

Cognitive Emotion Regulation Strategies and Perceived Stress in Tehran Citizens: Mediating Role of Religious Orientation

Sayeed Hossein Tabatabaee¹, Jamshid Jarareh^{2,*}, Asghar Jafari³

¹ Ph. D Student of Counseling, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

² Associate professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Shahid Rajaei Teacher Training University, Tehran, Iran.

³ Associate Professor, Department of Psychology, University of Kashan, Kashan, Iran.

ARTICLE INFO

Article History

Received: 2 Apr 2024

Revised: 7 Aug 2024

Accepted: 9 Aug 2024

Available online: 12 Aug 2024

Article Type: Research Article

Keywords

Perceived Stress; Cognitive Emotion Regulation; Religious Orientation

Corresponding Author*

Jamshid Jarareh earned his Ph.D. in Family Counseling from Allameh Tabatabaee University. Currently, he is an associate professor of family counseling at Shahid Rajaei Teacher Training University. His research interests include couples and families counseling, intervention in interpersonal problems and mental health with a humanistic approach and intervention in academic-occupational problems. For correspondence about this article, contact Dr. Jarareh, Department of Psychology and Educational Sciences, Faculty of Humanities, Shahid Rajaei Teacher Training University, Tehran, Lavizan, Shahid Shabanlu Street, Postal Code 1678815811, and P.O. Box 136-16785.

ORCID: 0000-0001-8236-8025

e-mail: Ja.jarareh@sru.ac.ir

doi: 10.29252/bjcp.18.1.25

ABSTRACT

A review of the literature indicates that religious factors can play a role in the cognitive regulation of emotions, which in turn enhances psychological well-being and reduces the emotional problems and negative emotions in adults. The aim of the present study was to investigate the mediating role of religious orientation in the relationship between cognitive emotion regulation strategies and perceived stress in Tehran citizens. The statistical population was all people in Tehran city in 2021. 480 people were selected by the available sampling method and responded online to the perceived stress scale (PSC, Cohen et al., 1983), cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ, Garnefski et al., 2001) and religious orientation scale (ROS, Allport and Ross, 1967). The results showed that there was a significant negative correlation between adaptive strategies of cognitive emotion regulation and religious orientation (external and internal) and perceived stress, and a significant positive correlation between maladaptive strategies of cognitive emotion regulation and perceived stress. Also, cognitive emotion regulation strategies had a significant relationship with perceived stress, both directly and indirectly, through religious orientation (external and internal). The goodness-of-fit indices also indicated the good fit of the proposed model. Thus, the perceived stress is influenced by cognitive emotion regulation and religious orientation (external and internal). This finding can be used to design an intervention to reduce perceived stress symptoms in adults.

Citation: Tabatabaee, S. H., Jarareh, J., & Jafari, A. (1402/2023). Cognitive Emotion Regulation Strategies with Perceived Stress in Tehran Citizens: Mediating Role of Religious Orientation. *Contemporary Psychology*, 18(1), 25-37. Doi: 10.29252/bjcp.18.1.25

راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و استرس ادراک شده در شهروندان تهرانی: نقش واسطه‌ای جهت‌گیری مذهبی

سید حسین طباطبایی^۱، دکتر جمشید جراره^۲، * دکتر اصغر جعفری^۳

^۱ دانشجوی دکتری مشاوره، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
^۲ دانشیار، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران.
^۳ دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۴ فروردین ۱۴۰۳

اصلاح نهایی: ۱۷ مرداد ۱۴۰۳

پذیرش: ۱۹ مرداد ۱۴۰۳

انتشار آنلاین: ۲۲ مرداد ۱۴۰۳

نوع مقاله: مقاله پژوهشی

کلیدواژه‌ها

استرس ادراک شده؛ تنظیم شناختی هیجان؛ جهت‌گیری مذهبی

نویسنده مسئول *

جمشید جراره درجه دکتری مشاوره خانواده خود را از دانشگاه علامه طباطبایی دریافت کرد. در حال حاضر او دانشیار مشاوره خانواده دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی است. علایق پژوهشی ایشان مشاوره زوج و خانواده، مداخله در مشکلات بین فردی و بهداشت روان با رویکرد انسان‌گرا و مداخله در مشکلات تحصیلی - شغلی است. برای مکاتبه در مورد این مقاله با دکتر جراره، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، لویزان، خیابان شهید شعبانلو، کد پستی ۱۶۷۸۸۱۵۸۱۱ و صندوق پستی ۱۳۶-۱۶۷۸۵ تماس داشته باشید.

ارکبد: 0000-0001-8236-8025

پست الکترونیکی: Ja.jarareh@sru.ac.ir

چکیده

برحسب ادبیات، عوامل مذهبی، تنظیم شناختی هیجان سازگاران را برای بهبود بهزیستی روان‌شناختی بزرگسالان جوان تسهیل می‌کند و از میزان مشکلات هیجانی و عواطف منفی افراد می‌کاهد. مطالعه حاضر با هدف تعیین نقش واسطه‌ای جهت‌گیری مذهبی در رابطه بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با استرس ادراک شده در شهروندان تهرانی انجام شد. طرح پژوهش، توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه شهروندان تهرانی در سال ۲۰۲۱ بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس ۴۸۰ نفر انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان به شیوه آنلاین به مقیاس استرس ادراک شده کوهن و همکاران (PSC، ۱۹۸۳)، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گرانفسکی و همکاران (CERQ، ۲۰۰۱) و مقیاس جهت‌گیری مذهبی آلپورت و راس (ROS، ۱۹۶۷) پاسخ دادند. نتایج نشان داد همبستگی منفی معنی‌داری بین راهبردهای سازگاران تنظیم شناختی هیجان و جهت‌گیری مذهبی (بیرونی و درونی) با استرس ادراک شده و همبستگی مثبت معنی‌داری بین راهبردهای ناسازگاران تنظیم شناختی هیجان و استرس ادراک شده وجود دارد. همچنین، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، به‌طور مستقیم و غیرمستقیم از طریق جهت‌گیری مذهبی (بیرونی و درونی) با استرس ادراک شده، رابطه معنی‌داری را نشان دادند. شاخص‌های نیکویی برازش نیز حاکی از برازندگی مطلوب مدل پیشنهادی بود. به نظر می‌رسد استرس ادراک شده متأثر از تنظیم شناختی هیجان و جهت‌گیری مذهبی است که می‌تواند در طراحی مداخله برای کاهش استرس ادراک شده در بزرگسالان مد نظر قرار گیرد.

مقدمه

استرس ادراک شده^۱ به‌عنوان پاسخ عمومی و غیراختصاصی بدن درمقابل هر عامل تهدیدکننده توانایی‌های جبرانی بدن تعریف می‌شود که به حفظ تعادل بدن کمک می‌کند (سورایا-ریس و همکاران، ۲۰۲۳). به عبارت دیگر، استرس ادراک شده پاسخی فیزیولوژیک به فشارهای زیستی نظیر تروما و فشارهای روانی نظیر نگرانی، ترس

و تنش‌های اجتماعی گفته می‌شود و نوعی تمایل ارثی را توصیف می‌کند که در آن فرد رویدادهای منفی را غیرقابل پیش‌بینی و غیرقابل کنترل تلقی می‌کند (بکر و همکاران، ۲۰۲۱). افرادی که استرس ادراک شده بالاتری دارند، نمی‌توانند به‌خوبی زندگی خود را کنترل کنند

^۱ perceived stress

همکاران، ۲۰۲۰). اما، آنچه تاکنون در پژوهش‌ها بررسی نشده است، این است که چه نوع متغیرهایی می‌توانند در رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و استرس ادراک‌شده نقش واسطه‌ای ایفا کنند. درک مکانسیم‌های واسطه‌ای در رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و استرس ادراک‌شده، جهت شناسایی زود هنگام احساسات نامطلوب و توسعه مداخلات روان‌شناختی برای فعال کردن آن‌ها در رویارویی با رویدادهای استرس‌زا حائز اهمیت است. در این پژوهش جهت‌گیری مذهبی به‌عنوان میانجی رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و استرس ادراک‌شده بررسی شده است.

پژوهش‌ها نشان دادند که تنظیم شناختی هیجان با جهت‌گیری مذهبی در ارتباط است (طبایبایی و همکاران، ۲۰۲۳) و جهت‌گیری مذهبی نیز می‌تواند بر روی استرس ادراک‌شده تأثیر بگذارد (عاشوری و همکاران، ۲۰۱۵؛ حمید و همکاران، ۲۰۲۳) به‌همین دلیل، جهت‌گیری مذهبی می‌تواند با پشتوانه تجربی یک متغیر واسطه‌ای مناسب در رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و استرس ادراک‌شده در نظر گرفته شود.

جهت‌گیری مذهبی اشاره به گرایش کلی فرد نسبت به اعتقادات و باورهای مذهبی دارد؛ بدین معنا که در ارتباط با موجودی متعالی مجموعه‌ای از اعتقادات، اعمال و تشریفات خاص در زندگی فرد شکل می‌گیرد (طبایبایی و همکاران، ۲۰۲۳). به عبارت دیگر، براساس نظریه جهت‌گیری مذهبی آلپورت، این مفهوم شامل دو سبک گرایشی بیرونی و درونی نسبت به مذهب است (آلپورت، ۱۹۶۶؛ به نقل از فرانسیس و همکاران، ۲۰۱۹). در تبیین نقش جهت‌گیری مذهبی و مقابله مذهبی در افراد گفته شده است که عوامل مذهبی، تنظیم شناختی هیجان سازگاران را برای بهبود بهزیستی روان‌شناختی بزرگسالان جوان تسهیل می‌کند (فاطمی و همکاران، ۲۰۲۲) و از میزان مشکلات هیجانی و عواطف منفی افراد می‌کاهد (ایسوانتو و همکاران، ۲۰۲۲).

به‌طور خلاصه، با توجه به مشکلات ناشی از استرس ادراک‌شده در مواجهه با رویدادهای مختلف زندگی تحصیلی (هاتاوا و همکاران، ۲۰۲۳)، شغلی (اولسون و همکاران، ۲۰۲۳) و زناشویی (آیدین و همکاران، ۲۰۲۳؛ والش و همکاران، ۲۰۲۳) در اقشار جامعه ایرانی، لازم است فرایندهای شناختی و هیجانی مؤثر بر آن شناسایی شود تا بتوان راهکارهای درمانی کارآمد را برای کاهش علائم آن به کار برد. در پژوهش‌های قبلی روابط بین متغیرهای پژوهش یعنی رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و جهت‌گیری مذهبی با استرس ادراک‌شده

و در مورد توانایی خود برای رسیدگی به مشکلات شخصی خود مطمئن نیستند (مورای و همکاران، ۲۰۲۳).

در تایید اثرات استرس ادراک‌شده، نتایج پژوهش ناپولس و همکاران (۲۰۳۳) نشان داد افرادی که استرس ادراک‌شده بیشتری دارند، در مواجهه با مشکلات مختلف زندگی روزمره احساس تنهایی بیشتری را تجربه می‌کنند. عوامل مختلفی می‌توانند استرس ادراک‌شده در افراد را در موقعیت‌های مختلف زندگی پیش‌بینی کنند که ازجمله آن‌ها می‌توان به تنظیم شناختی هیجان^۱ اشاره کرد (کارامانیسا و همکاران، ۲۰۲۳). تنظیم شناختی هیجان به‌عنوان راهبردهایی برای رویارویی با استرس‌ها تعریف شده‌اند. این مفهوم توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) ارائه شده است و بدین معنا است که افراد از تنظیم شناختی هیجان به‌مثابه راهبردهای مقابله‌ای برای رویارویی با موقعیت‌های استرس‌زا و مدیریت و کنترل اطلاعات برانگیخته هیجانی استفاده می‌کنند. این راهبردها می‌توانند به‌صورت ناسازگارانه و سازگارانه تلقی شوند (بوستان و همکاران، ۲۰۲۳؛ وانگ و همکاران، ۲۰۲۱).

راهبردهای ناسازگارانه شامل سرزنش خود^۲، سرزنش دیگران^۳، نشخوارگری^۴ و فاجعه‌نمایی^۵ است (بته‌گون و همکاران ۲۰۲۲) که کاربست آنها منجر به تجربه پریشانی روان‌شناختی و سایر آسیب‌های روانی مانند اضطراب و استرس در فرد می‌شود (ویتیکووسکا و همکاران، ۲۰۲۲). راهبردهای سازگارانه، مولفه‌هایی نظیر تمرکز مجدد مثبت^۶، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌گیری نسبت به دیگران^۷، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی^۸ و پذیرش^۹ را دربرمی‌گیرد (گارنفسکی و رایج، ۲۰۱۸). این راهبردها برخلاف راهبردهای ناسازگارانه باعث تجربه کارکردهای روان‌شناختی مثبت و بهبود عزت‌نفس^{۱۰} (ویندل و همکاران، ۲۰۲۰) و کاهش احساس تنهایی در افراد می‌شوند (پریس و همکاران، ۲۰۲۱). کاربست این راهبردها به فرد کمک می‌کند که به‌صورت هدفمند درمقابل رویدادهای تنش‌زا هیجانات خود را به‌صورت شناختی مدیریت کند (لیو و همکاران، ۲۰۲۰).

در این راستا، مطالعات نشان دادند که راهبردهای تنظیم شناخت هیجانی خاصی که افراد به‌طور معمول در برابر رویدادهای استرس‌زا استفاده می‌کنند، با پیامدهای هیجانی نامطلوب مرتبط هستند (موکان و همکاران، ۲۰۱۸). مطالعات بسیاری رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و استرس ادراک‌شده را مورد بررسی قرار داده‌اند و روابط بین این دو سازه را تایید کرده‌اند (موکان و همکاران، ۲۰۱۸؛ کارامانیسا و همکاران، ۲۰۲۳؛ ویتیکووسکا و همکاران، ۲۰۲۲؛ لیو و

⁶ positive refocusing

⁷ putting into perspective

⁸ refocus on planning

⁹ acceptance

¹⁰ self-esteem

¹ cognitive emotion regulation

² self-blame

³ other blame

⁴ focus on thought/rumination

⁵ catastrophizing

زیاد: ۰ نمره تعلق می‌گیرد). سازندگان همسانی درونی را از طریق ضریب آلفای کرونباخ $0/86$ گزارش کردند. روایی ملاکی (همزمان) این ابزار از طریق مقایسه با مقیاس رویدادهای زندگی^۲ لوین و پرکینز^۴ (۱۹۸۰) بررسی شد و ضریب همبستگی $0/29$ در سطح $0/05$ به دست آمد (کوهن و همکاران، ۱۹۸۳). همچنین، در نسخه هنجاریابی شده ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس $0/76$ گزارش شده است. براساس نتایج تحلیل عاملی اکتشافی اندازه شاخص کفایت نمونه-برداری کایزر - مایر - اولکین^۵ برابر با $0/79$ و مقدار آزمون کرویت بارتلت^۶ $452/66$ و در سطح $0/01$ معنی‌دار ذکر شده است. مقادیر نسبت کای اسکوتر به درجه آزادی (X^2/d)، شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI) و خطای ریشه‌ی مجذور میانگین تقریب (RMSEA) به ترتیب $1/38$ ، $0/920$ و $0/05$ برای تحلیل عاملی تاییدی به دست آمده است (صفایی و شکری، ۲۰۱۴). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل سوال‌ها $0/82$ به دست آمد.

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان^۷: این پرسشنامه توسط گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۱) تهیه شده است و شامل ۳۶ سوال است که ۲ بُعد راهبردهای ناسازگارانه (سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوارگری و فاجعه‌نمایی) و راهبردهای سازگارانه (دیدگاه‌گیری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی و پذیرش) را اندازه‌گیری می‌کند. نمره‌گذاری در طیف ۵ درجه‌ای لیکرت (از هرگز ۱ نمره تا همیشه ۵ نمره) صورت می‌گیرد. دامنه نمره‌های راهبردهای ناسازگارانه بین ۱۶ تا ۸۰ است که نمره بالاتر بیانگر تنظیم شناختی هیجان ناسازگارانه بیشتر است و دامنه نمره‌های راهبردهای سازگارانه بین ۲۰ تا ۱۰۰ است که نمره بالاتر نشان‌دهنده تنظیم شناختی هیجان سازگارانه بیشتر است. مولفان همسانی درونی را از طریق ضریب آلفای کرونباخ $0/92$ گزارش کردند. برای بررسی روایی از روایی ملاکی (همزمان) استفاده شد که همبستگی این ابزار با عامل افسردگی در چک‌لیست اختلال‌های روانی^۸ (SCL-90) دراگویتس و همکاران (۱۹۷۷) بررسی شد و ضرایب در دامنه‌ای از ۱۷ تا $0/55$ و همگی در سطح $0/01$ معنی‌دار گزارش شدند (گرانفسکی و همکاران، ۲۰۰۱).

این پرسشنامه در ایران توسط حسینی (۲۰۱۰) ترجمه و اعتباریابی شده است. قابلیت اجرای تحلیل عاملی اکتشافی با آزمون کایزر - مایر - اولکین و آزمون کرویت بارتلت مورد بررسی قرار گرفت. مقدار آزمون کایزر - مایر - اولکین ($0/91$) نشان از کفایت حجم نمونه برای اجرای تحلیل عاملی را داشت. همچنین، معنی‌داری آزمون کرویت بارتلت ($sig=0/001$ و $585/8$) نشان داد از سوال‌های

بررسی و تایید شده است؛ اما، تاکنون نقش واسطه‌ای جهت‌گیری مذهبی در رابطه بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و استرس ادراک‌شده مورد مطالعه قرار نگرفته است. از سوی دیگر، استرس ادراک‌شده مشکلی شایع در اکثر اقشار جامعه است و در موقعیت‌های مختلف زندگی بروز می‌کند (زاگاریا و همکاران، ۲۰۲۳). اگر عوامل موثر بر آن شناسایی نشود و شیوه‌های مقابله شناختی و هیجانی آن در افراد مختلف جامعه مورد توجه روان‌شناسان و درمانگران بالینی قرار نگیرد، می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری را برای جامعه به همراه داشته باشد. لذا، این پژوهش با هدف پاسخ به این سوال انجام شد که آیا جهت‌گیری مذهبی در رابطه بین تنظیم شناختی هیجان با استرس ادراک‌شده در شهروندان تهرانی نقش واسطه‌ای دارد؟

روش

شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه بزرگسالان ۲۰ سال به بالا شهر تهران در زمستان سال ۱۴۰۰ بودند. با وجود آن‌که، در مورد حجم نمونه لازم برای تحلیل عاملی و مدل‌یابی معادلات ساختاری توافق کلی وجود ندارد، اما به‌زعم بسیاری از پژوهشگران حداقل حجم نمونه لازم ۲۰۰ نفر می‌تواند باشد (کلاین، ۲۰۲۳). بنابراین، بر مبنای پیشنهاد کلاین، و با توجه به احتمال ریزش و جهت تعمیم‌پذیری بیشتر نتایج، به‌شیوه نمونه‌گیری دردسترس ۵۰۰ نفر برای حجم نمونه انتخاب شدند. پس از بررسی داده‌های پرت، انتهایی و مخدوش تعداد ۲۰ پاسخنامه از تحلیل کنار گذاشته شدند و تحلیل نهایی بر روی ۴۸۰ پاسخنامه انجام شد. ملاک‌های ورود به پژوهش دامنه سنی ۲۰ سال به بالا و داشتن حداقل سطح تحصیلات دیپلم و ملاک‌های خروج از پژوهش نقص در پاسخنامه‌ها بودند.

ابزار سنجش

مقیاس استرس ادراک‌شده^۱: این مقیاس توسط کوهن^۲ و همکاران (۱۹۸۳) تهیه شده است و دارای ۱۴ سؤال است و هر سؤال براساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود (به گزینه هیچ: ۰ نمره، کم: ۱ نمره، متوسط: ۲ نمره، زیاد: ۳ نمره و خیلی زیاد: ۴ نمره تعلق می‌گیرد). نمره بالاتر نشان‌دهنده استرس ادراک‌شده بیشتر است. سوال‌های ۴، ۵، ۶، ۷، ۹، ۱۰ و ۱۳ معکوس نمره‌گذاری می‌شوند (به گزینه هیچ: ۴ نمره، کم: ۳ نمره، متوسط: ۲ نمره، زیاد: ۱ نمره و خیلی

⁵ Kaiser-Meyer-Olkin Test

⁶ bartlett spherical test

⁷ Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)

⁸ Symptom Checklist- 90 (SCL-90)

¹ perceived stress scale (PSC)

² Cohen

³ life events scale

⁴ Levine & Perkins

از آنجایی که اطلاعات دقیقی از تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی این پرسشنامه در دسترس نبود، از تحلیل عاملی اکتشافی استفاده شد و برای اجرای تحلیل عاملی اکتشافی، قابلیت این روش از طریق آزمون کایزر - مایر - اولکین و آزمون کرویت بارتلت مورد بررسی قرار گرفت. مقدار آزمون کایزر - مایر - اولکین (۰/۹۲) نشان از کفایت حجم نمونه برای اجرای تحلیل عاملی داشت. همچنین، معنی داری آزمون کرویت بارتلت (۵۶۵/۸ و $\text{sig} = ۰/۰۰۱$) نشان داد از سوال‌های مقیاس، ۲ عامل جهت‌گیری مذهبی درونی و بیرونی قابل استخراج است که در مجموع ۷۱/۶۵ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کنند. افزون بر این، تحلیل عاملی تاییدی انجام شد و مقادیر CFI ، X^2/d و RMSEA به ترتیب ۱/۳۵، ۰/۹۲۱ و ۰/۰۶ به دست آمد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای جهت‌گیری بیرونی ۰/۷۶ و جهت‌گیری درونی ۰/۸۲ محاسبه شد.

شیوه اجرا

به منظور اجرای این پژوهش، پس از کسب مجوزهای لازم از دانشگاه علوم و تحقیقات تهران و بنیاد ملی نخبگان جهت استفاده از گروه‌ها و کانال‌های تحت پوشش، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ)، مقیاس استرس ادراک‌شده (PSC) و مقیاس جهت‌گیری مذهبی (ROS) به علت شیوع کووید ۱۹ و ممنوعیت اجرای حضوری، توسط پژوهشگر و با استفاده از استارت آپ سرویس نرم‌افزاری ساخت پرسشنامه آنلاین در گوگل به صورت پرس لاین تدوین و تعریف شدند. سپس لینک ابزار^۴ در قالب نسخه آنلاین پرسشنامه‌ها و همچنین دستورالعمل پاسخ به پرسشنامه‌ها و هدف از اجرای پژوهش، تهیه و با کمک ابزارهای الکترونیکی بنیاد ملی نخبگان در اختیار شرکت‌کنندگان در پنج گروه بزرگ دانشجویی، مراکز آموزشی و سازمان‌های دولتی و مردمی با حداقل ۷۵۰۰ عضو از مردم شهر تهران در شبکه‌های اجتماعی قرار گرفت.

از شرکت‌کنندگان تقاضا شد تا با در نظر گرفتن اصول حرفه‌ای و از جمله اطمینان دادن در مورد حفظ محرمانگی اطلاعات نسبت به تکمیل پرسشنامه‌ها اقدام نمایند. شرکت در پژوهش برای افراد بالای ۲۰ سال از گروه‌ها و طبقه‌های اجتماعی، شغلی و تحصیلی گوناگون جامعه آزاد بود و ارزش معنوی شرکت در پژوهش و کمک به برنامه‌ریزان در شرایط بحران بیماری‌ها، مدیریت کووید ۱۹ و توسعه کشور بهترین پاداشی بود که توسط پژوهشگران وعده داده شده بود. به مدت چهار هفته حدود ۵۰۰ نفر نسبت به تکمیل پرسشنامه‌ها اقدام کردند و پس از بررسی اولیه، حدود ۲۰ پرسشنامه به علت ناقص بودن اعتبار لازم را نداشتند و لذا از فهرست پرسشنامه‌ها خارج و در نهایت

پرسشنامه عامل‌ها قابلیت استخراج را دارند و در مجموع، ۰/۷۴ از واریانس کل را تبیین می‌کنند. ضرایب پایایی به دو شیوه آلفای کرونباخ و بازآزمایی بررسی شد. ضرایب آلفا برای عامل‌های سرزنش خود ۰/۸۷، سرزنش دیگران ۰/۸۸، نشخوارگری ۰/۸۵، فاجعه‌نمایی ۰/۸۲، دیدگاه‌گیری ۰/۷۹، تمرکز مجدد مثبت ۰/۷۷، ارزیابی مجدد مثبت ۰/۸۵، پذیرش ۰/۸۰، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی ۰/۸۱ و کل سوال‌ها ۰/۹۲ به دست آمد. ضرایب بازآزمایی برای سرزنش خود ۰/۶۵، سرزنش دیگران ۰/۷۱، نشخوارگری ۰/۶۳، فاجعه‌نمایی ۰/۶۵، دیدگاه‌گیری ۰/۵۹، تمرکز مجدد مثبت ۰/۵۴، ارزیابی مجدد مثبت ۰/۶۱، پذیرش ۰/۴۱، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی ۰/۵۰ و کل سوال‌ها ۰/۷۷ و در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار بودند (حسینی، ۲۰۱۰).

در نسخه هنجاریابی شده روایی ملاکی (همزمان) آن با سیاهه تجدیدنظرشده افسردگی ۱ یک و همکاران (۱۹۹۶ *BDI-II*) بررسی شد و ضرایب همبستگی برای راهبردهای سازگارانه در دامنه‌ای از ۰/۲۵- تا ۰/۳۲- و برای راهبردهای ناسازگارانه در دامنه‌ای از ۰/۳۶- تا ۰/۴۸- و در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار به دست آمده است (حسینی، ۲۰۱۰). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ سرزنش خود ۰/۸۵، سرزنش دیگران ۰/۸۲، نشخوارگری ۰/۷۳، فاجعه‌نمایی ۰/۶۹، راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان ۰/۷۶، دیدگاه‌گیری ۰/۷۹، تمرکز مجدد مثبت ۰/۸۴، ارزیابی مجدد مثبت ۰/۷۲، پذیرش ۰/۷۲ و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی ۰/۸۰ به دست آمد.

مقیاس جهت‌گیری مذهبی^۲: این مقیاس توسط آلپورت و راس^۳ (۱۹۶۷) تهیه شده است و شامل ۲۱ سوال است که دو خرده‌مقیاس جهت‌گیری مذهبی بیرونی (سوال‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱ و ۱۲) و جهت‌گیری مذهبی درونی (سوال‌های ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰ و ۲۱) را اندازه‌گیری می‌کند. این مقیاس در طیف ۴ درجه‌ای (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. برای سوال‌های جهت‌گیری مذهبی بیرونی کاملاً مخالفم ۱ نمره تا کاملاً موافقم ۴ نمره می‌گیرد. ۹ سوال بعدی یعنی سوال‌های ۱۳ تا ۲۱ که جهت‌گیری مذهبی درونی را اندازه می‌گیرند، معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. عبارت‌های بدون پاسخ نمره ۳ دریافت می‌کنند. در ایران برای بررسی پایایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب آن برای جهت‌گیری بیرونی ۰/۷۶ و جهت‌گیری درونی ۰/۸۲ گزارش شده است (طباطبایی و همکاران، ۲۰۲۳). در خارج از کشور نیز ضرایب آلفای کرونباخ برای جهت‌گیری درونی ۰/۹۰ و جهت‌گیری بیرونی ۰/۸۰ تا ۰/۹۵ محاسبه شده است (گوره، ۲۰۱۷؛ گروه و همکاران، ۲۰۱۹).

^۴ <http://www.koronaest.intjmi.com/Tehran.landing>

^۱ Beck Depression Inventory-II (BDI-II)

^۲ Religious Orientation Scale (ROS)

^۳ Allport & Ross

داده‌های تعداد ۴۸۰ پرسشنامه سالم جهت تحلیل آماری مهیا شدند. سپس، با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS و AMOS.24 تحلیل ضرایب همبستگی پیرسون و مدلیابی معادلات ساختاری انجام شد.

نتایج

در این پژوهش ۳۰۱ نفر از شرکت‌کنندگان زن (۶۲/۷۱ درصد) و ۱۷۹ نفر مرد (۳۷/۲۹ درصد) بودند. ۱۳۸ نفر (۲۸/۷۵ درصد) کارمند، ۹۸ نفر (۴۱/۲۵ درصد) شغل آزاد، ۹۵ نفر (۱۹/۷۹ درصد) دانشجو و ۴۹ نفر (۱۰/۲۱ درصد) خانه‌دار بودند. ۹۵ نفر (۱۹/۷۹ درصد) دیپلم، ۹۶ نفر (۲۰ درصد) فوق‌دیپلم، ۱۰۵ نفر (۲۱/۸۷ درصد) لیسانس، ۱۲۷ نفر (۲۶/۴۵ درصد) فوق‌لیسانس و ۵۷ نفر (۱۱/۸۷ درصد) دکترا بودند. میانگین سن افراد شرکت‌کننده ۳۶/۰۲ و انحراف استاندارد سن آن‌ها ۷/۳۶۹ بود. در جدول ۱ آماره‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد و چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش گزارش شده است. جهت سنجش نرمال بودن تک‌متغیری داده‌ها از مقادیر چولگی و کشیدگی استفاده شد که مقادیر آن باید در بازه -۲ تا +۲ باشد

(کلاسن، ۲۰۲۳؛ میرز و همکاران، ۲۰۱۴؛ به‌نقل از عظیمی و همکاران، ۲۰۲۴) و در این پژوهش مقادیر چولگی و کشیدگی در بازه -۲ تا +۲ قرار داشت. همچنین، برای بررسی نرمال بودن چندمتغیری داده‌ها از «ضریب کشیدگی استاندارد شده مردیا»^۱ استفاده می‌شود که باید کمتر از ۴ باشد (کلاسن، ۲۰۲۳؛ میرز و همکاران، ۲۰۱۴؛ به‌نقل از عظیمی و همکاران، ۲۰۲۴). مقدار ضریب مردیا ۲/۸۸ به‌دست آمد که نشان‌دهنده نرمال بودن چندمتغیری توزیع نرمال بود. در راستای واریس مفروضه استقلال خطاها، از آزمون دوربین - واتسون^۲ استفاده شد و مقدار آن بین ۱/۵ الی ۲/۵ قرار داشت. لذا، استقلال خطاها برقرار بود. هم‌خطی چندگانه^۳ نیز بررسی شد و هیچ‌کدام از مقادیر آماره تحمل کوچک‌تر از حد مجاز ۰/۱ و هیچ‌یک از مقادیر عامل تورم واریانس بزرگ‌تر از حد مجاز ۱۰ نبود. جدول ۲ ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. بین تنظیم شناختی هیجان ناسازگارانه با استرس ادراک شده همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود داشت ($p < ۰/۰۱$). همچنین، بین تنظیم شناختی هیجان سازگارانه و جهت‌گیری مذهبی (بیرونی و درونی) با استرس ادراک شده همبستگی منفی و معنی‌داری وجود داشت ($p < ۰/۰۱$).

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد، چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
سرزنش خود	۸/۶۶	۳/۸۲	۰/۶۲	-۰/۳۴
سرزنش دیگران	۸/۹۷	۴/۰۵	۰/۳۷	-۰/۷۰
نشخوارگری	۸/۳۸	۴/۰۷	۰/۲۴	-۱/۴۵
فاجعه‌نمایی	۹/۲۸	۴/۰۵	۰/۱۰	-۱/۵۳
نمره کل تنظیم هیجان ناسازگارانه	۳۵/۲۹	۱۴/۲۲	۰/۳۸	-۱/۲۲
دیدگاه‌گیری	۸/۸۴	۴/۷۴	۰/۵۹	-۰/۹۳
تمرکز مجدد	۸/۸۶	۴/۱۵	۰/۲۶	-۱/۶۵
ارزیابی مجدد مثبت	۹/۰۸	۴/۵۰	۰/۵۴	-۰/۸۶
پذیرش	۹/۱۱	۴/۲۵	۰/۳۴	-۱/۶۹
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۱۰/۰۳	۴/۷۱	-۰/۰۹	-۱/۸۵
نمره کل تنظیم هیجان سازگارانه	۴۵/۹۱	۱۹/۱۰	۰/۱۵	-۱/۵۴
جهت‌گیری مذهبی بیرونی	۱۷/۳۷	۴/۷۴	۰/۰۱	-۱/۸۲
جهت‌گیری مذهبی درونی	۱۳/۱۴	۳/۲۴	-۰/۰۴	-۱/۷۲
استرس ادراک شده	۳۳/۴۷	۱۳/۴۸	۰/۱۲	-۱/۲۱
نرمال بودن چندمتغیری (Multivariate)				
ضریب کشیدگی استاندارد شده مردیا: ۲/۸۸				

(RMSEA) باید زیر ۰/۰۸ باشد. در این پژوهش شاخص RMSEA برابر با ۰/۰۴ به‌دست آمد که بر مبنای مدل کلاسن (۲۰۲۳) نشان‌دهنده برازش مدل است.

برای آزمون مدل ساختاری، ابتدا شاخص‌های برازش مدل بررسی شدند. شاخص‌های برازش مدل پژوهش در جدول ۳ نشان داده شده است. براساس نتایج مدل نهایی، این شاخص‌ها همگی در سطح مطلوب قرار دارند. شاخص ریشه میانگین مجذور تقریب

³ multicollinearity

¹ Mardia's normalized multivariate kurtosis value

² durbin-watson

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱- استرس ادراک شده	۱											
۲- سرزنش خود	۰/۵۹**	۱										
۳- سرزنش دیگران	۰/۶۴**	۰/۷۹**	۱									
۴- نشخوارگری	۰/۷۳**	۰/۶۷**	۰/۶۶**	۱								
۵- فاجعه‌نمایی	۰/۷۶**	۰/۷۳**	۰/۸۰**	۰/۶۷**	۱							
۶- دیدگاه‌گیری	۰/۵۴**	۰/۵۳**	۰/۴۵**	۰/۵۲**	۰/۶۱**	۱						
۷- تمرکز مجدد مثبت	۰/۶۱**	۰/۵۴**	۰/۵۶**	۰/۵۱**	۰/۶۷**	۰/۶۰**	۱					
۸- ارزیابی مجدد مثبت	۰/۶۰**	۰/۶۳**	۰/۵۷**	۰/۵۴**	۰/۶۰**	۰/۵۱**	۰/۶۷**	۱				
۹- پذیرش	۰/۵۸**	۰/۴۷**	۰/۵۶**	۰/۴۹**	۰/۶۸**	۰/۶۱**	۰/۷۶**	۰/۵۲**	۱			
۱۰- تمرکز بر برنامه‌ریزی	۰/۷۷**	۰/۷۸**	۰/۷۸**	۰/۷۹**	۰/۷۷**	۰/۶۹**	۰/۷۱**	۰/۷۴**	۰/۷۲**	۱		
۱۱- جهت‌گیری بیرونی	۰/۷۷**	۰/۷۸**	۰/۷۷**	۰/۷۳**	۰/۷۶**	۰/۷۱**	۰/۷۸**	۰/۷۴**	۰/۷۱**	۰/۶۵**	۱	
۱۲- جهت‌گیری درونی	۰/۷۹**	۰/۷۳**	۰/۸۰**	۰/۶۸**	۰/۶۱**	۰/۶۴**	۰/۶۸**	۰/۶۸**	۰/۷۱**	۰/۶۲**	۰/۶۵**	۱

آزمون RMSEA که در زمینه شاخص‌ها و معیارهای نیکویی برازش مدل از اهمیت چشمگیری برخوردار است، به سه دلیل پیشنهاد می‌شود: (۱) به میزان کافی نسبت به مدل نادرست حساس است، (۲) دستورالعمل‌های تفسیری استفاده شده در آن به طور معمول نتیجه‌گیری مناسبی را در مورد کیفیت مدل ارائه می‌دهند و (۳) ممکن است به ایجاد فاصله اطمینان در اطراف RMSEA بیانجامد. شاخص RMSEA مقدار خطای احتمالی در جمعیت را تحلیل می‌کند و این پرسش مطرح می‌شود که چگونه یک مدل با پارامترهای ناشناخته و مقادیر بهینه انتخاب شده برای آن مطلوب و مناسب تشخیص داده

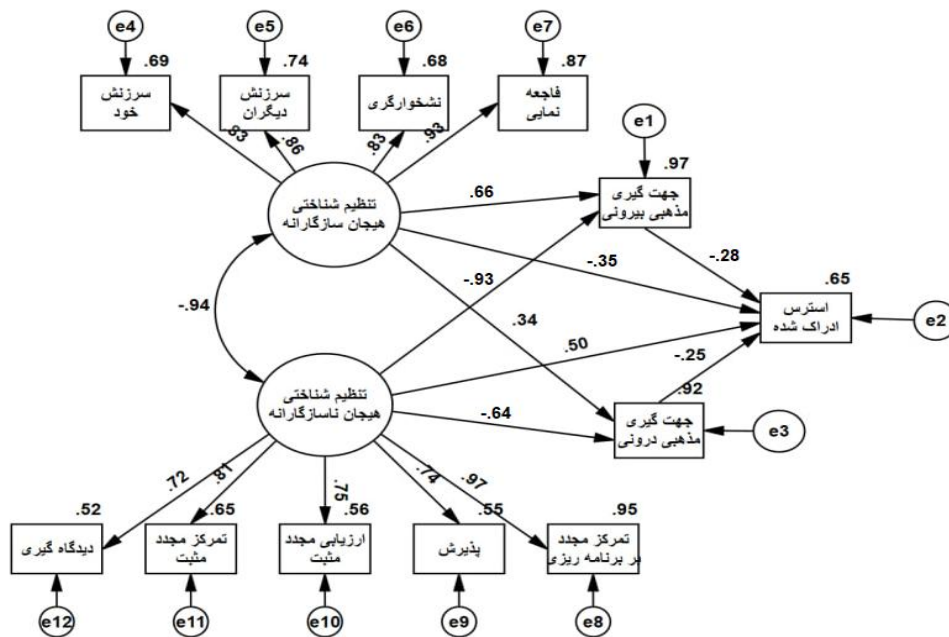
می‌شود و با ماتریس کوواریانس جمعیت - در صورت وجود- منطبق است. بنابراین، برای حساس ساختن آن نسبت به مقادیر پارامترهای تخمین زده شده در مدل کامل، مقادیر کمتر از ۰/۰۵ نشان‌دهنده تناسب خوب و مقادیر بالاتر از ۰/۰۵ نمایانگر خطاهای احتمالی در تخمین جمعیت محسوب می‌شوند. مطابق با جدول ۳ میزان شاخص RMSEA معادل ۰/۰۴ به دست آمده است؛ از این رو، می‌توان نتیجه گرفت که مدل از برازش بسیار خوبی برخوردار است. در شکل ۱ مدل پیشنهادی و شاخص‌های برازندگی پژوهش ترسیم شده است.

جدول ۳. شاخص‌های برازندگی مدل پیشنهادی

شاخص‌ها	مقدار به دست آمده	مقدار قابل قبول	شاخص‌ها	مقدار به دست آمده	مقدار قابل قبول
CMIN	۸۶/۳۵	-	TLI	۰/۹۱	بیشتر از ۰/۹۰
درجه آزادی	۴۸		PCFI	۰/۹۳	بیشتر از ۰/۶۰
CMIN/DF	۱/۸۰	کمتر از ۳	PNFI	۰/۹۱	بیشتر از ۰/۶۰
سطح معنی‌داری	۰/۰۰۱	-	IFI	۰/۹۴	بیشتر از ۰/۹۰
RMSEA	۰/۰۴	کمتر از ۰/۰۸	GFI	۰/۹۴	بیشتر از ۰/۹۰
PCLOSE	۰/۰۰۱	-	NFI	۰/۹۵	بیشتر از ۰/۹۰
CFI	۰/۹۶	بیشتر از ۰/۹۰	PNFI	۰/۹۱	بیشتر از ۰/۶۰
AGFI	۰/۹۰	بیشتر از ۰/۹۰			

جهت‌گیری مذهبی درونی بر استرس ادراک شده اثر مستقیم و معنی‌دار داشت (جدول ۴). جهت بررسی مسیرهای واسطه‌ای یا غیرمستقیم از روش بوت استروپ استفاده شد. نتایج این روش در جدول ۵ گزارش شده است.

همان‌گونه که در شکل ۱ مشاهده می‌شود، تنظیم شناختی هیجان (سازگارانه و ناسازگارانه) با واسطه‌گری جهت‌گیری مذهبی (بیرونی و درونی) در مجموع ۶۵ درصد از واریانس استرس ادراک شده را تبیین می‌کنند. ضرایب استاندارد و مستقیم تنظیم هیجان ناسازگارانه، تنظیم هیجان سازگارانه، جهت‌گیری مذهبی بیرونی و



شکل ۱. پارامترهای مدل آزمون شده پژوهش

در این پژوهش روش برآورد پارامتر روش حداکثر درست‌نمایی (MLE)^۱ بود. برای آزمون معنی‌داری اثر واسطه‌ای جهت‌گیری مذهبی بیرونی و درونی در رابطه بین تنظیم شناختی هیجان ناسازگاران و سازگاران با استرس ادراک‌شده از روش بوت استروپ با ۱۰۰۰ نمونه‌گیری مجدد در فاصله اطمینان ۰/۹۵ استفاده شد. هرچه تعداد نمونه‌گیری‌ها بیشتر باشد، دقت پیش‌بینی نیز بالاتر می‌رود. به‌همین دلیل از ۱۰۰۰ نمونه‌گیری مجدد استفاده شده است (کلاین،

۲۰۲۳، میرز و همکاران، ۲۰۱۴؛ به‌نقل از عظیمی و همکاران، ۲۰۲۴). برطبق نظر کلاین (۲۰۲۳) که معتقد است اگر دامنه برآوردهای حد پایین و حد بالا از صفر عبور نکند، اثر غیرمستقیم در نظر گرفته می‌شود. لذا، نتایج جدول ۴ نشان داد که جهت‌گیری مذهبی (بیرونی و درونی) در رابطه بین تنظیم شناختی هیجان با استرس ادراک‌شده نقش واسطه‌ای دارد.

جدول ۴. ضرایب استاندارد و مستقیم مدل پیشنهادی

مسیرهای مستقیم	Beta	S.E	C.R.	سطح معنی‌داری
تنظیم هیجان ناسازگاران ← استرس ادراک‌شده	۰/۵۰	۰/۵۰	۲/۹۷	۰/۰۰۳
تنظیم هیجان سازگاران ← استرس ادراک‌شده	-۰/۳۵	۰/۷۶	-۲/۹۳	۰/۰۲۳
جهت‌گیری مذهبی بیرونی ← استرس ادراک‌شده	-۰/۲۸	۰/۶۰	-۲/۳۲	۰/۰۱۲
جهت‌گیری مذهبی درونی ← استرس ادراک‌شده	-۰/۲۵	۰/۴۵	-۲/۲۶	۰/۰۲۴
تنظیم هیجان سازگاران ← جهت‌گیری مذهبی بیرونی	۰/۶۶	۰/۰۷	۱۳/۵۹	۰/۰۰۱
تنظیم هیجان سازگاران ← جهت‌گیری مذهبی درونی	۰/۳۴	۰/۰۵	۸/۵۱	۰/۰۰۱
تنظیم هیجان ناسازگاران ← جهت‌گیری مذهبی بیرونی	-۰/۹۳	۰/۱۰	-۱۲/۸۲	۰/۰۰۱
تنظیم هیجان ناسازگاران ← جهت‌گیری مذهبی درونی	-۰/۶۴	۰/۰۸	-۴/۳۶	۰/۰۰۱

بحث

هدف از پژوهش حاضر تعیین نقش واسطه‌ای جهت‌گیری مذهبی در رابطه بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و استرس ادراک‌شده در شهروندان تهرانی بود. نتایج نشان داد که جهت‌گیری

مذهبی بیرونی در رابطه بین تنظیم هیجان ناسازگاران با استرس ادراک‌شده نقش واسطه‌ای بازی می‌کند. اگرچه تاکنون پژوهشی انجام نشده بود که نشان دهد جهت‌گیری مذهبی بیرونی در رابطه بین

^۱ Maximum Likelihood Estimation (MLE)

لذا، منطقی است که جهت‌گیری مذهبی بیرونی در رابطه بین تنظیم هیجان ناسازگارانه و استرس ادراک‌شده نقش واسطه‌ای داشته باشد. افزون‌بر این، نتایج نشان داد که جهت‌گیری مذهبی بیرونی در رابطه بین تنظیم هیجان سازگارانه و استرس ادراک‌شده نقش واسطه‌ای دارد. گرچه پژوهشی وجود نداشت که نشان دهد جهت‌گیری مذهبی بیرونی در این رابطه نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند، اما نتیجه به‌دست آمده می‌تواند با نتایج پژوهش‌های کارامانیسا و همکاران (۲۰۲۳)، ویتیکووسکا و همکاران (۲۰۲۲)، لیو و همکاران (۲۰۲۰)، عاشوری و همکاران (۲۰۱۵) و حمید و همکاران (۲۰۲۳) داشته باشد. نتایج این پژوهش‌ها نشان دادند بین تنظیم شناختی هیجان و جهت‌گیری مذهبی با استرس ادراک‌شده رابطه وجود دارد. این نتیجه از این منظر قابل تبیین است که راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه به افراد کمک می‌کند هیجان‌های خود را به‌منظور ارائه پاسخ‌های متناسب با فشارهای محیطی به‌طور هشیار یا ناهشیار تعدیل می‌کند. استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه نظیر ارزیابی مجدد با پردازش بهتر موقعیت همراه است و منجر به مدیریت و انطباق بهتر با شرایط دشوار زندگی می‌شود. راهبردهای تنظیم شناختی هیجان که کارکردشان مقابله با رویدادهای تنش‌زا هستند باعث بهبود عزت‌نفس، صلاحیت‌های فردی و اجتماعی و مدیریت و کنترل بهتر در انجام امور می‌شود. مدیریت هیجانات مثبت و منفی از پذیرش هیجان توسط خود فرد حمایت می‌کند و از این طریق فرد بهتر می‌تواند به هیجانات مثبت خود توجه داشته باشد و با آگاهی و تمایل به استفاده بیشتر از آنها مبادرت ورزد.

تنظیم هیجان ناسازگارانه با استرس ادراک‌شده نقش واسطه‌ای دارد، اما نتیجه کسب‌شده در این پژوهش می‌تواند با نتایج مطالعات کارامانیسا و همکاران (۲۰۲۳)، ویتیکووسکا و همکاران (۲۰۲۲)، لیو و همکاران (۲۰۲۰)، عاشوری و همکاران (۲۰۱۵) و حمید و همکاران (۲۰۲۳) همسو باشد. این پژوهش‌ها روابط بین تنظیم شناختی هیجان و جهت‌گیری مذهبی با استرس ادراک‌شده را نشان داده‌اند. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت افرادی که نمی‌توانند به‌طور مؤثر پاسخ‌های هیجانی به حوادث روزانه را مدیریت و تنظیم کنند، دوره‌های پریشانی طولانی‌تر و شدیدتری را تجربه می‌کنند که ممکن است تبدیل به اختلال استرس شوند. به عبارت دیگر، افراد می‌توانند با تنظیم و مدیریت هیجان‌های خود، هیجان‌های مثبت و تسهیل‌کننده را راه‌اندازی کنند و حتی تحت شرایط استرس‌زا، به‌شیوه مطلوبی تصمیم‌گیری کنند یا توجه خود را هدایت کنند. نگرانی و برانگیختگی هیجانی به‌عنوان عوامل اضطراب از عواملی هستند که به‌شدت بر عملکرد افراد در موقعیت‌هایی نظیر مقابله با مشکلات تأثیر می‌گذارند. به عبارت دیگر، استفاده زیاد از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان با سطوح بالایی از مشکلات مختلف به‌ویژه دوری از معنویات و تمسک‌جویی به خداوند متعال همراه است و این راهبردها موجب تشدید و استمرار مشکلات می‌گردند. از این‌رو، می‌توان گفت استفاده از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان، فرد را مستعد مشکلاتی در زمینه دوری از باورهای مذهبی می‌کند و در نتیجه، به‌جای واکنش مناسب به رویدادهای تنش‌زا با آشفتگی و تشویش واکنش نشان می‌دهد و استرس ادراک‌شده بیشتری در چنین شرایطی تجربه می‌کند.

جدول ۵. نتایج بوت استروپ تنظیم شناختی هیجان با واسطه‌گری جهت‌گیری مذهبی (بیرونی و درونی) بر استرس ادراک‌شده

مسیرهای غیرمستقیم	اثر استاندارد غیرمستقیم	فاصله اطمینان		سطح معنی‌داری
		حد پایین	حد بالا	
تنظیم هیجان ناسازگارانه ← جهت‌گیری مذهبی بیرونی ← استرس ادراک‌شده	-۰/۵۲	-۰/۲۵	-۰/۳۱	۰/۰۰۱
تنظیم هیجان سازگارانه ← جهت‌گیری مذهبی بیرونی ← استرس ادراک‌شده	۰/۶۲	۰/۳۲	۰/۴۵	۰/۰۰۲
تنظیم هیجان ناسازگارانه ← جهت‌گیری مذهبی درونی ← استرس ادراک‌شده	-۰/۵۷	-۰/۵۱	-۰/۶۲	۰/۰۰۱
تنظیم هیجان سازگارانه ← جهت‌گیری مذهبی درونی ← استرس ادراک‌شده	۰/۶۶	۰/۷۱	۰/۸۰	۰/۰۰۳

استرس و مشکلات استفاده کنند و از این طریق سطح استرس ادراک‌شده کمتری را تجربه کنند. لذا، منطقی است جهت‌گیری مذهبی بیرونی در رابطه بین تنظیم هیجان سازگارانه با استرس ادراک‌شده نقش واسطه‌ای ایفا کند.

افزون‌بر این، نتایج نشان داد که جهت‌گیری مذهبی درونی در رابطه بین تنظیم هیجان ناسازگارانه با استرس ادراک‌شده نقش واسطه‌ای دارد. گرچه در هیچ پژوهشی به‌صورت مستقیم به این نتیجه اشاره نشده است، اما می‌تواند با نتایج پژوهش‌های کارامانیسا و همکاران (۲۰۲۳)، ویتیکووسکا و همکاران (۲۰۲۲)، لیو و همکاران

از سوی دیگر، این نوع راهبردهای سازگارانه به افراد کمک می‌کند تا هیجانات منفی خود را نادیده بگیرند که تأثیر مثبتی بر سلامت روانی فرد و تمسک‌جویی به الهیات و باورهای مذهبی دارد. افزون‌بر این، شیوه تنظیم هیجانی که به افراد در افزایش یا کاهش و با حفظ مؤلفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی کمک می‌کند، توانایی آنها را در ابراز مناسب هیجانی افزایش می‌دهد و در صورتی که افراد درگیر هیجانات ناخوشایند شوند، می‌توانند آن را راحت‌تر مدیریت کرده و از شدت آن بکاهند. زمانی که افراد تنظیم سازگارانه هیجان دارند، بهتر می‌توانند از اعتقادات و باورهای مذهبی خود در مواجهه با تجربه

رفتارهایش را در جهت رسیدن به اهدافش به درستی تنظیم کند و با اتکا به توانمندی‌های روان‌شناختی خود از عهده آن‌ها برآید. لذا، این شرایط می‌تواند فرد را نسبت به زندگی امیدوار کند و اعتقادات مذهبی را تقویت کند. درنتیجه، فرد می‌تواند با اتکا به باورهای دینی خود استرس ادراک‌شده خود را کمتر کند. لذا، منطقی است که جهت‌گیری مذهبی درونی در رابطه بین تنظیم هیجان سازگارانه با استرس ادراک‌شده نقش واسطه‌ای داشته باشد.

علی‌رغم نقاط قوت این مطالعه نظیر بررسی فرآیندهای واسطه‌ای و اثرات مستقیم و غیرمستقیم، نتایج این مطالعه باید با در نظر گرفتن برخی محدودیت‌ها تفسیر شود. از آنجا که امکان نمونه‌گیری تصادفی وجود نداشت، از روش نمونه‌گیری دردسترس استفاده شده است. لذا، اولین محدودیت این پژوهش استفاده از ابزار خودگزارشی (پرسشنامه) است. در این شیوه گردآوری ممکن است برخی از مشارکت‌کنندگان پاسخ‌های جامعه‌پسند داده باشند و پاسخ واقعی خود را در پاسخنامه درج نکرده باشند که این امر می‌تواند سبب احتیاط در تعمیم‌پذیری نتایج به جامعه اصلی شود. دومین محدودیت این پژوهش، استفاده از روش همبستگی (شیوه مقطعی) بود. در مطالعات مقطعی نتایج در بازه زمانی خاصی گردآوری می‌شوند که ممکن است قابل تعمیم به زمان‌های مختلف نباشند. سومین محدودیت این است که شیوه اجرای پژوهش آنالاین بود. این شیوه اجرا عدم کنترل کامل پژوهشگر در روند اجرای پژوهش را نشان می‌دهد. چهارمین محدودیت، مرتبط به محدودیت زمانی و مکانی است. این پژوهش در سال ۱۴۰۰ و در شهر تهران انجام شده است و قابلیت تعمیم به سایر زمان‌ها و سایر شهرها را ندارد. اگرچه در جهت کاهش این محدودیت، سعی شد از فرهنگ‌های مختلف در شهر تهران نمونه‌گیری صورت گیرد.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی، مطالعه‌ای مشابه در سایر شهرها و فرهنگ‌ها انجام شود. به روان‌شناسان و مشاوران بالینی پیشنهاد می‌شود در درمان مشکلات روان‌شناختی همچون استرس بزرگسالان به نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و جهت‌گیری مذهبی توجه کنند. زیرا، تنظیم شناختی هیجان و جهت‌گیری مذهبی قابل آموزش و قابل تغییر است. از این‌رو، روان‌شناسان و درمانگرانی که در مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی در زمینه استرس ادراک‌شده و استرس ناشی از مشکلات مختلف زندگی فعالیت می‌کنند، می‌توانند از طریق برگزاری کارگاه‌های آموزشی مبتنی بر آموزش تنظیم شناختی هیجان و درمان‌های شناختی با هدف مدیریت استرس به بهبود مشکلات روان‌شناختی بزرگسالان همچون استرس ادراک‌شده آنان کمک کنند.

(۲۰۲۰)، عاشوری و همکاران (۲۰۱۵) و حمید و همکاران (۲۰۲۳) همسویی داشته باشد. نتایج این پژوهش‌ها روابط بین تنظیم شناختی هیجان و جهت‌گیری مذهبی با استرس ادراک‌شده را تایید کردند. در تبیین نتیجه حاصل‌شده می‌توان گفت راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ناسازگارانه باعث می‌شوند که افراد برانگیختگی‌ها و هیجان‌های منفی را تنظیم کنند. این شیوه تنظیم با رشد، پیشرفت یا بروز مشکلات مختلف روان‌شناختی رابطه دارد (وانگ و همکاران، ۲۰۲۱). به‌طوری که، هر گونه نقص در تنظیم هیجانات می‌تواند فرد را درمقابل مشکلات روان‌شناختی ازجمله استرس آسیب‌پذیر سازد. این شرایط باعث می‌شود که افراد به‌دلیل ناتوانی در مدیریت و تنظیم هیجانات منفی، نتوانند استرس و فشارهای روان‌شناختی خود را مدیریت کنند. لذا، کاربست راهبردهای ناسازگارانه از این طریق که فرد قادر به مدیریت صحیح هیجانات منفی خود نیست، منجر به تجربه استرس ادراک‌شده بیشتری در فرد می‌شود. استرس ادراک‌شده نیز سبب می‌شود افراد نتوانند در استفاده از اعتقادات مذهبی خودکارآمدی داشته باشند، در مواجهه با مشکلات زندگی خود درماندگی بیشتری را تجربه کنند و علائم روان‌شناختی و جسمانی بیشتری را بروز دهند. لذا، منطقی به نظر می‌رسد که جهت‌گیری مذهبی درونی در رابطه بین تنظیم هیجان ناسازگارانه با استرس ادراک‌شده نقش واسطه‌ای بازی کند.

درنهایت، نتایج نشان داد که جهت‌گیری مذهبی درونی در رابطه بین تنظیم هیجان سازگارانه با استرس ادراک‌شده نقش واسطه‌ای دارد. گرچه پژوهشی وجود نداشت که نشان دهد جهت‌گیری مذهبی درونی در رابطه بین تنظیم هیجان سازگارانه با استرس ادراک‌شده نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند، اما این نتیجه می‌تواند با نتایج پژوهش‌های کارامانیسا و همکاران (۲۰۲۳)، ویتیکووسکا و همکاران (۲۰۲۲)، لیو و همکاران (۲۰۲۰)، عاشوری و همکاران (۲۰۱۵) و حمید و همکاران (۲۰۲۳) همخوانی داشته باشد. در این پژوهش‌ها گزارش شده است که بین تنظیم شناختی هیجان و جهت‌گیری مذهبی با استرس ادراک‌شده رابطه وجود دارد. جهت تبیین این نتیجه قابل ذکر است افرادی که توانایی تنظیم شناختی هیجان سازگارانه‌تری دارند در معرض آسیب‌پذیری کمتر برای تجربه استرس هستند (طباطبایی و همکاران، ۲۰۲۳).

تنظیم شناختی هیجان سازگارانه، به فرد امکان کاربست کارکردهای موفق در محیط را می‌دهد و کمک می‌کند به‌هنگام مواجه شدن با تجربه هیجانی مشکل‌زا نظیر استرس بتواند رفتارهای متناسب با هدفش را به کار گیرد. همچنین، استفاده از تنظیم هیجانی سازگارانه به‌هنگام روبه‌رویی با تجربه مشکل‌زا می‌تواند به فرد کمک کند تا

قدردانی: از همه شهروندان تهرانی که به سوال‌های پژوهش پاسخ دادند و به پژوهشگران در اجرای این پژوهش کمک کردند، تشکر و قدردانی می‌نمایم.

تعارض منافع: برحسب مدارک، در این مقاله هیچ‌گونه تعارض منافی از سوی نویسندگان گزارش نشده است.

حامی مالی: این پژوهش هیچ‌گونه حمایت مالی دریافت نکرده است.

Reference

- Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5 (4), 432-443. <https://doi.org/10.1037/h0021212>
- Ashoori, J., Alipour, A., & Arab Salari, Z. (2015). The Relationship between Defense Style, Religiosity, and Perceived Stress among Patients with Type I Diabetes. *J Diabetes Nurs*, 3 (3), 51-62. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.23455020.1394.3.3.5.9> [In Persian]
- Aydin, R., Aktaş, S., & Kaloğlu Binici, D. (2023). Examination of the effect of the perceived stress in the Coronavirus-19 pandemic on marital adjustment, sexual life and intimate partner violence. *Journal of advanced nursing*, 79 (4), 1513-1524. <https://doi.org/10.1111/jan.15368>
- Azimi, K., Shehni Yailagh, M., & Khoshnamvand, M. (2024). Designing and Testing the Causal Model of the Relationship between Moral Identity and Bullying with the Mediation of Moral Disengagement among Iranian Adolescents. *Social Psychology Research*, 13(52), 13-30. <https://doi.org/10.22034/spr.2024.410580.1852>
- Beck, A. T., Steer, R. A. & Brown, G. K. (1996). *Manual for Beck Depression Inventory-II*. TX: Psychological Corporation.
- Becker, T. D., Arnold, M. K., Ro, V., Martin, L., & Rice, T. R. (2021). Systematic review of electronic cigarette use (vaping) and mental health comorbidity among adolescents and young adults. *Nicotine and Tobacco Research*, 23 (3), 415-425. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntaa171>
- Betegón, E., Rodríguez-Medina, J., Del-Valle, M., & Iruetia, M. J. (2022). Emotion Regulation in Adolescents: Evidence of the Validity and Factor Structure of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). *International Journal of*
- Environmental Research and Public Health*, 19 (6), 1-10. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063602>
- Bostan, C. M., Hrițuleac, A., & Măgurianu, L. A. (2023). Death Anxiety and COVID-19 Anxiety. The Mediating Role of Religious Relational Identification and the Impact of Emotional Regulation Strategies. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 1 (1), 1-10. <https://doi.org/10.1177/00302228231151744>
- Caramanica, R., Williams, Z., & Rice, S. (2023). Expressive suppression as an emotion regulation technique and its potential impact on perceived stress. *Management Science Letters*, 13 (1), 1-10. <http://dx.doi.org/10.5267/j.msl.2022.11.002>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(2), 385-396. <https://www.jstor.org/stable/2136404>
- Derogatis, L. R., Lipman, R. S., & Covi, L. (1977). *SCL-90. Administration, scoring and procedures manual-I for the R (revised) version and other instruments of the Psychopathology Rating Scales Series*. Johns Hopkins University School of Medicine.
- Fatima, S., Arshad, M., & Mushtaq, M. (2022). Religious coping and young adult's mental well-being during Covid-19: Testing a double moderated mediation model. *Archive for the Psychology of Religion*, 44 (3), 158-174. <https://doi.org/10.1177/00846724221121685>
- Francis, L. J., Village, A., & Powell, R. (2019). Quest-religious orientation among church leaders in Australia: A function of psychological predisposition or openness to mystical experience? *Psychology of Religion and Spirituality*, 11 (2), 123. <https://doi.org/10.1037/rel0000125>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive

- emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 32 (7), 1401-1408.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1232698>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Journal Personality and Individual Differences*, 30 (8), 1311-1327.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gore, J. (2017). My Religion and My People: Levels of Ingroup Identification and Christian Religious Orientations. *Kentucky Journal of Undergraduate Scholarship*, 1 (1), 9-20.
<https://doi.org/10.1111/jssr.12594>
- Grove, R. C., Hall, D. L., Rubenstein, A., & Terrell, H. K. (2019). Post-Critical Belief Scale and Scripture as Predictors of Prejudice. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 58 (2), 526-536.
<http://dx.doi.org/10.1111/jssr.12594>
- Hamid, N., Khorasani Dehshotoran, M., Beshlideh, K., & Marashi, S. A. (2023). The Role of Perceived Stress and Positive Affect as Mediators in the Relationship between Religious Orientation and Mental Health. *Studies in Islam and Psychology*, 17 (32), 129-146.
<https://doi.org/10.30471/psy.2022.8784.2022>
- Hasani, J. (2010). The Psychometric Properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). *Journal of Clinical Psychology*, 2(3), 73-84.
<https://doi.org/10.22075/jcp.2017.2031>
- Hathaway, E. D., Peyer, K. L., & Doyle, K. A. (2023). A first look at perceived stress in southeastern university students during the COVID-19 pandemic. *Journal of American College Health*, 71 (2), 329-332.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1895809>
- Iswanto, A. H., Zainal, A. G., Murodov, A., El-Ebiary, Y. A. B., & Sattarova, D. G. (2022). Studying the role of Islamic religious beliefs on depression during COVID-19 in Malaysia. *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*, 78(4), 1-10.
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Kline, R. B. (2023). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (4th Ed.). The Guilford Press.
- Levine, M., & Perkins, D. V. (1980). *Tailor making life events scale*. Presented at the meeting of the American Psychological Association, Montreal.
- Liu, J., Subramaniam, M., Chong, S. A., & Mahendran, R. (2020). Maladaptive cognitive emotion regulation strategies and positive symptoms in schizophrenia spectrum disorders: The mediating role of global emotion dysregulation. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27 (6), 826-836.
<https://doi.org/10.1002/cpp.2466>
- Mocan, A. Ş., Iancu, S. Ş., & Băban, A. S. (2018). Association of cognitive-emotional regulation strategies to depressive symptoms in type 2 diabetes patients. *Romanian Journal of Internal Medicine*, 56 (1), 34-40.
<https://doi.org/10.1515/rjim-2017-0037>
- Murray, A. L., Xiao, Z., Zhu, X., Speyer, L. G., Yang, Y., Brown, R. H., ... & Ribeaud, D. (2023). Psychometric evaluation of an adapted version of the perceived stress scale for ecological momentary assessment research. *Stress and Health*, 1 (2), 1-10.
<https://doi.org/10.1002/smi.3229>
- Nápoles, A. M., Stewart, A. L., Strassle, P. D., Alhomsi, A., Quintero, S., Ponce, S., ... & Bonilla, J. (2023). Depression symptoms, perceived stress, and loneliness during the COVID-19 pandemic among diverse US racial-ethnic groups. *Health Equity*, 7(1), 364-376. <https://doi.org/10.1089/heq.2022.0178>
- Olsen, K. M., Hildrum, J., Kummen, K., & Leirdal, C. (2023). How do young employees perceive stress and job engagement while working from home? Evidence from a telecom operator during COVID-19. *Employee Relations: The International Journal*, 45 (3), 762-775.
<https://doi.org/10.1108/ER-05-2022-0230>
- Preece, D. A., Goldenberg, A., Becerra, R., Boyes, M., Hasking, P., & Gross, J. J. (2021). Loneliness and emotion

- regulation. *Personality and Individual Differences*, 180 (1), 1-10.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110974>
- Safaei, M., & Shokri, O. (2014). Assessing Stress in Cancer Patients: Factorial Validity of the Perceived Stress Scale in Iran. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 2(1), 13-22.
<https://ijpn.ir/article-1-283-fa.html> [In Persian]
- Soria-Reyes, L. M., Cerezo, M. V., Alarcón, R., & Blanca, M. J. (2023). Psychometric properties of the perceived stress scale (pss-10) with breast cancer patients. *Stress and Health*, 39 (1), 115-124. <https://doi.org/10.1002/smi.3170>
- Tabatabaee, S. H., Jarareh, J., & Jafari, A. (2023). The Mediating Role of Religious Orientation in the Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Corona Anxiety. *Journal of Psychological Studies*, 19 (2), 117-130.
<https://doi.org/10.22051/psy.2023.43763.2787> [In Persian]
- Walsh, E. A., Boland, C. L., Popok, P. J., Pedreira, P. B., Fox, R. S., Moreno, P. I., ... & Penedo, F. J. (2023). Marital status and perceived stress in men with advanced prostate cancer: A randomized-controlled trial of cognitive behavioral stress management. *Journal of psychosomatic research*, 167 (1), 1-10.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2023.111198>
- Wang, Q. Q., Fang, Y. Y., Huang, H. L., Lv, W. J., Wang, X. X., Yang, T. T., ... & Zhang, Y. H. (2021). Anxiety, depression and cognitive emotion regulation strategies in Chinese nurses during the COVID-19 outbreak. *Journal of Nursing Management*, 29 (5), 1263-1274.
<https://doi.org/10.1111/jonm.13265>
- Weindl, D., Knäfel, M., Glück, T., & Lueger-Schuster, B. (2020). Emotion regulation strategies, self-esteem, and anger in adult survivors of childhood maltreatment in foster care settings. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 4 (4), 1-10.
<https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2020.100163>
- Wytykowska, A., Fajkowska, M., & Skimina, E. (2022). Taking a person-centered approach to cognitive emotion regulation: A latent-profile analysis of temperament and anxiety, and depression types. *Personality and Individual Differences*, 189 (1), 1-10.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111489>
- Zagaria, A., Ottaviani, C., Lombardo, C., & Ballesio, A. (2023). Perseverative cognition as a mediator between perceived stress and sleep disturbance: A structural equation modeling meta-analysis (meta-SEM). *Annals of Behavioral Medicine*, 57 (6), 463-471.
<https://doi.org/10.1093/abm/kaac064>