

## نقش واسطه‌ای خودشناسی و بهشیاری در رابطه بین نظم‌جویی هیجانی

### و تکانش‌گری در یک واحد نظامی

# *The Mediating Role of Self-Knowledge and Mindful Attention in the Relationship between Emotion Regulation and Impulsivity in a Military Unit*

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۶/۲۴

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۴/۲۰

Saleh Mirhassani, V. <sup>✉</sup>; Rafeipour, R.; Ganjehabadi, Z.

وحیده صالح میرحسینی <sup>✉</sup>، امین رفیعی پور<sup>۱</sup>، زهرا گنج‌آبادی<sup>۲</sup>

#### Abstract

**Introduction:** The aim of this study was to determine the mediating role of self-knowledge and mindful attention in the relationship between emotion regulation and impulsivity among military personnel.

**Method:** This is an applied research work which was carried out using the descriptive-correlational method. The statistical population ( $n = 1500$ ) consisted of all the male military personnel of the Tehran Naval Barracks in 2019. The minimum sample size is 200 people selected through the regular random sampling method from Naval Barracks in Tehran. The data collection instruments included the Cohesive Self-Knowledge Scale (Ghorbani et al., 2008), the Mindful Attention Awareness Scale (Brown & Ryan, 2003), the Garnfsky Emotion Regulation Questionnaire (Garnfsky et al., 2001) and the Bart Impulsivity Scale (Bart et al., 2004). To describe and analyze the raw data and to draw the correlation matrix, SPSS software was used. Also, to determine the conformity of the assumed model with the observed data and to test the research hypothesis, structural equations – path analysis and AMOS software were used. In the present study, based on the measurement level of the variables and hypotheses in question, in the descriptive part, descriptive statistics such as mean, standard deviation as well as frequency distribution tables and graphs were used, and in the inferential part, path analysis based on the number of variables was used.

**Results:** The findings revealed that, in the final model, all the direct paths are significant at less than 0.01, and the interaction of self-knowledge with regulating emotions has the greatest mediating role in reducing impulsivity.

**Key words:** self-knowledge, mindful attention, emotion regulation, impulsivity, military personnel.

#### چکیده

**مقدمه:** این پژوهش با هدف تعیین نقش واسطه‌ای خودشناسی و بهشیاری در رابطه بین نظم‌جویی هیجانی و تکانش‌گری بین نظامیان صورت گرفته است.

**روش:** طرح پژوهش از نوع کاربردی و با روش توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری پژوهش را کلیه نظامیان مرد یک پادگان نظامی شهر تهران در سال ۱۳۹۸ تشکیل می‌دهند که حجم جامعه آماری برابر ۱۵۰۰ نفر است. حداقل حجم نمونه ۲۰۰ نفر می‌باشد که با روش نمونه‌گیری تصادفی منظم از پادگان نیروی دریایی تهران انتخاب شدند و از مقیاس‌های خودشناسی انسجامی (قربانی و همکاران، ۲۰۰۸)، بهشیاری ماس (براون و رایان، ۲۰۰۳)، نظم‌جویی هیجانی گارنفسکی (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱) و تکانش‌گری بارت (بارت و همکاران، ۲۰۰۴) برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شد. به منظور توصیف و تحلیل داده‌های خام و ترسیم ماتریس همبستگی از نرم‌افزار SPSS استفاده شد و همچنین جهت تعیین تطابق مدل مفروض با داده‌های مشاهده‌شده و بررسی فرضیه پژوهش از معادلات ساختاری - تحلیل مسیر و نرم‌افزار AMOS استفاده شد. در پژوهش حاضر براساس سطح سنجش متغیرها و فرضیه‌های موردنظر، در بخش توصیفی از آماره‌های توصیفی نظیر میانگین، انحراف معیار و نیز جداول توزیع فراوانی و نمودار استفاده شد و در بخش استنباطی نیز از روش آماری تحلیل مسیر براساس تعداد متغیرها استفاده شد.

**نتایج:** یافته‌ها نشان دادند در مدل نهایی همه مسیرهای مستقیم در سطح کم‌تر از ۰.۰۱ معنی‌دار هستند و تعامل خودشناسی با تنظیم هیجان‌ها بیشترین نقش واسطه‌ای را در کاهش تکانش‌گری دارد.

**کلید واژه‌ها:** خودشناسی؛ بهشیاری؛ نظم‌جویی هیجانی؛ تکانش‌گری؛ نظامیان

<sup>✉</sup> Corresponding Author: Assistant Professor  
E-mail: v.mirhasani@gmail.com

<sup>✉</sup> استادیار گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور پاکدشت  
۱. استادیار گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور پاکدشت  
۲. دانشجوی کارشناسی ارشد رشته روانشناسی دانشگاه پیام نور پاکدشت

**مقدمه**

انواع محرک‌ها بدون توجه به نتیجه منفی آن انجام می‌پذیرد.

رفتار تکانشی در بعضی توصیف‌ها دارای وجوه اشتراک و بعضی مواقع هم متناقض تشریح شده‌اند. بعضی از این تعاریف شامل: "رفتار بدون فکر کافی"، "عمل به غریزه بدون مهار ایگو" و "عمل سریع، ذهن بدون عاقبت‌اندیشی" می‌باشند (عدالتی و اسمعیل‌زاده، ۱۳۸۶). از این‌رو رفتار تکانش‌گرانه دارای ۳ ویژگی اساسی: رفتار شتاب‌زده، رفتار برنامه‌ریزی‌نشده و رفتار بدون فکر و مستعد اشتباه است (سوان و هالندر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷) و می‌تواند نقطه عطف بسیاری از اختلالات و آسیب‌های اجتماعی مثل خشونت، قمارهای بیمارگونه، سوء‌مصرف مواد، اختلال‌های شخصیت بین مرزی و ضداجتماعی باشد (اختیاری و همکاران، ۱۳۸۷). آمارها نشان‌دهنده درصد بالاتری از تکانش‌گری در جمعیت نرمال کشور ایران درمقابل جمعیت هنجار غرب بوده‌اند (اختیاری و همکاران، ۱۳۸۷)؛ آنچه قابل بیان است آن است که بسیاری از انواع هیجان‌ات در بروز رفتارهای مخاطره‌آمیز فوق‌نقش بسزایی را ایفا می‌کنند. برای مثال، هیجان خشم که سبب ابراز پرخاشگری در انسان‌ها می‌شود از نظر ارزیابی‌های روانی به مقیاس تکانش‌گری همبستگی است (ویگیل<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸) بنابراین، این سؤال پیش می‌آید که آیا برای کنترل بهتر و یا مهار رفتارهای تکانش‌گرانه می‌توان از کنترل و تنظیم آگاهانه هیجان به‌عنوان یک پیش‌عنصر مهم نام برد. آنچه مهم است این‌که ابراز رفتارهای تکانش‌گرانه و همچنین هیجان‌ات منفی اغلب در شرایط سخت و ناگوار پدیدار می‌شود. واژه تنظیم هیجان‌ات و نظامیان دو مفهوم مرتبط هستند که از ابعاد مختلف با هم در کنش هستند (پیروی، ۱۳۸۹). شیوه تنظیم هیجانی عاملی مؤثر بر نحوه عملکرد نظامیان است. در این زمینه هرگونه ایراد در تنظیم

خودشناسی به‌عنوان یکی از عوامل روان‌شناختی مؤثر بر بیماری‌های جسمانی است. پژوهش‌های متعددی بر نقش مثبت خودآگاهی در مدیریت تنیدگی و مقابله مؤثر، اشاره دارند (آوانز و کلی، ۲۰۰۴). در امر پیشگیری و درمان بیماری‌ها توجه به خودسازش‌یافته و آگاهی از فرایندهای درونی یکی از مواردی است که مورد عنایت قرار گرفته است (قربانی، واتسون، بینگ، دیویسون و لبرتون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳). بسیاری از پژوهشگران جهت درمان بیماری‌ها، کم‌کردن درد و ساختن با وقایع تنیدگی‌زای محیطی به فرایندهای خودشناختی عنایت داشتند (کنپس<sup>۲</sup>، ۱۹۸۸، به‌نقل از گورسکی، ۱۹۹۰). یکی از ویژگی‌ها که در این مسئله نقش محوری دارد، مفهوم بهشیاری است. بسیاری از دیدگاه‌های فلسفی، دینی و روان‌شناختی بر قابل‌توجه‌بودن هشیاری در حفظ و بالابردن بهزیستی تأکید کرده‌اند (ویلدر، ۲۰۰۰، به‌نقل از براون و ریان، ۲۰۰۳). یکی از ویژگی‌های هشیاری که با بهزیستی ارتباط دارد و در این زمینه بحث شده است، مفهوم بهشیاری است. بهشیاری معمولاً به‌عنوان آگاهی واضح شخص است به کارکردهای درونی و آنچه در تعامل با محیط بیرون، در لحظات پی‌درپی ادراک رخ می‌دهد (براون و ریان، ۲۰۰۳). در راستای ارائه مدلی جهت تبیین رفتار مخاطره‌آمیز در سربازان و کارکنان نظامی، مقاله حاضر، نقش سازه‌های خودشناسی و بهشیاری را در بروز رفتار تکانش‌گری و نظم‌جویی هیجانی نظامیان مورد بررسی قرار می‌دهد. نوع انسان همواره شاهد و متأثر از بازه گسترده‌ای از آسیب در اثر بروز رفتارهایی که به‌علت وجود تمایلات آنی و بدون در نظر گرفتن پیامدهای آن صورت گرفته بوده است. همچنین رفتار مخاطره‌جویانه یا تکانش‌گرانه و یا به‌عبارتی تصمیم بدون تفکر و عکس‌العمل در برابر

توجه و حساسیت آنی به تجربه زمان حال خود و ۲. خودشناسی تأملی به‌عنوان توانایی تجزیه‌وتحلیل تجارب گذشته خود و تلفیق آن در طرح‌های کنش و واکنش مربوط به خود (قربانی، بینگ، واتسون، دیویسون<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۳).

خودشناسی انسجامی<sup>۶</sup>، تلفیق خودشناسی تجربه‌ای و تأملی با یکدیگر است. این دو از طریق فرایند خودنظم‌دهی، همسانی درونی را ارتقا می‌دهند و از این‌رو، باید درمقابل با خودانتقادی قرار گیرند. از آنجاکه نظامیان از اقشار مستعد، برگزیده جامعه و سازندگان فردای کشور می‌باشند، بنابراین، سلامت روان آنان از اهمیت ویژه‌ای در یادگیری و افزایش علمی برخوردار است (ساک، ۱۳۸۱).

مفهوم به‌شیری ممکن است با خودشناسی نیز اشتباه شود. یکی از دو وجه خودشناسی، یعنی خودشناسی تجربه‌ای<sup>۷</sup> به‌عنوان آگاهی منسجم و پیاپی نسبت به خود معرفی می‌شود (قربانی و همکاران، ۲۰۰۳). اما این نوع آگاهی با تجزیه‌وتحلیل محتوای تجارب متداول و معمول همراه است، خصوصیتی که به‌شیری فاقد آن است. بدیهی است که مفهوم به‌شیری از وجه دیگر خودشناسی، یعنی خودشناسی تأملی<sup>۸</sup> نیز متفاوت است، چون آن آگاهی معطوف به تجارب قبل است، مضافاً اینکه آن وجه تمایز قبلی (تحلیلی‌بودن) را نیز دربرمی‌گیرد (قاسمی‌پور، ۱۳۸۹).

## روش

طرح پژوهش از نوع کاربردی و با روش توصیفی - همبستگی بود که به قصد تعیین نقش واسطه‌ای خودشناسی و به‌شیری در رابطه بین نظم‌جویی هیجانی و تکانش‌گری بین نظامیان اجرا شد. جامعه آماری پژوهش را کلیه نظامیان مرد پادگانی در شهر تهران در سال ۱۳۹۸ تشکیل دادند که حجم جامعه

هیجان‌ات می‌تواند فرد را درقبال مشکلات روان‌شناختی آسیب‌پذیر سازد. خودشناسی از دیگر متغیرهای مهم و حائز اهمیت در نظامیان است. واحدهای نظامی با استفاده از عملکردی که دارند باید افرادی را آموزش دهند که بتوانند با اتکا بر اندیشه و تفکرشان چشم‌انداز روشنی روی مسائل کاری‌شان و همچنین زندگی شخصی‌شان داشته باشند و اطلاعات موردنیاز را در مواقع ضروری جمع نمایند و درنهایت با دوری‌کردن کار تجزیه‌وتحلیل و ارزیابی را به بهترین شکل انجام دهند (شاهورانی، ۱۳۹۵).

رفتارهای تکانش‌گرانه و مخاطره‌آمیز و در کل رفتارهایی که موجب آسیب به خود و دیگران می‌شود، مانند خودکشی، تمایل به استفاده از موادمخدر اغلب رفتارهای مجرمانه پیچیده بسیار بزرگی برای جوامع کنونی محسوب می‌گردد که به‌مثابه رفتارهای تکانشی هزینه‌های بسیار سنگین جانی و مالی را جهت جلوگیری پیشگیرانه و همچنین مقابله با آنها بر جوامع تحمیل کرده است. برای چیرگی و تسلط بر این چالش‌ها که سد راه بزرگی برای توسعه سلامت و رفاه روانی جامعه نیز محسوب می‌شوند، همچنین علت‌یابی بسیاری از این رفتارهای مخاطره‌جویانه پژوهش‌های متعددی صورت گرفته است که پژوهشگران را در بسیاری از پژوهش‌ها به سمت مشکلات هیجانی و هیجان‌ات نابجا به حرکت درآورده است. خودشناسی یک فرایند خودنظم‌دهنده است و به‌زیستی را افزایش می‌دهد (قربانی، واتسون، بینگ، لی برتن، ۲۰۰۳). از این‌رو انتظار می‌رود با افزایش خودشناسی، با کاهش میزان خودانتقادی و دیگر آسیب‌های روان‌شناختی مواجه باشیم.

خودشناسی، فرایندی پویایی، انطباقی و انسجامی است که به شکل زمان‌مند عمل می‌کند و از دو وجه تشکیل شده است: ۱. خودشناسی تجربه‌ای به‌عنوان

آماری برابر ۱۵۰۰ نفر است. تعیین حداقل حجم نمونه لازم نیز برای گردآوری داده‌های مربوط به مدل‌یابی بسیار با اهمیت است (مک کیتی، ۲۰۰۴؛ به نقل از حبیبی، ۱۳۹۱). با استناد به تحلیل مسیر و مدل ساختاری، حجم نمونه براساس تعداد متغیر تعیین می‌شود (دل‌اور، ۱۳۸۸) و همچنین بسیاری از پژوهشگران حداقل حجم نمونه لازم را ۲۰۰ نفر می‌دانند (سیرو و همکاران، ۲۰۰۶؛ هو، ۲۰۰۸؛ به نقل از حبیبی ۱۳۹۱). از این رو، نمونه این پژوهش ۲۰۰ نفر از نظامیان مرد طبق حداقل حجم نمونه در مدل‌یابی بودند که با روش نمونه‌گیری تصادفی منظم انتخاب شدند. در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزار زیر استفاده شده است.

**مقیاس تکانش‌گری بارت ویرایش یازدهم:** این مقیاس توسط پروفسور ارنست بارت ساخته شده است (بارت و همکاران، ۲۰۰۴). مقیاس تکانش‌گری بارت همبستگی بسیار خوبی با پرسشنامه تکانش‌گری آیزنک دارد و ساختار پرسش‌های گردآوری‌شده از هر دو پرسشنامه، نشان‌دهنده ابعادی از تصمیم‌گیری شتاب‌زده و فقدان دوراندیشی است. این پرسشنامه دارای ۳۰ پرسش است که شامل تکانش‌گری شناختی، تکانش‌گری حرکتی و عدم برنامه‌ریزی می‌باشد. اعتبار و روایی برگه فارسی این پرسشنامه توسط اختیاری و همکاران (۱۳۸۷) صورت پذیرفته است. تعیین پایایی مقیاس تکانش‌گری بارت به روش همسانی درونی انجام شده است.

**مقیاس نظم‌جویی شناختی هیجان:** این مقیاس توسط گارنفسکی و همکاران در سال ۲۰۰۱ تدوین شده است. این پرسشنامه، پرسشنامه‌ای چندبعدی و یک ابزار خودگزارشی است که دارای ۳۶ ماده است و دارای فرم ویژه بزرگسالان و کودکان می‌باشد. مقیاس نظم‌جویی شناختی هیجان ۹ راهبرد ملامت خویش،

پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری، فاجعه‌انگاری و ملامت دیگران را ارزیابی می‌کند. ضریب آلفا برای خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه به‌وسیله گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش شده است. برای بررسی روایی همگرا و واگرای این پرسشنامه در ایران از مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس که شامل ۲۱ پرسش مدرج چهار نمره‌ای (از کاملاً شبیه من تا متفاوت از من) می‌باشد که سه عامل افسردگی، استرس و اضطراب را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. در این مقیاس هریک عامل اختلال هیجانی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ عامل نظم‌جویی هیجانی ۰/۸۷ به‌دست آمد.

**مقیاس خودشناسی انسجامی (قربانی و همکاران، ۲۰۰۸):** این مقیاس شامل ۱۲ عبارت است. همسانی درونی، روایی ملاک و همگرایی این مقیاس در ایران و آمریکا مطلوب گزارش شده است (قربانی و همکاران، ۲۰۰۸). اعتبار این ابزار در مطالعاتی که شخصیت (قربانی، واتسون، حمزوی و وتینگتون، ۲۰۱۰)، سلامت روانی (قربانی، موسوی، واتسون و چن، ۲۰۱۱)، و مقابله و خودتنظیمی (قربانی، کانینگهام و واتسون، ۲۰۱۰) را مورد آزمون قرار داده‌اند، تأیید شده است. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ خودشناسی ۰/۸۲ به‌دست آمد.

**مقیاس به‌شیاری (MAAS):** این مقیاس شامل ۱۵ ماده است که توسط براون و رایان در سال ۲۰۰۳ ساخته شده است و برای سنجش به‌شیاری به‌کار می‌رود. این مقیاس در طیف لیکرت ۶ درجه‌ای از ۱ تا ۶ نمره‌گذاری شده است. این مقیاس از پایایی مطلوبی برخوردار است؛ به‌طوری‌که روی ۷ گروه نمونه اجرا شده و آلفای کرونباخ آن بین ۰/۸۲ تا ۰/۸۷ گزارش

و فرضیه‌های موردنظر، در بخش توصیفی از آماره‌های توصیفی نظیر میانگین، انحراف معیار و نیز جداول توزیع فراوانی و نمودار استفاده شد و در بخش استنباطی نیز از روش آماری تحلیل مسیر براساس تعداد متغیرها استفاده شد. قبل از تحلیل، برقراری مفروضات آماری استفاده از روش تحلیل مسیر (کمی‌بودن، پیوسته و فاصله‌ای بودن متغیرها، توزیع بهنجار چندمتغیره و خطی بودن رابطه بین متغیرها) بررسی شد. در رابطه با مفروضه اول اکثر محققان مقیاس لیکرت را با اندک تسامح مقیاس فاصله‌ای در نظر می‌گیرند. برای بررسی بهنجاری بودن توزیع متغیرها، از روش نموداری (هیستوگرام) استفاده شده است. خطی بودن روابط متغیرها نیز از طریق نمودار پراکندگی خطی بررسی شد. نتایج، برقراری این مفروضه‌ها را تأیید کرد.

شده است (براون و رایان، ۲۰۰۳). روایی این مقیاس نیز در حد بالایی گزارش شده است، به طوری که همبستگی بسیار بالایی را با تعدادی از متغیرهای سلامت روان نشان داده است. این مقیاس در جامعه ایران اجرا شده و آلفای آن به‌طور میانگین ۰/۸۲ بوده است (قربانی، ۱۳۸۳).

در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ عامل به‌شیری ۰/۸۵، خودشناسی ۰/۸۲، نظم‌جویی هیجانی ۰/۸۷ و تکانشگری ۰/۷۸ بدست آمد.

در تحلیل داده‌های این پژوهش از نرم‌افزار SPSS استفاده شد. نرم‌افزار SPSS به‌منظور توصیف و تحلیل داده‌های خام و ترسیم ماتریس همبستگی به‌کار گرفته شد و به‌جهت تعیین تطابق مدل مفروض با داده‌های مشاهده‌شده و برای بررسی فرضیه پژوهش از معادلات ساختاری، تحلیل مسیر و نرم‌افزار AMOS استفاده شد. در پژوهش حاضر براساس سطح سنجش متغیرها

## یافته‌ها

جدول ۱. تعداد، کمینه، بیشینه، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	تعداد	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار
خودشناسی تأملی	۲۰۰	۳	۱۳	۷/۹۳	۳/۵۴۵
خودشناسی تجربی	۲۰۰	۵	۱۳	۹/۰۹	۲/۷۵۹
خودشناسی یکپارچه‌ای	۲۰۰	۶	۱۶	۱۱/۱۴	۲/۸۳۳
نمره کل خودشناسی انسجامی	۲۰۰	۱۵	۳۹	۲۸/۴۰	۷/۹۴۵
به‌شیری - تمرکز	۲۰۰	۷	۱۸	۱۱/۹۱	۳/۸۳۱
به‌شیری - غیرواکنشی بودن	۲۰۰	۸	۲۵	۱۶/۳۵	۵/۳۹۸
به‌شیری - هوشیار بودن	۲۰۰	۱۱	۳۵	۱۹/۶۰	۶/۸۸۱
نمره کل به‌شیری	۲۰۰	۲۸	۷۶	۴۸/۳۶	۱۵/۱۰۳
کم‌اهمیت‌شماری	۲۰۰	۴	۱۰	۶/۷۱	۲/۱۳۶
تمرکز مجدد مثبت	۲۰۰	۳	۸	۶/۰۵	۱/۶۱۱
ارزیابی مجدد مثبت	۲۰۰	۴	۸	۵/۷۶	۱/۵۰۲
پذیرش	۲۰۰	۴	۹	۵/۶۷	۱/۳۹۷
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۲۰۰	۴	۹	۶/۰۷	۱/۵۶۶
نمره کل نظم‌جویی هیجانی سازش‌یافته	۲۰۰	۱۲	۴۳	۲۹/۴۳	۸/۵۱۶
سرزنش خود	۲۰۰	۴	۱۰	۶/۲۵	۲/۳۸۲

ادامه جدول ۱. تعداد، کمینه، بیشینه، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	تعداد	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار
سرزنش دیگران	۲۰۰	۴	۹	۵/۳۱	۱/۶۵۷
نشخوارگری	۲۰۰	۴	۹	۶/۱۷	۱/۷۲۲
فاجعه نمایی	۲۰۰	۴	۹	۵/۸۳	۱/۶۸۱
نمره کل نظم‌جویی هیجانی سازش‌نیافته	۲۰۰	۱۱	۳۶	۲۲/۷۶	۷/۶۱۷
تکانش‌گری شناختی	۲۰۰	۷	۲۱	۱۴/۴۰	۵/۱۸۹
تکانش‌گری حرکتی	۲۰۰	۷	۲۰	۱۳/۶۸	۴/۴۱۸
عدم برنامه‌ریزی	۲۰۰	۷	۲۱	۱۳/۰۸	۴/۲۱۷
نمره کل تکانش‌گری	۲۰۰	۲۲	۶۰	۴۱/۱۶	۱۳/۰۱۶

جدول ۱ تعداد، کمینه، بیشینه، میانگین و انحراف معیار خودشناسی انسجامی، بهشیاری، تنظیم شناختی هیجان و تکانش‌گری را نشان می‌دهد. تعداد آزمودنی‌ها ۲۰۰ نفر بودند.

نتایج آماری که در ذیل آمده بیانگر آن است که ضریب مسیر بین نظم‌جویی هیجانی سازش‌یافته و تکانش‌گری برابر  $0/509-$  بوده که با میانجی‌گری خودشناسی و بهشیاری ضریب مسیر بیشتر کاهش یافته است و همچنین ضریب مسیر بین نظم‌جویی هیجانی سازش‌نیافته با تکانش‌گری و مقایسه این ضریب با ضریب مسیر غیرمستقیم مشاهده شد که ضریب مسیر بین نظم‌جویی هیجانی سازش‌نیافته و تکانش‌گری برابر  $0/447$  بوده که با میانجی‌گری خودشناسی و بهشیاری ضریب مسیر بیشتر کاهش یافته است.

متغیرهای نظم‌جویی هیجانی سازش‌یافته ( $r = -0/509$ ) و نظم‌جویی هیجانی سازش‌نیافته ( $r = 0/447$ ) با تکانش‌گری رابطه مستقیم دارد و همچنین نظم‌جویی هیجانی سازش‌یافته به‌صورت غیرمستقیم از طریق خودشناسی ( $r = 0/227$ ) و بهشیاری ( $r = 0/234$ ) و تکانش‌گری رابطه دارد و نیز نظم‌جویی سازش‌نیافته به‌صورت غیرمستقیم از طریق خودشناسی

( $r = 0/245$  و  $p < 0/01$ ) و بهشیاری ( $r = 0/232$ ) و تکانش‌گری رابطه دارد. این مدل بر نقش واسطه‌ای خودشناسی و بهشیاری به‌عنوان یک سازوکار مهم در رابطه بین نظم‌جویی هیجانی و تکانش‌گری تأکید دارد. بنابراین، بهبود سطح خودشناسی و بهشیاری می‌تواند روش خوبی برای حمایت افراد در زندگی روزمره و افزایش میزان برنامه‌ریزی آنها برای تصمیم‌گیری درمورد مثال پیش رویشان باشد. بنابراین، خودشناسی و بهشیاری در رابطه بین نظم‌جویی هیجانی و تکانش‌گری تأثیر معنی‌دار دارد. در نتیجه فرضیه اصلی پژوهش تأیید شد. سپس به مقایسه ضرایب مسیر مستقیم و غیرمستقیم پرداختیم. در مدل نهایی همه مسیرهای مستقیم در سطح کم‌تر از  $0/01$  معنی‌دار هستند و این نتیجه حاصل شد که بین نظم‌جویی هیجانی سازش‌یافته ( $r = -0/509$ ) و تکانش‌گری رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد. از نظر مفهومی نیز بیانگر این مطلب است که با افزایش نظم‌جویی هیجانی سازش‌یافته تکانش‌گری کاهش می‌یابد. حال نتیجه را با میانجی‌گری خودشناسی بررسی کرده و این مهم که بین نظم‌جویی هیجانی سازش‌یافته و تکانش‌گری رابطه منفی و معنی‌داری ( $r = -0/463$ ) و خودشناسی ( $r = -0/509$ ) با تکانش‌گری رابطه منفی و معنی‌داری

— نقش واسطه‌ای خودشناسی و بهشیاری در رابطه بین نظم جویی هیجانی و تکانش‌گری در یک واحد نظامی ۸۱

کاهش یافته است. همچنین رابطه بین نظم‌جویی هیجانی سازش‌یافته ( $r = -0/509$  و  $p < 0/01$ ) و بهشیاری ( $r = -0/723$  و  $p < 0/01$ ) را با تکانش‌گری بررسی کردیم که نقش میانجی‌گری بهشیاری باعث کاهش تکانش‌گری شد و همچنین در ادامه در رابطه بین نظم‌جویی هیجانی سازش‌یافته ( $r = 0/447$  و  $p < 0/01$ ) و بهشیاری رابطه مستقیم و منفی وجود داشت. با بررسی میانجی‌گری بهشیاری ( $r = -0/723$  و  $p < 0/01$ ) در رابطه با نظم‌جویی هیجانی سازش‌نیافته با تکانش‌گری، تکانش‌گری نیز کاهش یافت.

وجود دارد، حاصل شد. همچنین بین نظم‌جویی هیجانی سازش‌نیافته ( $r = 0/447$  و  $p < 0/01$ ) با تکانش‌گری، رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. این نتیجه آماری از نظر مفهومی به این معناست که با افزایش نظم‌جویی هیجانی سازش‌نیافته بین افراد، تکانش‌گری نیز افزایش می‌یابد. حال نتیجه را با میانجی‌گری خودشناسی ( $r = -0/463$  و  $p < 0/01$ ) بررسی می‌کنیم. نتایج بیانگر این است که با میانجی‌گری خودشناسی در رابطه بین نظم‌جویی هیجانی سازش‌نیافته با تکانش‌گری، تکانش‌گری

جدول ۲. ضرایب مسیر اثرات مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل پیشنهادی

معنی‌داری	ضریب بتا ( $\beta$ )	مسیر
0/001	-0/509	نظم‌جویی هیجانی سازش‌یافته ← تکانش‌گری
0/001	0/447	نظم‌جویی هیجانی سازش‌نیافته ← تکانش‌گری
0/001	0/456	نظم‌جویی هیجانی سازش‌یافته ← خودشناسی
0/001	-0/624	نظم‌جویی هیجانی سازش‌نیافته ← خودشناسی
0/001	0/325	نظم‌جویی هیجانی سازش‌یافته ← بهشیاری
0/001	-0/385	نظم‌جویی هیجانی سازش‌نیافته ← بهشیاری
0/001	-0/463	خودشناسی ← تکانش‌گری
0/001	-0/723	بهشیاری ← تکانش‌گری

کامپیوتری پریچرو هیز<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۴) استفاده شده است. نتایج روش بوت استروپ برای بررسی مسیرهای واسطه‌ای غیرمستقیم در جدول ۳، ارائه شده است.

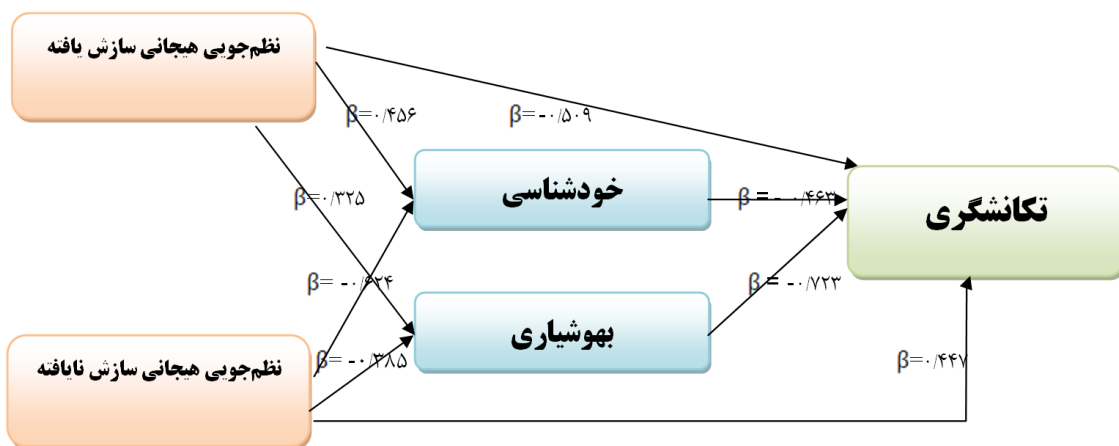
همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود در مدل نهایی همه مسیرهای مستقیم در سطح کم‌تر از 0/01 معنی‌دار هستند. جهت بررسی رابطه غیرمستقیم مدل پیشنهادی از روش بوت استروپ<sup>۹</sup> در دستور

جدول ۳. آزمون واسطه‌گری روابط غیرمستقیم به روش بوت استروپ

معنی‌داری	بوت	مسیر غیر مستقیم
0/001	0/0227	نظم‌جویی هیجانی سازش‌یافته ← خودشناسی ← تکانش‌گری
0/002	0/0245	نظم‌جویی هیجانی سازش‌نیافته ← خودشناسی ← تکانش‌گری
0/001	0/0234	نظم‌جویی هیجانی سازش‌یافته ← بهشیاری ← تکانش‌گری
0/003	0/0232	نظم‌جویی هیجانی سازش‌نیافته ← بهشیاری ← تکانش‌گری

بیشتر کاهش یافته و همچنین این رابطه با میانجی‌گری بهشیاری نیز بیشتر کاهش یافت. در رابطه بین نظم‌جویی هیجانی سازش‌نا یافته و تکانش‌گری با میانجی‌گری خودشناسی و بهشیاری ضریب مسیر کاهش یافت. یافته‌ها نشان‌دهنده این است که نقش واسطه‌ای خودشناسی و بهشیاری در رابطه بین نظم‌جویی هیجانی و تکانش‌گری تأثیر داشته است.

جدول ۳ آزمون بوت استروپ رابطه علی غیرمستقیم متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. براساس جدول فوق می‌توان نتیجه گرفت که نظم‌جویی هیجانی از طریق خودشناسی و بهشیاری با تکانش‌گری رابطه غیرمستقیم دارد و مسیر علی غیرمستقیم معنی‌دار است. در رابطه بین نظم‌جویی هیجانی سازش‌یافته و تکانش‌گری با میانجی‌گری خودشناسی ضریب مسیر



نمودار ۱. مدل نهایی پژوهش مربوط به فرضیه اصلی

تعمیم نتایج به سنین قبل و بعد از این محدوده باید احتیاط کرد.

۴. انجام این پژوهش با روش نمونه‌گیری تصادفی با حجم نمونه کم‌تری مقدور بود. در صورتی که نمونه بزرگتری در دسترس بود، این احتمال وجود داشت که نتایج متفاوت‌تری از نتیجه به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر به‌دست می‌آمد.

لازم است پژوهشگران چنین پژوهش‌هایی را در سایر شهرها مخصوصاً مناطق و پایگاههای مرزی تکرار کنند تا شواهد بیشتری از روابط به‌دست‌آمده بین نظم‌جویی هیجانی بر تکانش‌گری باتوجه به نقش واسطه‌ای خودشناسی و بهشیاری بین نظامیان که تأثیر معنی‌دار

محدودیت‌های این پژوهش به شرح زیر است:

۱. پژوهشی که نشان داده باشد، نقش واسطه‌ای خودشناسی و بهشیاری در رابطه بین نظم‌جویی هیجانی و تکانش‌گری دارای برآزش مطلوب است یافت نشد. پژوهش ناهمسو با نتایج پژوهش حاضر یافت نشد. در استفاده از نتایج باید دقت داشت که یافته‌های این تحقیق، محدود به نظامیان شهر تهران بوده است، بنابراین، در تعمیم نتایج به دیگر نظامیان در دیگر شهرها باید محتاطانه عمل کرد.

۲. انجام این پژوهش روی مردان نظامی انجام شد و از تعمیم نتایج آن بر زنان نظامی باید احتیاط کرد.

۳. انجام پژوهش در مقطع سنی ۱۸ تا ۴۸ بوده و در



دارد، فراهم شود و همچنین مدل پژوهش حاضر را براساس سایر ویژگی‌های خانوادگی، تحولی و شخصیتی مانند الگوهای ارتباطی خانواده، سرسختی خانواده، ویژگی شخصیتی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و غیره بررسی کند. استفاده از مطالعات طولی و سایر روش‌های تحقیق (ترکیبی شامل کیفی و کمی) می‌تواند برای بررسی این مطالعه سودمندتر باشد. به این صورت که پیشنهاد می‌شود با استفاده از یک مطالعه کیفی به بررسی عوامل مؤثر بر تکانش‌گری پرداخته شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

هیجان‌های منفی با ایجاد موقعیت ناگوار هیجانی برای فرد در صورت عدم شناخت خود می‌تواند باعث رفتارهای خطرناک و تکانشی شوند. از این رو، ضرورت دارد جهت شناخت عناصر و متغیرهای مؤثر بر کاهش رفتارهای تکانش‌گرانه و مخاطره‌آمیز، تحقیقات تجربی صورت گیرد تا با شناسایی این عوامل به‌ویژه در نظامیان، به نهادهای ذی‌ربط کمک کرد تا با آموزش کنترل هیجان‌ها، به میزان حائز اهمیت با کنترل اقدام‌های تکانشی آنها چه در طبقات عادی زندگی و چه طبقات پراهمیت زندگی را که منجر به مخاطره‌انداختن ادامه حیات و سلامت خود، اطرافیان‌شان و جامعه می‌شود، کاهش دهند. باتوجه‌به اهمیت نظم‌جویی هیجانی و تکانش‌گری در نظامیان و همچنین میزان خودشناسی و به‌شیری خانواده و جامعه از آنان و باتوجه‌به اینکه خودشناسی و به‌شیری از کودکی تا بزرگسالی زندگی افراد را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، می‌توان گفت که آیا خودشناسی و به‌شیری می‌تواند نقش مؤثری در نظم‌جویی هیجانی و تکانش‌گری نظامیان در یک واحد نظامی داشته باشد؟ در تبیین احتمالی این پژوهش می‌توان گفت از این

حیث که قصد خودشناسی، خودنظم‌جویی است، آن را فرایندی سازش‌یافته در نظر می‌گیرند. باتوجه‌به اینکه به‌شیری معمولاً به‌عنوان آگاهی واضح شخص است به آنچه در درون و در تعامل با محیط بیرون، در لحظات متوالی ادراک رخ می‌دهد، خودشناسی و به‌شیری برای نظامیان در کاهش تکانش‌گری تأثیر معنی‌داری داشته است. باتوجه‌به یافته‌ها به نظر می‌رسد که خودشناسی و به‌شیری با علائم تکانش‌گری تأثیرگذار بوده و به‌عنوان یافته‌ای مفید در کار بالینی با تکانش‌گری سودمند می‌باشد. نظم‌جویی هیجانی، یک اصل اساسی در شروع، ارزیابی و سازماندهی رفتار سازگارانه و همچنین جلوگیری از هیجان‌های منفی و رفتارهای ناسازگارانه محسوب می‌شود. خودتنظیمی شناختی هیجان از آگاهانه‌بودن کنترل هیجان‌ها توسط فرد و متعاقباً اهمیت این متغیر در کنترل رفتار حکایت دارد. کنترل و تنظیم هیجان‌ها چه افزایش یا کاهش یک نوع هیجان توسط فرد می‌تواند در افزایش یا کاهش رفتاری خاص تأثیر گذاشته و سبب‌ساز رفتار دلخواه و فاصله‌گرفتن از رفتارهای نامطلوبی که با پیامدهای منفی همراه هستند، شود. افزون‌براین، تنظیم ناموفق شناختی هیجان با طیف وسیعی از رفتارهای مخاطره‌جویانه مانند بروز بزه، خشونت و رفتار پرخاشگرانه همبستگی دارند. می‌توان گفت تنظیم شناختی هیجان از همبسته‌های اساسی بسیاری از رفتارهای مخاطره‌جویانه هستند؛ مانند خودکشی و آسیب‌شناسی روانی آن می‌باشد که از همبسته‌های اساسی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان می‌باشد. در راستای ارائه مدلی جهت تبیین رفتار مخاطره‌آمیز در نظامیان پژوهش حاضر نقش سازه‌های خودشناسی و به‌شیری را در بروز رفتار تکانش‌گری و نظم‌جویی هیجانی نظامیان مورد بررسی قرار داد. از آنجاکه نظامیان از اقشار مستعد، برگزیده

جامعه و سازندگان فردای کشور می‌باشند، بنابراین، سلامت روان آنان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. خودشناسی انسجمی به فرد این امکان را می‌دهد که به‌واسطه درک توانمندی‌های خود، افکار و احساساتش را سازمان دهد و مناسب‌ترین فعالیت‌ها را برای رسیدن به نتایج مطلوب شناسایی و انتخاب کند و از بروز آسیب‌های غیرقابل‌جبران اعم از خودکشی و دیگر مسائل با توجه به شرایط سخت و حساس کاری در نظامیان و همچنین سربازان در بدو ورود به مراکز نظامی، جلوگیری نماید. خودشناسی انسجمی در تبیین عملکرد هیجانی افراد نقشی بسزا دارد. بروز رفتارهای مخاطره‌آمیز و تکانش‌گرانه و همین‌طور هیجانات منفی غالباً در شرایط سخت و ناگوار پدیدار می‌شود. چنانکه در تعریف مؤلفه تنظیم شناختی هیجان نیز به این مهم اشاره شده است. واژه نظم‌جویی هیجانی و نظامیان دو مفهوم مرتبط هستند که از زوایای مختلف با هم در ارتباط هستند. می‌توان گفت که نوع راهبرد نظم‌جویی هیجانی عاملی مؤثر بر عملکرد افراد نظامی است. در این زمینه هرگونه نقص در تنظیم هیجانات می‌تواند فرد را درقبال مشکلات روان‌شناختی آسیب‌پذیر سازد. خودشناسی از دیگر متغیرهای و با اهمیت در افراد نظامی است. بهبود سطح خودشناسی و به‌شیری می‌تواند روش افزایش میزان برنامه‌ریزی آنها برای تصمیم‌گیری درمورد مسایل پیش‌رویشان باشد. بنابراین، خودشناسی و به‌شیری در رابطه بین نظم‌جویی هیجانی و تکانش‌گری تأثیر معنی‌دار دارد. در نتیجه فرضیه اصلی پژوهش تأیید شد. به مقایسه ضرایب مسیر مستقیم و غیرمستقیم پرداختیم؛ در مدل نهایی همه مسیرهای مستقیم در سطح کم‌تر از ۰/۰۱ معنی‌دار هستند و نتیجه به‌دست‌آمده این است که بین نظم‌جویی هیجانی سازش‌یافته با تکانش‌گری رابطه منفی و

معناداری وجود دارد از نظر مفهومی بیانگر این مطلب است که با افزایش نظم‌جویی هیجانی سازش‌یافته تکانش‌گری کاهش می‌یابد حال نتیجه را با میانجی‌گری خودشناسی بررسی کرده و به این مهم که بین نظم‌جویی هیجانی سازش‌یافته و خودشناسی با تکانش‌گری رابطه منفی و معناداری وجود دارد و با میانجی‌گری خودشناسی ضریب مسیر بیشتر کاهش یافت. همچنین بین نظم‌جویی هیجانی سازش‌یافته با تکانش‌گری رابطه مثبت و معناداری وجود دارد این نتیجه آماری از نظر مفهومی به این معناست که با افزایش نظم‌جویی هیجانی سازش‌یافته در بین افراد، تکانش‌گری نیز افزایش می‌یابد. حال نتیجه را با میانجی‌گری خودشناسی بررسی می‌کنیم نتایج بیانگر این می‌باشد که با میانجی‌گری خودشناسی در رابطه بین نظم‌جویی هیجانی سازش‌یافته با تکانش‌گری، تکانش‌گری بیشتر کاهش یافته است، همچنین رابطه بین نظم‌جویی هیجانی سازش‌یافته و به‌شیری را با تکانش‌گری بررسی کردیم که نقش میانجی‌گری به‌شیری باعث کاهش بیشتر تکانش‌گری شد و در ادامه در رابطه بین نظم‌جویی هیجانی سازش‌یافته و به‌شیری رابطه مستقیم و منفی وجود داشت، با بررسی میانجی‌گری به‌شیری در رابطه با نظم‌جویی هیجانی سازش‌یافته با تکانش‌گری، تکانش‌گری نیز بیشتر کاهش یافت. با مرور پیشینه پژوهشی می‌توان دریافت که تاکنون در این مورد پژوهش‌های اندکی صورت گرفته است که یافته حاضر را می‌توان با نتایج پژوهش صالح میرحسینی و همکاران (۱۳۹۵) که با بررسی نقش واسطه‌ای خودشناسی دریافتند تعامل خودمهارگری با خودشناسی انسجمی بیشترین نقش واسطه‌ای را در تنظیم رابطه بین استرس ادراک‌شده و اضطراب و افسردگی و علائم جسمانی دارد و بر نقش واسطه‌ای خودشناسی تأکید کرد و همچنین قربانی و

2. Cenaps
3. Swann & Hollander
4. Vigil
5. Bing, Watson & Davis
6. Coherence Self
7. Experiential self-knowledge
8. Reflective self-knowledge
9. bootstrapping
10. Pricher & Hayes

### منابع

۱. آقازارتی، علی؛ رستمی، مهدی و باقری، پریسا (۱۳۹۵)، مقایسه خودشناسی، نظم‌دهی هیجانی و خودکارآمدی در دانشجویان، پنجمین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم اجتماعی، تهران، همایشگران مهر اشراق.
۲. ابوالقاسمی، عباس و الله‌قلی‌لو، کلثوم (۱۳۸۹)، راهبردهای تنظیم هیجان در سوء‌مصرف‌کنندگان مواد دارای واکنش‌پذیری بالا و پایین، مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان، دوره بیستم، شماره ۷۷: ۱۵ - ۲۲.
۳. اسدی‌نیا، پریسا و کاظمی، رضا (۱۳۹۶)، نقش نظم‌جویی شناختی هیجانی در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی دانشجویان، اولین همایش ملی آسیب‌های اجتماعی، اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی.
۴. افلاطون (۱۳۸۹)، شش رساله، ترجمه محمدعلی فروغی، تهران: هرمس.
۵. اقدسی، محمدتقی؛ حشمتی، رسول و گلی‌زاده، زیبا (۱۳۹۵)، بررسی تأثیر یک دوره آموزش کاهش استرس مبتنی بر بهوشیاری (MBSR) بر تنظیم هیجان در بین دختران دانشجوی دانشگاه تبریز، دومین همایش ملی علوم کاربردی ورزش و تندرستی، تبریز، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان.
۶. الفاخوری، حنا، خلیل جر (۱۳۷۳)، تاریخ فلسفه در جهان اسلامی، ترجمه عبدالمحمد آیت، تهران: علمی و فرهنگی.
۷. بابایی، فلورا؛ مس‌چی، فرحناز و طیبی، افشین (۱۳۹۷)، مقایسه نظم‌جویی شناختی هیجانی در بیماران مبتلا به دیابت و افراد سالم، دومین کنفرانس دانش و فناوری روان‌شناسی، علوم تربیتی و جامعه‌شناسی ایران، تهران، مؤسسه برگزارکننده همایش‌های توسعه محور دانش و فناوری سام ایرانیان.

همکاران (۲۰۰۳) که هدف خودشناسی را خودنظم‌جویی می‌دانند و همچنین نتیجه پژوهش مؤمنی و همکاران (۲۰۱۶) مبنی بر تأثیر به‌شیری بر کاهش خشم و استرس و نیز با نتایج پژوهش آقازارتی و همکاران (۱۳۹۵) مبنی بر اینکه با افزایش نظم‌دهی هیجانی و خودشناسی بهتر، فرد از خودکارآمدی بالاتری برخوردار است و نیز با نتایج پژوهش علیزاده و همکاران (۱۳۹۵) که به نقش تعدیل‌کننده به‌شیری در رابطه با رضایت از زندگی و پرداخت، همسو دانست که در ارتباط با مطالعات قبلی از نقش واسطه‌ای خودشناسی و به‌شیری حمایت می‌کند.

یافته‌های این پژوهش می‌تواند با تبیین شیوه تأثیر نظم‌جویی هیجانی بر تکانش‌گری با نقش میانجی خودشناسی و به‌شیری به گسترش دانش، مفاهیم و مدل‌های موجود در زمینه تکانش‌گری نظامیان کمک کنند. همچنین، نتایج پژوهش حاضر می‌تواند راهگشای پژوهش‌های نوین به‌منظور گسترش دانش روان‌شناختی در زمینه عوامل مؤثر بر شکل‌گیری تکانش‌گری شود. در سطح عملی، یافته‌های این پژوهش می‌تواند در جهت مدون‌کردن برنامه‌ها و مداخله‌های آموزشی مانند آموزش نظم‌جویی هیجان در ارگان‌های نظامی و نهادهای ذی‌ربط مانند پادگان‌ها، کلانتری‌ها و پایگاه‌های بسیج جهت طراحی مداخلاتی مانند آموزش نظم‌جویی هیجان، آموزش به‌شیری و خودشناسی برای بهبود تکانش‌گری نظامیان استفاده شود و مشاوران و روان‌شناسان نظامی می‌توانند بر این اساس از نتایج این پژوهش استفاده کنند.

### پی‌نوشت

1. Ghorbani, Bing, Watson, Davison

۸. بریه، امیل (۱۳۵۲)، تاریخ فلسفه در دوره یونانی، ترجمه علیمراد داودی، تهران: دانشگاه تهران: ۱۸ - ۱۹.
  ۹. بیرامی، منصور و موحدی، یزدان (۱۳۹۲)، مقایسه تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان سیگاری و غیرسیگاری، مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره بیست و سوم، شماره ۱۰۹: ۱۵۶ - ۱۶۳.
  ۱۰. پایداری بنیاری، سارا و حسینی، سعیده‌السادات (۱۳۹۷)، رابطه بین نظم‌جویی شناختی هیجان و ناگویی هیجانی با امید به زندگی و شادکامی در بیماران مبتلا به سرطان، یازدهمین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم اجتماعی، تهران، شرکت همایشگران مهر اشراق.
  ۱۱. پرویزی، پرستو (۱۳۹۷)، بررسی رابطه بین نظم‌جویی شناختی هیجانی و سبک‌های تصمیم‌گیری با اختلال بدشکلی بدن در دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان، یازدهمین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم اجتماعی، تهران، شرکت همایشگران مهر اشراق.
  ۱۲. تمیمی آمدی، عبدالواحدین محمد (۱۳۸۳)، غرالحکم و درر الکلم، شرح جمال‌الدین محمد خوانساری، تصحیح میرجلال‌الدین حسینی، تهران: دانشگاه تهران.
  ۱۳. جوادیان، سارا؛ زرانی، فریبا؛ فتح‌آبادی، جلیل و گودرزی‌پور، کوروش (۱۳۹۷)، اثربخشی هنردرمانی مبتنی بر بهوشیاری بر تجربه درد، پریشانی و کیفیت زندگی کودکان مبتلا به سرطان، اولین کنفرانس رشد، توسعه و سلامت انسان، تهران، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی.
  ۱۴. چناری، تکتم؛ رحیمی دهگلان، مریم؛ اسدالهی، جواد و مشهدی، علی (۱۳۹۶)، اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBS-R) بر بهبود نظم‌جویی شناختی هیجانی نوجوانان با مشکلات اضطرابی، کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت، مشهد، مؤسسه آموزش عالی شاندریز.
  ۱۵. حسن‌زاده آملی، حسن (۱۳۷۹)، انسان در عرف عرفان، تهران: انتشارات سروش.
  ۱۶. خزیر، زهیر (۱۳۹۷)، بررسی تطبیقی نظم‌جویی شناختی هیجانی و نگرانی در افراد مبتلا به اختلال وسواسی - جبری و همتایان بهنجار، چهارمین کنفرانس سراسری دانش و فناوری علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و روان‌شناسی ایران، تهران، مؤسسه
- برگزارکننده همایش‌های توسعه محور دانش و فناوری سام ایرانیان.
  ۱۷. دوانلو، حبیب (۱۳۸۹)، روان درمانی پویای کوتاه‌مدت، ترجمه عنایت خلیقی سیگارودی، تهران: انتشارات ارجمند.
  ۱۸. راسل، برتراند (۱۳۴۷)، تاریخ فلسفه غرب، ترجمه نجف دریابندری، تهران: افست.
  ۱۹. سامانی، فاطمه و حسین‌چاری، مسعود (۱۳۹۰)، بررسی نقش واسطه‌گری تنظیم شناختی هیجان در رابطه میان والدگری و سازگاری تحصیلی در دانشجویان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، شیراز، دانشگاه شیراز.
  ۲۰. سرافراز، مهدی‌رضا (۱۳۹۲)، نقش پیش‌بینی خودشناسی انسجامی، خودمهارگری، و بهوشیاری در تنظیم استرس و واکنش‌های قلبی - عروقی، پایان‌نامه دکتری، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
  ۲۱. صالح میرحسینی، وحیده؛ قربانی، نیما و علی‌پور، احمد (۱۳۹۵)، نقش واسطه‌ای فرایندهای خودشناسی و خودمهارگری در رابطه با استرس ادراک‌شده و عینی با اضطراب، افسردگی و علائم جسمانی آتش‌نشان‌ها، فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی.
  ۲۲. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۶۷)، تفسیر المیزان، ترجمه استاد سید محمدباقر موسوی همدانی، قم: بنیاد علمی و فکری علامه طباطبایی، ج ۶.
  ۲۳. طهماسب، علیرضا؛ قربانی، نیما و پورحسین، نیما (۱۳۸۵)، خودشناسی انسجامی و انفکاک: رابطه و جوه روانشناسی و علوم تربیتی، ۱، ۳۶ و ۵۷ - ۷۶، ۲.
  ۲۴. علیزاده زکریا، رامین؛ بختیاری ارکسی، حمید؛ کبیری، المیرا و یونسی، مصطفی (۱۳۹۵)، نقش بهوشیاری و خودشناسی انسجامی در رابطه با استرس ادراک‌شده و رضایت از زندگی دانشجویان دانشگاه آزاد واحد تهران جنوب، سومین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، تربت حیدریه.
  ۲۵. عین‌القضات (۱۳۸۲)، تمهیدات، با مقدمه و تصحیح و تحشیه و تعلیق عقیب عسیران، تهران: دانشگاه تهران.
  ۲۶. فتحعلی‌خانی، محمد (۱۳۸۶)، آموزه‌های بنیادین علم اخلاق، چ اول، تهران: انتشارات باشگاه اندیشه، ج ۲.

1. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
2. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in Psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
3. Ell, G. Behavioural management: Aggression in dementia: A randomized controlled trial. 2009. 117:68-80.
4. Ell, G. (2004). Behavioural management: Aggression in dementia: A randomized controlled trial. 117:68-80.
5. Ghorbani N, Watson PJ, Hargis MB. Integrative Self-Knowledge Scale: Correlations and Incremental Validity of a Cross-Cultural Measure Developed in Iran and the United States. *J Psychol* 2008; 142(4): 395-412.
6. Ghorbani N, Watson PJ, Hargis MB. Integrative Self-Knowledge Scale: Correlations and Incremental Validity of a Cross-Cultural Measure Developed in Iran and the United States. *J Psychol* 2008; 142(4): 395-412.
7. Garmezy, N. (1983). Stressors of childhood. In N. Garmezy & M. Rutter (Eds.). *Stress, coping, and development in children* (pp. 43-84). New York: MCGraw Hill.
8. Garmezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430.
9. Garmezy, N., Masten, A., S., & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: Building blocks for developmental psychopathology. *Children Development*. 55, 97- 111.
10. Garmezy, N. & Masten, A. (1991). The Protective roles of competence indicators in children at risk. In E. M. Cummings, A. L. Greene.
11. Garnefski, N., Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences* 40 (2006) 1659-1669.
12. Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative Life event, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and individual differences*. 30, 420-440.
۲۷. قربانی، نیما (۱۳۸۲)، روان‌درمانگری پویایی فشرده کوتاه‌مدت: مبادی و فنون، تهران: انتشارات سمت.
۲۸. قربانی، نیما (۱۳۸۳)، بازنگری در مبادی معنایی خودشناسی، معاونت پژوهشی دانشگاه تهران.
۲۹. قربانی، نیما (۱۳۹۳)، من به روایت من، تهران: نشر بینش نو.
۳۰. کاپلستون، فردریک (۱۳۸۶)، تاریخ فلسفه یونان و روم، ترجمه سیدجلال‌الدین مجتبوی، تهران: علمی و فرهنگی و سروش.
۳۱. کمپ، ریچارد؛ بریس، نیکلا؛ و سلنگار، رزمی (۱۳۹۷)، تحلیل داده‌های روان‌شناسی با برنامه SPSS، تهران: انتشارات دوران (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۲۰۰۶).
۳۲. مجلسی، محمدباقر (۱۳۷۶)، المعجم المفهرس الالفاظ احادیث بحارالانوار، قم: حوزه علمیه قم، ج ۹.
۳۳. محمودی عالمی، قهرمان؛ ابوالقاسمی شهنام و درویشی خضری، هادی (۱۳۹۱)، تأثیر آموزش مصون‌سازی در مقابل استرس بر کاهش احساس فشار روانی بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲.
۳۴. مرواریدی، مریم (۱۳۹۷)، رابطه میان خودپنداره و نظم‌جویی هیجانی در نوجوانان بی‌بدر سرپرست، کنفرانس ملی دستاوردهای نوین جهان در تعلیم و تربیت، روان‌شناسی، حقوق و مطالعات فرهنگی - اجتماعی، خوی، دانشگاه آزاد اسلامی زرگان - آموزش عالی علامه خویی وابسته به وزارت علوم تحقیقات و فناوری.
۳۵. نصر، سیدحسین (۱۳۸۸)، سه حکیم مسلمان، ترجمه احمد آرام، تهران: علمی و فرهنگی.
۳۶. نوروزی، حسن؛ شاه‌حسینی، میثم و گل‌محمدی، بهروز (۱۳۹۵)، پیش‌بینی سرسختی برحسب ادراک موفقیت و نظم‌جویی هیجانی در ورزشکاران رزمی نخبه، مجله علوم پزشکی زانکو، ۱۷ (۵۵).
۳۷. یوسفی، ف. و پوریاسین، ز. (۱۳۸۸)، بررسی نقش پنج عامل بزرگ شخصیت و خوش‌بینی، بدبینی و پیش‌بینی رضایت از زندگی گروهی از دبیران نواحی چهارگانه عمومی شیراز، سمینار شادکامی.
۳۸. یوسفی، ف. (۱۳۸۲)، الگوی علمی هوشی - عاطفی، رشد شناختی، تنظیم شناختی عواطف و سلامت عمومی، رساله دکتری، دانشگاه شیراز.

- higher order processing in Iran and United States. *International Journal of psychology*, 37, 297-308.
24. Houry, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: a meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519-528.
  25. Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33 - 47.
  26. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte.
  27. KOOSHKI, S., JAMALI, M., SALEHI, M., & AKBARI, H. (2012). THE EFFECTIVENESS OF MINDFULNESS-BASED STRESS TO REDUCE DEPRESSION AND DYSFUNCTIONAL ATTITUDE IN HEART DISEASE.
  28. Langer, E. J. & Moldoveanu, M. (2000). Mindfulness research and the future. *Journal of social Issues*, 56, 129-139.
  29. Langer, E. J. & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56, 1-9.
  30. Momeni, J., Omid, A., Raygan, F., & Akbari, H. (2016). The effects of mindfulness-based stress reduction on cardiac patients' blood pressure, perceived stress, and anger: a single-blind randomized controlled trial. *Journal of the American Society of Hypertension*, 10(10), 763-771.
  31. Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms? *Behavioural Research and Therapy*, 46(9), 993-1000.
  32. Gross, J., (2014). *The Handbook of Emotion Regulation*, second edition. Guilford press. ISBN 978-1-4625-0350-6.
  33. Ryan, R.M. & Brown, K.W. (2003). Why we don't need self-esteem: on fundamental needs, contingent love and mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14, 27-82.
  34. Silananda, S. U. (2002). *The four foundations of mindfulness* (2nd ed.). Boston: Wisdom.
  35. Silananda, S. U. (1998). *The four foundations of mindfulness* (A summary). Retrieved
  13. Garnefski, Nedra., Samani, Siamak., (2011). Psychometrics Properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Persian Version) Department of Education Ghorbani, N., Watson, P. J., Bing, M. N., Davison, H. K., & LeBreton, D. L. (2003). Two faces of self-knowledge: Cross-cultural development of measures in Iran and United States. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129, 238-268.
  14. Ghorbani, N., Watson, P. J., & Hargis, M. B. (2008). Integrative self-knowledge scale: Correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and United States. *The Journal of Psychology*, 142, 395-412.
  15. Ghorbani, N., Watson, P. J., Zhuo, C. & Norbala, F. (2012). Self-Compassion in Iranian Muslims: Relationships with Integrative Self-Knowledge, Mental Health, and Religious Orientation. *International Journal for the Psychology of Religion*, 22, 2.
  16. Ghorbani, N., & Watson, P. J., Cunningham, C. J. L. (2010). Comparative analysis of integrative self-knowledge, mindfulness, and private self-consciousness in predicting responses to stress in Iran. *International Journal of Psychology* 45, 2, 147-154.
  17. Ghorbani, N., & Watson, P. J., Rostami, R. (2007). Self-reported mysticism, basic need satisfaction, anxiety and depression in Iranian Muslims. *Psychological Report*, 100, 242-298.
  18. Ghorbani, N., & Watson, P. J. (2006). Validity of Experiential and Reflective Self-Knowledge Scales: Relationships with Basic Need Satisfaction among Iranian Factory Workers. *Psychological Report*, 98, 727-733.
  20. on and Psychology Islamic Azad University, Marvdasht Branch Marvdasht, Fars IRAN.
  21. Garmezy, Norman. (1974). The study of competence in children at risk for severe psychopathology. In *The Child in His Family*, Vol. 3: Children at Psychiatric Risk, ed. By E. J. Anthony, 77-98.
  22. Gilligan, R. (2000). Adversity, Resilience and Young People: the Protective Value of Positives School and Spare Time Experiences. *CHILDREN & SOCIETY VOLUME 14(2000)* pp. 37-47.
  23. Ghorbani, N., Bing, M.N., Watson, P.J., Davison, H.K. & Mack, D.A. (2003). Self-reported emotional intelligence: Construct similarity and functional dissimilarity of

36. November 18, 2012, from [www.buddhanet.net/budsas/ebud/ebmed063.htm](http://www.buddhanet.net/budsas/ebud/ebmed063.htm).
37. Tahmasb. A. R., Ghorbani, N., & Watson, P. J. (2008). Relationships between Self- and Peer-Reported Integrative Self-Knowledge and the Big Five Factors in Iran. *Current Psychology*, 27, 169-176.
38. Townsend, L. (2012). The effectiveness of a mindfulness based stress reduction (MBSR) program in a mixed chronic pain population (Master's thesis).
39. Wright, S., Day, A., & Howells, K. (2009). Mindfulness and the treatment of anger problems. *Aggression and Violent Behavior*, 14(5), 396-401.
40. Younge, J. O., Wery, M. F., Gotink, R. A., Utens, E. M., Michels, M., Rizopoulos, D., ... & Roos-Hesselink, J. W. (2015). Web-based mindfulness intervention in heart disease: a randomized controlled trial. *PloS one*, 10(12), e0143843.
41. Zeidan, F., Johnson, S. K., Gordon, N. S., & Goolkasian, P. (2010). Effects of brief and sham mindfulness meditation on mood and cardiovascular variables. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(8), 867-873.
42. Zare, H., Zare, M., Amirabadi, F., & Shahriari, H. (2013). Mindfulness and diabetes: evaluation of effectiveness of Mindfulness Based Stress Reduction on glycemic control in diabetes. *Razi Journal of Medical Sciences*, 20(108), 40-52.