختی» با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر ۰/۹۱، ۰/۸۷، و ۰/۹۳ به‌دست آمده است (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱). پایایی پرسشنامه در فرهنگ ایرانی را یوسفی (۱۳۸۲) در نمونه‌ای متشکل از آزمودنیهای ۱۵ تا ۲۵ سال، با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای «کل شناختی» برابر ۰/۸۲ گزارش کرده است.

روایی پرسشنامه در مطالعهٔ یوسفی (۱۳۸۲) از طریق همبستگی میان نمره راهبردهای منفی با نمرات مقیاس افسردگی و اضطراب پرسشنامهٔ ۲۸ سؤالی سلامت عمومی(گلدبرگ و هیلر، ۱۹۷۹) بررسی شده و به ترتیب ضرائبی برابر ۰/۳۵ و ۰/۳۷ به‌دست آمده که هر دو ضریب در سطح $P < ۰/۰۰۰۱$ معنادار بودند. به‌جز این در مطالعه مذکور برای سنجش روایی پرسشنامه، مطابق با نظر آناستازی (۱۹۸۲) از روش همبستگی نمره کل با نمرات خرده مقیاسهای آزمون استفاده شده است. دامنهٔ این همبستگیها از ۰/۴۰ تا ۰/۶۸ با میانگین ۰/۵۶ به‌دست آمده که همگی در سطح $P < ۰/۰۱$ معنادار بوده‌اند.

۲- اضطراب: برای سنجش اضطراب از خرده‌مقیاس اضطراب مقیاس SCL-90-R (دروگیتیس، ۱۹۸۴) استفاده شد. مقیاس SCL-90-R ابزاری برای اندازه‌گیری میزان و شدت علائم اختلالات روانی در افراد عادی و غیرعادی است که پایایی و روایی نمرات کل آن و نیز خرده‌مقیاسهای ۹ گانهٔ آن در پژوهش یوسفی و حسین‌چاری (۱۳۸۱) برای به‌کارگیری در فرهنگ ایرانی مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است. خرده‌مقیاس اضطراب دارای ۱۰ عبارت است که به همان صورت در پژوهش حاضر حفظ شدند. یوسفی و حسین‌چاری (۱۳۸۱) مقدار ضریب آلفای کرونباخ را برای این خرده‌مقیاس برابر ۰/۸۰ گزارش داده‌اند، اما با محاسبهٔ مجدد آن در پژوهش حاضر، مقدار این ضریب به تفکیک دختران، پسران، و کل نمونه، به ترتیب برابر ۰/۸۵، ۰/۷۹، و ۰/۸۳ به‌دست آمد.

۳- افسردگی: برای سنجش افسردگی نیز از خرده‌مقیاس افسردگی مقیاس SCL-90-R استفاده شد. این خرده مقیاس دارای ۱۳ عبارت است که در پژوهش حاضر،

[Downloaded from joec.ir on 2026-01-03]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1385.6.4.3.2]

سؤالات مربوط به فقدان علاقه و لذت جنسی و افکاری دربارهٔ خودکشی و پایان دادن به زندگی (عبارات ۵ و ۱۵) به علت نامربوط بودن به آزمودنیها (با توجه به سن آنها) حذف شد. در نتیجه، عبارات این خرده مقیاس به ۱۱ مورد تقلیل یافت. یوسفی و حسین‌چاری (۱۳۸۱) مقدار ضریب آلفای کرونباخ را برای فرم ۱۳ سؤالی این خرده‌مقیاس برابر ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر، مقدار این ضریب مجدداً برای فرم ۱۱ سؤالی محاسبه شد که به تفکیک دختران، پسران، و کل نمونه، به ترتیب ضرائبی برابر ۰/۸۶، ۰/۸۵، و ۰/۸۶ به‌دست آمد.

یافته‌ها

در مطالعهٔ حاضر، با وجود اینکه پایایی و روایی پرسشنامهٔ راهبردهای شناختی تنظیم هیجان قبلاً توسط یوسفی (۱۳۸۲) بررسی و تأیید شده است، اما به علت متفاوت بودن نمونهٔ پژوهش حاضر از نمونهٔ یوسفی (۱۳۸۲)، ویژگیهای روان‌سنجی این پرسشنامه، مجدداً مورد بررسی قرار گرفت. در این رابطه در بررسی پایایی این ابزار، میزان ضرایب آلفای کرونباخ، برای راهبردهای منفی، مثبت، و کل، محاسبه شد که مقادیر آن به تفکیک دختران و پسران و کل نمونه در جدول ۲ آمده است:

جدول ۲- ضرایب آلفای کرونباخ

راهبردها	دختران (N = ۲۶۴)	پسران (N = ۲۳۶)	کل نمونه (N = ۵۰۰)
مقصر دانستن خود	۰/۶۴	۰/۶۲	۰/۶۳
پذیرش	۰/۴۴	۰/۵۳	۰/۴۸
تمرکز بر تفکر	۰/۶۹	۰/۶۷	۰/۶۹
توجه مثبت مجدد	۰/۶۸	۰/۶۷	۰/۶۸
توجه مجدد به برنامه‌ریزی	۰/۶۱	۰/۶۵	۰/۶۳
باز ارزیابی مثبت	۰/۷۰	۰/۶۹	۰/۶۹
در جای حقیقی خود قرار دادن	۰/۷۵	۰/۷۲	۰/۷۴
مصیبت‌بار تلقی کردن	۰/۸۴	۰/۷۸	۰/۸۱
مقصر دانستن دیگران	۰/۷۲	۰/۷۳	۰/۷۲
راهبردهای «منفی»	۰/۷۹	۰/۷۸	۰/۷۸
راهبردهای «مثبت»	۰/۸۴	۰/۸۱	۰/۸۳
کل راهبردهای "شناختی"	۰/۷۸	۰/۸۳	۰/۸۱

[Downloaded from joec.ir on 2026-01-03]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1385.6.4.3.2]

برای بررسی روایی، ساختار عاملی پرسشنامه با استفاده از روش آماری تحلیل عامل بررسی شد. در این زمینه، ابتدا تحلیل عامل با استفاده از شیوهٔ مؤلفه‌های اصلی صورت گرفت. مقدار ضریب کیزر ـ مایر ـ اولکین (KMO) که بیانگر کفایت نمونه‌گیری برای انجام تحلیل عامل است، برابر ۰/۸۵۲ و مقدار شاخص X^2 یا آزمون کرویت بارتلت برابر ۵۵۹۰/۹۰۶ بود که در سطح $P < ۰/۰۰۰۱$ معنادار بود و نشانگر اینکه می‌توان توانایی عاملی بودن داده‌ها را تأیید کرد. براساس تحلیل عاملی صورت‌گرفته توأم با چرخش اریب، ۹ عامل مطابق با گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) به‌دست آمد که همگی دارای مقدار ویژه (آیگن) بزرگ‌تر از ۱/۵ بودند و به‌طورکلی بر روی هم ۵۸/۰۳ درصد از واریانس را تبیین کردند. دامنهٔ اشتراکات[۱۰] از ۰/۴۳ تا ۰/۷۲ بود. نتایج این تحلیل در جدول ۳ آمده است. در این جدول نام عوامل (راهبردها) و شماره سؤال تشکیل دهندهٔ آنها، به همراه بار عاملی سؤالات نشان داده شده است.

برای بررسی تفاوت نمرات دختران و پسران در مقیاسهای اضطراب، افسردگی، و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، از تحلیل واریانس یک‌طرفه (به همراه تصحیح بونفرونی) استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ آمده است. براساس این نتایج، در میزان اضطراب و افسردگی تفاوت معناداری بین نمرات دختران و پسران وجود نداشت. در مورد راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، باید گفت که در موارد پذیرش، توجه مثبت مجدد، توجه به برنامه‌ریزی، باز ارزیابی مثبت، و مصیبت‌بار تلقی کردن، هیچ تفاوت معناداری بین نمرات دو جنس مشاهده نشد اما در سایر راهبردها تفاوت معناداری بین نمرات دختران و پسران وجود داشت. به این صورت که در استفاده از راهبردهای مقصر دانستن خود، تمرکز بر تفکر، و در جای حقیقی خود قرار دادن، نمرات دختران به نحو معناداری بیشتر از نمرات پسران بود. اما تنها در راهبرد مقصر دانستن دیگران، پسران به نحو معناداری نمرهٔ بیشتری نسبت به دختران داشتند. به‌جز این، در استفاده از راهبردهای «مثبت»، «منفی»، و «کل شناختی» نمرات دختران در مجموع به نحو معناداری، بیشتر از نمرات پسران بود.

[Downloaded from joec.ir on 2026-01-03]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1385.6.4.3.2]

جدول ۳- ماتریس عاملی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان و مقدار بار عاملی سؤالات

نام عامل (راهبرد)	شماره سؤال	بار عاملی
توجه مجدد به برنامه‌ریزی	۵	۰/۴۸
	۱۴	۰/۵۱
	۲۳	۰/۶۱
	۳۲	۰/۷۰
مصیبت‌بار تلقی کردن	۸	۰/۷۴
	۱۷	۰/۷۷
	۲۶	۰/۸۲
	۳۵	۰/۷۸
مقصر دانستن دیگران	۹	۰/۷۹
	۱۸	۰/۸۴
	۲۷	۰/۳۹
	۳۶	۰/۸۱
باز ارزیابی مثبت	۶	۰/۴۹
	۱۵	۰/۵۱
	۲۴	۰/۵۵
	۳۳	۰/۶۵
توجه مثبت مجدد	۴	۰/۶۵
	۱۳	۰/۷۷
	۲۲	۰/۷۴
	۳۱	۰/۵۹
پذیرش	۲	۰/۷۶
	۱۱	۰/۷۴
	۲۰	۰/۲۶
	۲۹	۰/۶۳
تمرکز بر تفکر	۳	۰/۷۶
	۱۲	۰/۶۹
	۲۱	۰/۶۵
	۳۰	۰/۷۲
مقصر دانستن خود	۱	۰/۸۲
	۱۰	۰/۶۹
	۱۹	۰/۶۴
	۲۸	۰/۴۸
در جای حقیقی خود قرار دادن	۷	۰/۷۰
	۱۶	۰/۷۶
	۲۵	۰/۶۵
	۳۴	۰/۷۸

[Downloaded from joec.ir on 2026-01-03]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1385.6.4.3.2]

جدول ۴- میانگین و انحراف معیار نمرات دختران و پسران در مقیاسهای مورد پژوهش

مقیاسها	دختران (N = ۲۶۴)		پسران (N = ۲۳۶)		مقدار F	سطح معناداری* (P)
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار		
اضطراب	۱۰/۶۳	۷/۳۶	۱۰/۰۶	۶/۳۸	۰/۸۴۳	N.S.
افسردگی	۱۳/۴۱	۹/۰۱	۱۲/۸۶	۸/۶۳	۰/۴۸۱	N.S.
مقصر دانستن خود	۱۲/۴۹	۲/۹۱	۱۱/۷۷	۲/۹۲	۷/۷۱۰	۰/۰۰۶
پذیرش	۱۳/۹۴	۲/۸۲	۱۳/۴۴	۳/۰۸	۳/۶۳۱	N.S.
تمرکز بر تفکر	۱۲/۳۹	۳/۲۳	۱۱/۰۱	۳/۳۷	۲۱/۶۲۱	۰/۰۰۰۱
توجه مثبت مجدد	۱۳/۰۸	۳/۲۸	۱۲/۶۵	۳/۵۲	۲/۰۱۱	N.S.
توجه مجدد به برنامه‌ریزی	۱۵/۰۲	۲/۹۱	۱۴/۷۲	۳/۲۱	۱/۲۲۵	N.S.
باز ارزیابی مثبت	۱۳/۱۹	۳/۳۶	۱۲/۸۵	۳/۴۲	۱/۳۰۰	N.S.
درجای‌حقیقی‌خود قرار دادن	۱۳/۲۹	۳/۴۰	۱۲/۴۹	۳/۴۷	۶/۷۶۵	N.S.
مصیبت‌بار تلقی کردن	۱۰/۲۴	۳/۹۴	۹/۹۷	۳/۶۸	۰/۶۵۳	N.S.
مقصر دانستن دیگران	۹/۶۱	۳/۰۴	۱۰/۴۱	۳/۲۲	۸/۱۸۰	۰/۰۰۴
راهبردهای «منفی»	۴۴/۷۳	۸/۶۸	۴۳/۱۵	۸/۷۳	۴/۰۷۸	۰/۰۴۴
راهبردهای «مثبت»	۶۸/۵۲	۱۱/۳۷	۶۶/۱۴	۱۱/۱۳	۵/۵۸۵	۰/۰۱۹
کل راهبردهای «شناختی»	۱۱۳/۲۵	۱۳/۵۷	۱۰۹/۲۹	۱۵/۷۸	۹/۰۹۳	۰/۰۰۳

* ۰/۰۵> آلفای تعدیل‌شده، NS : عدم معناداری

تفاوت دو جنس در رابطهٔ بین استفاده از راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و افسردگی: برای بررسی تفاوت دختران و پسران در رابطهٔ بین استفاده از راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و گزارش نشانه‌های افسردگی از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش ورود استفاده شد. ابتدا، تحلیل رگرسیون چندگانه بر روی گروه پسران انجام شد (جدول ۵). نتیجهٔ این تحلیل (P < ۰/۰۰۰۱، F = ۱۳/۸۰۳) نشان داد که راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در مجموع ۳۵/۶ درصد از واریانس افسردگی را در پسران تبیین کردند. در این گروه، متغیرهای پیش‌بین معنادار عبارت بودند از: مقصر دانستن خود، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، مصیبت‌بار تلقی کردن، و مقصر دانستن دیگران. در این میان، راهبردهای مقصر دانستن خود، مصیبت‌بار تلقی کردن، و مقصر دانستن دیگران به‌طور مثبت با افسردگی رابطه داشتند؛ بدین معنی که استفادهٔ زیاد از این راهبردها با

[Downloaded from joec.ir on 2026-01-03]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1385.6.4.3.2]

میزان زیاد افسردگی رابطه دارد، اما به‌کارگیری زیادتر راهبرد توجه مجدد به برنامه‌ریزی (راهبرد مثبت) با افسردگی کمتر رابطه نشان داد.

جدول ۵- رگرسیون افسردگی بر راهبردهای شناختی تنظیم هیجان به تفکیک جنسیت و کل

مقیاسها	دختران		پسران		کل	
	ضریب بتا (ß)	P	ضریب بتا (ß)	P	ضریب بتا (ß)	P
مقصر دانستن خود	۰/۲۰۷	۰/۰۰۲	۰/۲۴۱	۰/۰۰۰۱	۰/۲۲۳	۰/۰۰۰۱
پذیرش	-۰/۰۵۰	N.S.	۰/۰۲۹	N.S.	-۰/۰۲۰	N.S.
تمرکز بر تفکر	۰/۱۲۵	۰/۰۳۹	۰/۱۰۵	N.S.	۰/۱۲۳	۰/۰۰۵
توجه مثبت مجدد	۰/۰۰۴	N.S.	-۰/۰۳۴	N.S.	-۰/۰۱۹	N.S.
توجه مجدد به برنامه‌ریزی	-۰/۰۹۱	N.S.	-۰/۲۱۱	۰/۰۰۳	-۰/۱۴۳	۰/۰۰۴
باز ارزیابی مثبت	-۰/۱۵۸	۰/۰۳۴	-۰/۰۶۴	N.S.	-۰/۱۱۴	۰/۰۲۳
در جای حقیقی خود قرار دادن	۰/۰۴۸	N.S.	-۰/۰۱۶	N.S.	۰/۰۳۰	N.S.
مصیبت‌بار تلقی کردن	۰/۳۱۱	۰/۰۰۰۱	۰/۳۳۳	۰/۰۰۰۱	۰/۳۱۸	۰/۰۰۰۱
مقصر دانستن دیگران	۰/۰۷۲	N.S.	۰/۲۱۳	۰/۰۰۱	۰/۱۳۲	۰/۰۰۱
کل واریانس تبیین‌شده (R^2)	۳۲/۲ درصد		۳۵/۶ درصد		۳۳/۰ درصد	

همین تحلیلها برای دختران نیز انجام شد (جدول ۵). نتیجه نشان داد که راهبردهای شناختی بر روی هم ۳۲/۲ درصد از واریانس افسردگی دختران را تبیین کردند ($P < ۰/۰۰۰۱$ ، $F = ۱۳/۳۹۰$). متغیرهای پیش‌بین معنادار در دختران به ترتیب عبارت بودند از: مصیبت‌بار تلقی کردن، مقصر دانستن خود، باز ارزیابی مثبت، و تمرکز بر تفکر، راهبردهای مقصر دانستن خود، تمرکز بر تفکر، و مصیبت‌بار تلقی کردن که به‌طور مثبت با افسردگی رابطه داشتند و راهبرد باز ارزیابی مثبت به‌طور منفی توانست افسردگی را پیش‌بینی کند. به عبارت دیگر می‌توان گفت در دختران، استفادهٔ زیاد از راهبردهای مقصر دانستن خود، تمرکز بر تفکر، و مصیبت‌بار تلقی کردن به هنگام مواجهه با رخدادهای منفی زندگی، با افسردگی زیاد رابطه دارد، اما استفادهٔ زیاد از راهبرد باز ارزیابی مثبت با افسردگی رابطه کمی دارد.

[Downloaded from joec.ir on 2026-01-03]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1385.6.4.3.2]

در پایان تحلیلهای مشابهی بر روی کل گروه نمونه نیز صورت گرفت (جدول ۵) که نتایج نشان دادند راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در مجموع می‌توانند ۳۳ درصد از افسردگی را تبیین کنند (F = ۲۶/۷۸۰ ، P < ۰/۰۰۰۱) . متغیرهای پیش‌بین معنادار عبارت بودند از:مصیبت‌بار تلقی کردن، مقصر دانستن خود، باز ارزیابی مثبت، مقصر دانستن دیگران، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، و تمرکز بر تفکر. در این زمینه باید گفت که استفادهٔ زیاد از راهبردهای مقصر دانستن خود، تمرکز بر تفکر، مصیبت‌بار تلقی کردن، و مقصر دانستن دیگران که همگی جزء راهبردهای منفی تنظیم هیجان هستند با افسردگی زیاد رابطه دارند و بالعکس، بهره‌گیری بیشتر از راهبردهای توجه مجدد به برنامه‌ریزی و باز ارزیابی مثبت که در زمرهٔ راهبردهای مثبت محسوب می‌شوند، با افسردگی رابطهٔ کمتری دارد.

تفاوت دو جنس در رابطهٔ بین استفاده از راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و اضطراب: برای بررسی تفاوت دختران و پسران در رابطهٔ بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و اضطراب نیز از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش ورود استفاده شد. ابتدا این تحلیلها بر روی دختران صورت گرفت (جدول ۶). نتایج بیانگر این بود که راهبردهای ۹ گانهٔ تنظیم شناختی هیجان بر روی هم ۲۹/۹ درصد از واریانس اضطراب دختران را تبیین کردند (F = ۱۲/۰۶۴ ، P < ۰/۰۰۰۱). بر اساس این نتایج مشخص شد که مقصر دانستن خود و مصیبت‌بار تلقی کردن به‌طور مثبت و معنادار قادر به پیش‌بینی اضطراب دختران هستند و راهبرد باز ارزیابی مثبت به‌طور منفی و معنادار می‌تواند اضطراب دختران را پیش‌بینی نماید؛ به عبارت دیگر می‌توان گفت در دختران استفادهٔ زیاد از راهبردهای منفی مقصر دانستن خود و مصیبت‌بار تلقی کردن با اضطراب زیاد آنان رابطه دارد و استفادهٔ زیاد از راهبرد باز ارزیابی مثبت با میزان کم اضطراب در آنان رابطه دارد.

انجام همین تحلیلها بر روی پسران (جدول ۶) نشان داد که کل راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر روی هم می‌توانند ۲۹/۳ درصد از اضطراب پسران را تبیین کنند (F = ۱۰/۴۱۷ ، P <۰/۰۰۰۱). از این راهبردها، تنها راهبردهای مقصر دانستن دیگران، مصیبت‌بار تلقی کردن، و مقصر دانستن خود می‌توانند اضطراب را پیش‌بینی

[Downloaded from joec.ir on 2026-01-03]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1385.6.4.3.2]

کنند؛ یعنی استفادهٔ زیاد پسران از این راهبردهای منفی تنظیم هیجان، با اضطراب زیاد آنان رابطه دارد.

جدول ۶- نتلج رگرسیون اضطراب بر راهبردهای شناختی تنظیم هیجان به تفکیک جنسیت و کل

مقیاسها	دختران		پسران		کل	
	ضریب بتا (ß)	P	ضریب بتا (ß)	P	ضریب بتا (ß)	P
مقصر دانستن خود	۰/۲۵۶	۰/۰۰۰۱	۰/۱۹۴	۰/۰۰۵	۰/۲۲۸	۰/۰۰۰۱
پذیرش	-۰/۰۷۲	N.S.	-۰/۰۳۳	N.S.	-۰/۰۷۳	N.S.
تمرکز بر تفکر	-۰/۰۸۰	N.S.	۰/۱۰۸	N.S.	۰/۱۰۸	۰/۰۱۷
توجه مثبت مجدد	۰/۰۲۲	N.S.	-۰/۰۳۵	N.S.	-۰/۰۱۴	N.S.
توجه مجدد به برنامه‌ریزی	-۰/۰۷۲	N.S.	-۰/۱۲۲	N.S.	-۰/۰۸۶	N.S.
باز ارزیابی مثبت	-۰/۱۶۸	۰/۰۲۷	-۰/۰۶۸	N.S.	-۰/۱۲۴	۰/۰۱۷
در جای حقیقی خود قرار دادن	۰/۰۰۳	N.S.	۰/۰۱۵	N.S.	۰/۰۱۷	N.S.
مصیبت‌بار تلقی کردن	۰/۲۹۰	۰/۰۰۰۱	۰/۲۲۰	۰/۰۰۱	۰/۲۷۰	۰/۰۰۰۱
مقصر دانستن دیگران	۰/۰۳۰	N.S.	۰/۳۰۳	۰/۰۰۰۱	۰/۱۴۲	۰/۰۰۱
کل واریانس تبیین‌شده (R^2)	۲۹/۹ درصد		۲۹/۳ درصد		۲۸/۲ درصد	

نتایج تحلیلهای مشابه بر روی کل گروه (جدول ۶) نیز نشان داد که ۲۸/۲ درصد از واریانس اضطراب را می‌توان با راهبردهای شناختی تنظیم هیجان تبیین کرد ($F = ۲۱/۴۰۱$ ،$P < ۰/۰۰۰۱$). به‌طور کلی استفاده از راهبردهای منفی مقصر دانستن خود، تمرکز بر تفکر، مصیبت‌بار تلقی کردن، و مقصر دانستن دیگران، رابطهٔ مثبت با اضطراب داشتند. اما استفاده از راهبرد باز ارزیابی مثبت با اضطراب رابطهٔ کمی نشان داد.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر به‌طور کلی در تأیید پژوهش یوسفی (۱۳۸۲) شواهدی به‌دست داد مبنی بر اینکه پرسشنامهٔ راهبردهای شناختی تنظیم هیجان از روایی و پایایی مناسب و رضایت‌بخش برای استفاده در فرهنگ ایرانی برخوردار است و عدم

[Downloaded from joec.ir on 2026-01-03]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1385.6.4.3.2]

وجود ثبات درونی بالا در برخی از راهبردهای آن نمی‌تواند به این نتیجه‌گیری خللی وارد سازد؛ زیرا همان‌طور که شوارزر و شوارزر (۱۹۹۵) معتقدند در مورد پرسشنامه‌های سازگاری و کنار آمدن، ثبات درونی بالا نمی‌تواند همواره معیار مناسب و مطلوبی محسوب شود، به دلیل آنکه از افراد انتظار می‌رود پاسخهای کنار آمدن خود را با شرایط و ملزومات هر موقعیت ویژه انطباق دهند.

نتیجهٔ دیگر این پژوهش حکایت از وجود تفاوت معنادار میان دختران و پسران نوجوان در استفاده از برخی راهبردهای شناختی تنظیم هیجان به هنگام مواجهه با استرس و رخدادهای منفی زندگی دارد؛ بدین صورت که در مقابله با استرس و رخدادهای ناراحت‌کننده، دختران نوجوان بیشتر از پسران نوجوان از راهبردهای مقصر دانستن خود، و تمرکز بر تفکر استفاده می‌کنند. این یافته در جهت یافتهٔ پژوهشهایی است که نشان داده‌اند به‌طور کلی زنان بیشتر از مردان به تجارب عاطفی خود توجه نشان می‌دهند و بیشتر از آنان بر غم و ناراحتی خود متمرکز می‌شوند و برای مقابلهٔ با آن از راهبردهای غیرانطباقی سود می‌جویند (گارنفسکی و همکاران؛ ۲۰۰۴؛ نولن ـ هوکسیما، ۱۹۸۷، نولن ـ هوکسیما مارو و فردریکسون، ۱۹۹۳). یافتهٔ دیگر پژوهش حاضر، اشاره به این نکته دارد که در هر دو جنس، میزان بالای استفاده از راهبردهای مقصر دانستن خود، و مصیبت‌بار تلقی کردن با میزان بالای افسردگی و اضطراب رابطه دارد و این بدان معناست که در افسردگی و اضطراب دختران و پسران نوجوان، راهبردهای خاصی مؤثرند که بهتر است به هنگام روان‌درمانی توجه ویژه‌ای به آنها مبذول شود. این یافته نیز در جهت یافته‌های مطالعاتی است که به‌طور کلی نشان داده‌اند بین استفاده از راهبردهایی که کمتر انطباقی‌اند، نظیر مقصر دانستن خود، مصیبت‌بار تلقی کردن و تمرکز بر تفکر با جلوه‌هایی از هیجان و هیجانات منفی نظیر استرس، خشم، افسردگی، و اضطراب رابطه معنادار وجود دارد (اندرسون، میلر، ریگر، دیل، و سدیکیدز، ۱۹۹۴؛ سولیوان،بی‌شاب و پی‌ویک، ۱۹۹۵؛ نولن ـ هوکسیما، پارکر، و لارسن، ۱۹۹۴؛ مارتین و دهلن، ۲۰۰۵؛ گارنفسکی،بن و کراج، ۲۰۰۳، ۲۰۰۵).

به‌جز موارد بالا، مطالعهٔ حاضر توانست نشان دهد که راهبردهای تمرکز بر تفکر و مقصر دانستن دیگران تنها متغیرهای شناختی هستند که می‌توانند به ترتیب پیش‌بینی کنندهٔ افسردگی در دختران (و نه پسران) و اضطراب در پسران (و نه دختران) باشند. به

[Downloaded from joec.ir on 2026-01-03]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1385.6.4.3.2]

همین دلیل پیشنهاد می‌شود برای کاهش این دو نشانهٔ آسیب‌شناسی روانی در نوجوانان ایرانی، به این راهبردها توجه خاص نشان داده شود و با چالش قرار دادن آنها، راهبردهای انطباقی‌تر نظیر باز ارزیابی مثبت و توجه بیشتر به برنامه‌ریزی جانشین آنها شود.

به‌طور کلی نتایج این مطالعه حاکی از آن است که استفاده از راهبردهای غیرانطباقی و منفی تنظیم هیجان نظیر مقصر دانستن خود، تمرکز بر تفکر، مصیبت‌بار تلقی کردن، مقصر دانستن خود می‌تواند به مثابهٔ یکی از عوامل مرتبط با رشد آسیب‌شناسی روانی نوجوانان ایرانی تلقی شود. پس توصیه می‌شود از طریق آموزش راهبردهای انطباقی‌تر و کاهش راهبردهای غیرانطباقی، از تبدیل راهبردهای غیرانطباقی به سبکهای تثبیت‌شده و مقاوم در برابر تغییر پیشگیری کرد و در نتیجه رشد اختلالات روانی دورهٔ نوجوانی را کاهش داد.

از محدودیتهای پژوهش حاضر، ارزیابی اضطراب، افسردگی و نیز راهبردهای شناختی تنظیم هیجان براساس گزارش شخصی آزمودنیهاست که ممکن است دارای سوگیری باشد. محدودیت دیگر، مربوط به گروه نمونه است که موجب می‌شود در تعمیم نتایج به آزمودنیهای خارج از این گروه، جانب احتیاط نگاه داشته شود.

یادداشتها

1) self-blame
2) blaming others
3) acceptance
4) refocus on plannin
5) positive refocusing
6) rumination or focus on thought
7) positive reappraisal
8) putting into perspective
9) catastrophicing
10) communalitie

منابع

یوسفی، فریده (۱۳۸۲). **الگوی علّی هوش عاطفی، رشد شناختی، راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، و سلامت عمومی**. رسالهٔ منتشر نشدهٔ دکترای روان شناسی تربیتی. دانشگاه شیراز.

یوسفی، فریده؛ حسین‌چاری، مسعود (۱۳۸۱). «بررسی الگوی نشانه‌های اختلالات روانی در دانشجویان سال اول پزشکی بر اساس اطلاعات به‌دست آمده از فهرست ۹۰ نشانه ای

[Downloaded from joec.ir on 2026-01-03]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1385.6.4.3.2]

تجدید نظر شـده». **مجله علوم اجتماعی و انسانی دانـشگاه شـیراز**، دوره هیجـدهم، شماره دوم (پیاپی ۳۶)، ویژه نامه علوم تربیتی، ۹۹- ۸۶.

Aldwin, C., & Revenson, T. A. (1987). "Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health". *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*, 337-348.

Anastasi, A. (1982). *Psychological testing.* New York: Macmillan Publishing Co., Inc.

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

Cahill. L., Prins, B., Weber, M., & McGaugh, J. L. (1994). "ß-Adrenergic activation and memory for emotional events". *Nature*, *371*, 702-704.

Cicchetti, D., Ackerman, B. P., Izard, C. E. (1995). "Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology". *Development and Psychopathology*, *7*, 1-10.

d'Acremount, M., & Van der Linden, M. (In press). "How is impulsivity related to depression in adolescence? Evidence from a French validation of the cognitive emotion regulation questionnaire". *Journal of Adolescence.*

[Downloaded from joec.ir on 2026-01-03]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1385.6.4.3.2]

Derogatis, L. R. (1984). "SCL-90-R. Administration, scoring and procedures manual-II for the revised version". *Clinical Psychometric Research,* Towson, MD.

Eisenberg, N., Cumberlan, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Reiser, M., Murphy, B. C., Losoya, S. H., & Guthrie, I. K. (2001). "The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior". *Child Development, 72,* 1134.

Estrada, C. A., Isen, A. M., & Young, M. J. (1997). "Positive affect facilitates integration of information and decreases anchoring in reasoning among physicians". *Organizational Behavior and Human Decision Processess, 72,* 117-135.

Estrada, C. A., Young, M. J., & Isen, A. M. (1994). "Positive affect influences creative problem solving and reported source of practice satisfaction in physicians". *Motivation and Emotion, 18,* 285-299.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). "If it changes it must be a process: a study of emotion and coping during three stages of a college examination." *Journal of Personality and Social Psychology, 45,* 150-170.

Folkman, S., & Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). "Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and

[Downloaded from joec.ir on 2026-01-03]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1385.6.4.3.2]

encounter outcomes". *Journal of Personaligy and Social Psychology, 50*, 992-1003.

Fredrickson, B. L. (1998). "What good are positive emotions? *Review of General Psychology": Special Issue: New Directions in Research on Emotion, 2*, 300-319.

Fredrickson, B. L. (2001). "The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions." *American Psychologist, 56*, 218-226.

Garber, J., Weiss, B., & Shanley, N. (1993). "Cognitions, depressive symptoms and development in adolescents". *Journal of Abnormal Psychology, 102*, 47-57.

Garnefski, N., Baan, N., & Kraaij, V. (2005). "Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and-mouth crisis". *Personality and Individual Differences*, 38, 1317-1327.

Garnefski, N., Baan, S., & Kraaij, V. (2003). "Relationships between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different type of life event". *Journal of Youth and Adolescence, 32*, 401-408.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). "Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems". *Personality and Individual Differences, 30*, 1311- 1327.

[Downloaded from joec.ir on 2026-01-03]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1385.6.4.3.2]

Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Kommer, T. V. D. (2004). "Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females". *Personality and Individual Differences, 36,* 267-276.

Goldberg, D. P., & Hillier, V. F. (1979). "A scaled version of the General Health Questionnaire", *Psychological Medicine, 9,* 139-145.

Green, T. R., & Noice, H. (1988). "Influence of positive affect upon creative thinking and problem solving in children". *Psychological Reports, 63,* 895-898.

Gross, J. J. (1998). "The emerging field of emotion regulation: An integrative review". *Review of General Psychology, 2,* 271-299.

Hooper, C. J., Luciana, M., Conklin, H. M., & Yarger, R. S. (2004). "Adolescents' performance on the Iowa Gambling Task: implications for the development of decision making and ventromedial prefrontal cortex". *Developmental Psychology, 40,* 1148-1158.

Isen, A. M., Ashby, F. G. & Waldron, E. (1997). "The sweet smell of success". *Aromacology Review, VI (3),* 1, 4-5.

Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). "Positive affect facilitates creative problem solving". *Journal of Personality and Social Psychology, 52,* 1122-1131.

[Downloaded from joec.ir on 2026-01-03]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1385.6.4.3.2]

Isen, A. M., Rosenzweig, A. S., & Young, M. J. (1991). "The influence of positive affect on clinical problem solving". *Medical Decision Making, 11,* 221-227.

Joiner, T. E., & Wagner, K. D. (1995). "Attributional style and depression in children and adolescents: a meta-analytic review". *Clinical Psychology Review, 15,* 777-798.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). "Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger". *Personality and Individual Differences, 39,* 1249-1260.

Nolen-Hoeksema, S. (1987). "sex differences in unipolar depression: evidence and theory". *Psychological Bulletin, 101,* 259-282.

Nolen-Hoeksema, S., Morrow. J., & Fredrickson, B. L. (1993). "Response styles and the duration of episodes of depressed mood". *Journal of Abnormal Psychology, 102,* 20-28.

Nolen-Hoeksema, S., Parker. L. E., & Larson, J. (1994). "Ruminative coping with depressed mood following loss". *Journal of Personality and Social Psychology, 67,* 92-104.

[Downloaded from joec.ir on 2026-01-03]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1385.6.4.3.2]

Palfai, T. P., & Salovey, P. (1993). "The influence of depressed and elated mood on deductive and inductive reasoning". *Imagination, Cognition, and Personality, 13*, 57-71.

Parker, K. R. (1984). "Locus of control, cognitive appraisal, and coping in stressful episodes". *Journal of Personality and Social Psychology, 46*, 655-668.

Ronan, K. R., & Kendall, P. C. (1997). "Self-talk in distressed youth: states of mind and content specificity". *Journal of Clinical Child Psychology, 26*, 330-337.

Sandler, I. N., Tein, J. Y., & West, S. G. (1994). "Coping, stress, and the psychological symptoms of children of divorce: A cross-sectional and longitudinal study". *Child Development, 65*, 1744-1763.

Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). "Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists". *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1257-1264.

Schwarzer, R., & Schwarzer, C. (1995). "A critical survey of coping instruments. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.)," *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications* (pp. 107-131). New York: John Wiley & Sons.

Sullivan, M. J. L., Bishop, S. R., & Pivik, J. (1995). "The pain catastrophizing scale: development and validation". *Psychological Assessment, 7*, 524-532.

[Downloaded from joec.ir on 2026-01-03]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1385.6.4.3.2]

Thompson, R. A. (1991). "Emotional regulation and emotional development". *Educational Psychology Review, 3,* 269-307.

Thompson, R. A. (1994). "Emotional regulation: a theme in search for definition". In N. A. Fox, *The Development of Emotion Regulation: Behavioral and Biological Considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59,* 25-52.

Tooby, J., & Cosmides, L. (1990). "The past explains the present: emotional adaptations and the structure of ancestral environments". *Ethology and Sociobiology, 11,* 375-424.

[Downloaded from joec.ir on 2026-01-03]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1385.6.4.3.2]