

رابطه خودکارآمدی و نظم‌جویی شناختی هیجان
با بهزیستی روان‌شناختی کارکنان یک سازمان نظامی

The Relationship between Self-Efficacy and Cognitive Emotion Regulation with Psychological Well-Being among the Staff of a Military Organization

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۳/۲۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۶/۱۲

Farnam, A. ✉, Heydari, A.

علی فرنام ✉، عزیزالله حیدری^۱

Abstract

Introduction: Due to their stressful occupational conditions, military staff is continuously exposed to serious dangers, which affects their mental health. Hence, this study aims to investigate the relationship between self-efficacy and cognitive emotion regulation with psychological well-being among the staff of a military organization.

Method: The research method is descriptive correlational and predictive. The sample included 140 members of a military organization in Zahedan, Iran. To collect the required data, the Shearer and Maddux Self-Efficacy Questionnaire (1982), the Cognitive Emotion Regulation Scale (Garnefski, Kraaij and Spinhoven, 2001) and the Ryff Psychological Well-Being Questionnaire (1989) were employed. The collected data were analyzed using Pearson correlation coefficient and stepwise regression analysis.

Results: The results revealed a significant positive relationship between self-efficacy and cognitive emotion regulation with psychological well-being ($p \leq 0.001$). The results of stepwise regression analysis indicated that self-efficacy and cognitive emotion regulation predict psychological well-being.

Conclusion: Holding continuous training workshops on self-efficacy and cognitive emotion regulation aimed at enhancing psychological well-being and operational skills of military staff can prevent job burnout among them.

Key words: self-efficacy, cognitive emotion regulation, psychological well-being, military staff.

چکیده

مقدمه: نیروهای نظامی به‌اقتضای شرایط شغلی استرس‌زایی که دارند همواره در معرض خطرات جدی بوده که سلامت روان آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ بنابراین، هدف این پژوهش، بررسی رابطه خودکارآمدی و نظم‌جویی شناختی هیجان با بهزیستی روان‌شناختی کارکنان یک سازمان نظامی بود.

روش: روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی و پیش‌بین بود. نمونه پژوهش شامل ۱۴۰ نفر از کارکنان یک سازمان نظامی در شهر زاهدان بود. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های خودکارآمدی شرر و مادوکس (۱۹۸۲)، نظم‌جویی شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) و بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام‌به‌گام تحلیل شد.

نتایج: نتایج نشان داد که بین خودکارآمدی و نظم‌جویی شناختی هیجان با بهزیستی روان‌شناختی، رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد ($P \leq 0.001$). نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام نیز نشان داد که خودکارآمدی و نظم‌جویی شناختی هیجان، بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کنند.

نتیجه‌گیری: با برگزاری کارگاه‌های آموزشی مستمر مهارت‌های مرتبط با باور خودکارآمدی و نظم‌جویی شناختی هیجان برای ارتقای بهزیستی روان‌شناختی و مهارت‌های عملکردی کارکنان نظامی در طول مدت خدمتشان می‌توان از فرسودگی شغلی آنان پیشگیری نمود.

کلید واژه‌ها: خودکارآمدی؛ نظم‌جویی شناختی هیجان؛ بهزیستی روان‌شناختی؛ کارکنان نیروی‌های نظامی

✉ **Corresponding Author:** Associate Professor,
Department of Psychology, University of Sistan and
Baluchestan
E-mail: Farnam@ped.usb.ac.ir

✉ دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان
۱ - کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی

مقدمه

در دنیای امروز که دنیای سازمان‌ها نیز نامیده می‌شود، منابع انسانی متعهد و کارآمد می‌تواند از جمله مهم‌ترین عوامل دستیابی به اهداف سازمانی باشد. شرایط خاص سازمان‌های داخلی که بعد از طی کردن دوران پرفرازونشیب پس از پیروزی انقلاب اسلامی، اکنون در مسیر ثبات گام برمی‌دارند و وارد عرصه سنگین رقابت با سازمان‌های همتای بین‌المللی شده‌اند، ایجاب می‌کند که برای بقا و حرکت روبه‌رشد استوار در این مسیر، توجه مضاعفی به نیروی انسانی صورت گیرد. اهمیت این موضوع زمانی دوچندان می‌شود که یک سازمان نظامی با نیروهای نظامی و حساسیت‌های خاص خود مدنظر قرار گیرد (شیخ شاهرخ، حقیقتیان و نجفی، ۱۳۹۳).

اهمیت بهزیستی روان‌شناختی^۱ برای انسان در هر جایگاه و شغلی، بر کسی پوشیده نیست و این اهمیت در مشاغل نظیر نیروهای نظامی، بیشتر از سایر مشاغل احساس می‌شود. بهزیستی روانی بر سلامت ذهنی مثبت دلالت دارد. پژوهش‌ها نشان داده است که بهزیستی روانی، یک مفهوم متنوع چندبعدی است که در نتیجه ترکیب تنظیم هیجانی، ویژگی‌های شخصیتی، هویت و تجارب زندگی به وجود می‌آید (اسمایل و دسموخ^۲، ۲۰۱۲). ریان و دسی^۳ (۲۰۰۶) در تعریف بهزیستی معتقدند عملکرد بهینه انسان‌ها همان بهزیستی است. در این ارتباط، دو مفهوم از بهزیستی، یعنی بهزیستی ذهنی و بهزیستی روان‌شناختی وجود دارد که هرکدام پیرو دو پارادایم لذت‌گرایی (عواطف مثبت و منفی) و فضیلت‌گرایی (اهداف اصیل و شکوفاکردن استعدادها و یافتن معنا در زندگی) می‌باشند (ارشدی، زارع و پیریایی، ۱۳۹۱). از جمله عواملی که می‌تواند پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی باشد، خودکارآمدی^۴ است. اعتقادات

خودکارآمدی جنبه مهمی از انگیزه و رفتار انسانی و همچنین تأثیر فعالیت‌هایی است که می‌توانند بر زندگی فرد تأثیر بگذارند. مفهوم خودکارآمدی توسط بندورا^۵ (۱۹۹۳) طراحی و تکمیل و به‌عنوان یک متغیر کلیدی در روان‌شناسی بالینی، آموزشی، اجتماعی، توسعه‌ای، بهداشتی و شخصیتی مطرح شد (جانسون، بیکر، لیندبرگ، اکراسون و اورن^۶، ۲۰۱۲؛ میوزوتانی^۷ و همکاران، ۲۰۱۲). افرادی که باورهای خودکارآمدی واضح، خوب تعریف‌شده، هماهنگ و باثبات دارند، از سلامت روانی بیشتری برخوردارند. این اشخاص در مورد خود به دیدگاه روشنی رسیده‌اند و کم‌تر تحت تأثیر وقایع روزانه و ارزیابی‌های این وقایع قرار می‌گیرند (دولت‌آبادی، صادقی، سعادت و خدایاری، ۱۳۹۳).

بسیاری از محققان بر این باورند که افراد در مواجهه با شرایط استرس‌زا از راهبردهای متنوعی استفاده می‌کنند. از جمله این راهبردها، نشخوار فکری، سرزنش خود، سرزنش دیگران، تلقی فاجعه‌آمیز و تلقی مجدد مثبت، توسعه چشم‌انداز، ارزیابی مثبت، پذیرش و برنامه‌ریزی کردن است (بفرویی، کاووسیان، بیابانی علی‌آباد و خانی، ۱۳۹۴). بنابراین، نظم‌جویی شناختی هیجان یک پیش‌نیاز اساسی برای عملکرد اجتماعی سالم است که بر سلامت بدنی و روانی تأثیر می‌گذارد (کوهن، ایکهوف، اسکالر، لیرد، فوکس، هیبل^۸، ۲۰۱۳). میکولوسی، مارتوس، کاسیس - بوگار و فورینتوس^۹ (۲۰۱۴) در پژوهشی نشان دادند که تحت شرایط استرس‌زا (دقیقاً زمانی که کنترل بیشتر مورد نیاز است) نظم‌جویی شناختی ممکن است در کنترل واکنش‌های هیجانی مؤثر باشد.

ماجیان و دیویس^{۱۰} (۲۰۱۳) در پژوهشی دریافتند که خودکارآمدی با تمامی مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی (بهزیستی ذهنی، عملکرد جسمی و...)

تامیر و گروس^{۱۷} (۲۰۱۷) در پژوهشی دریافتند که بین بهزیستی ذهنی و ابعاد تنظیم هیجان‌ات (تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت) ارتباط مثبت معنی‌داری وجود دارد. توماسی، گراسی، بالسمو، پیکونی، ساگینو و فورهام^{۱۸} (۲۰۱۷) در پژوهشان نشان دادند که بین برون‌گرایی، باورهای عاطفی و فکری مثبت و خودکارآمدی با بهزیستی روان‌شناختی، رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد، ولی بین روان‌نژندی با بهزیستی روان‌شناختی، رابطه معکوس و معنی‌داری وجود دارد. نیگارد، جانسون، سیکولاند، هاسین و هیر^{۱۹} (۲۰۱۷) در پژوهشی دریافتند که سطوح بالایی از خودکارآمدی پیش‌بینی‌کننده سطوح پایینی از استرس روان‌شناختی و سطوح بالای بهزیستی روان‌شناختی است. گاتن، دوسیلدروپ، ماسی و ایمپلین^{۲۰} (۲۰۱۷) در پژوهشی دریافتند که مداخلات تنظیم هیجانی در بهبود بهزیستی روان‌شناختی مؤثر بودند.

نیروی انتظامی از جمله سازمان‌هایی است که تأثیر شرایط محیطی و ویژگی‌های شغلی به‌واسطه نوع کاری که در آن انجام می‌گیرد، از لحاظ میزان استرس شغلی و همچنین شرایط کاری سختی که در آن وجود دارد، تأثیرات مختلفی بر سطوح خودکارآمدی و تنظیم هیجان‌ات کارکنان می‌گذارد که ارزیابی آنها و شناخت وضعیت موجود می‌تواند دستیابی به نقاط ضعف و زمینه‌های بهبود آن را ممکن سازد و به ایجاد زمینه‌های تغییر در جهت رسیدن به وضعیت مطلوب کمک شایانی بکند. پس نتایج این پژوهش می‌تواند مدیران ارشد نیروی انتظامی را در برنامه‌ریزی‌های خود و شناخت عوامل اثرگذار بر سلامت و بهزیستی روان‌شناختی نیروهای خودیاری رساند. بنابراین باتوجه‌به مطالب فوق و اهمیت وضعیت روانی کارکنان

ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود داشت. بروهل، آبدلسیگنور، آنکل و روفر^{۱۱} (۲۰۱۳) و کارل، سوسکین، کرنز و بارلو^{۱۲} (۲۰۱۳) در پژوهش‌های جداگانه‌ای دریافتند که راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان همانند سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری، تلقی فاجعه‌آمیز و پذیرش با اختلالات روانی مانند علائم افسردگی و اضطراب رابطه مستقیم و با بهزیستی روان‌شناختی رابطه معکوس دارند. دیکارولی و ساگون^{۱۳} (۲۰۱۴) در پژوهشی دریافتند که بین خودکارآمدی عمومی و بهزیستی روان‌شناختی ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد و خودکارآمدی پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی است. سیمون و دورند - بوش^{۱۴} (۲۰۱۴) در پژوهشی دریافتند که خودتنظیمی (تمرکز مجدد مثبت و برنامه‌ریزی) به‌طور معنی‌داری هر شش بعد بهزیستی روان‌شناختی (پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدف‌مند، رشد شخصی، تسلط بر محیط) را پیش‌بینی می‌کند. عباسعلی‌لو و وکیلی (۱۳۹۴) در پژوهشی دریافتند که بهزیستی روان‌شناختی با تنظیم شناختی مثبت (تمرکز مجدد مثبت، برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد و توسعه دیدگاه) رابطه مثبت و معنی‌دار و با تنظیم شناختی منفی (سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری، تلقی فاجعه‌آمیز و پذیرش) رابطه معکوس و معنی‌داری وجود دارد. دوراند - بوش، مک نیل، هاردینگ و دوپرانسکی^{۱۵} (۲۰۱۵) در پژوهشی دریافتند که تنظیم هیجان‌ات به‌طور معنی‌داری پیش‌بینی‌کننده سطوحی از استرس، بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد سلامت روانی است. گاتنون، دوراندبوش و یانگ^{۱۶} (۲۰۱۶) در پژوهشان نشان دادند که تنظیم هیجان‌ات پیش‌بینی‌کننده مثبت بهزیستی روان‌شناختی و پیش‌بینی‌کننده منفی فرسودگی در هر دو گروه است. دی کاستلا، پلاتو،

روی یک نمونه ۳۲۱ نفری اجرا و ضریب هماهنگی بین مقیاس‌ها ۰/۸۶ تا ۰/۹۳ و ضریب پایایی بازآزمایی پس از شش هفته روی ۱۱۷ نفر بین ۰/۸۱ تا ۰/۸۶ به دست آوردند. در پژوهش مولایی یساولی، برجعلی، مولایی یساولی و فداکار (۱۳۹۴) پایایی این مقیاس را مورد آزمون قرار دادند و همسانی درونی آنها را با بهره‌گیری از آلفای کرونباخ سنجیدند. نتایج حاصل برای تسلط بر محیط ۰/۷۷، رشد شخصی ۰/۷۸، پذیرش خود ۰/۷۱، هدفمندی در زندگی ۰/۷۰ و خودمختاری ۰/۸۰ به دست آمد.

پرسشنامه خودکارآمدی شرر^{۲۲} (۱۹۸۲): این پرسشنامه توسط شرر و همکاران در سال ۱۹۸۲ ساخته شد و دارای ۲۳ ماده است که ۱۷ ماده آن مربوط به خودکارآمدی عمومی و ۶ ماده دیگر مربوط به تجارب خودکارآمدی در موقعیت‌های اجتماعی است. در پژوهش حاضر از مقیاس ۱۷ ماده‌ای استفاده شد. پرسشنامه خودکارآمدی عقاید فردی، توانایی فرد برای غلبه بر موقعیت‌های مختلف را اندازه‌گیری می‌کند. این پرسشنامه بر پایه مقیاس پنج‌رتبه‌ای لیکرت تنظیم شده است، بدین صورت که به پاسخ کاملاً مخالف نمره ۱ و به پاسخ کاملاً موافق نمره ۵ تعلق می‌گیرد. نمرات بالا، نشان‌دهنده احساس خودکارآمدی بالا در فرد است. بنابراین، حداکثر نمره‌ای که فرد می‌تواند از این مقیاس به دست آورد، نمره ۸۵ و حداقل نمره ۱۷ است. شرر و همکارانش (۱۹۸۲) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۶ به دست آوردند. این مقیاس توسط براتی (۱۳۷۵) ترجمه و اعتباریابی شده است. براتی برای به دست آوردن روایی سازه آزمون همبستگی، آن را با مقیاس عزت‌نفس برابر ۰/۶۱ گزارش داده است. وی پایایی آزمون خودکارآمدی را در دانش‌آموزان سال سوم دبیرستان با روش اسپیرمن - براون با طول برابر ۰/۷۶ و با طول نابرابر ۰/۷۶ و از روش دونیمه کردن

نیروی انتظامی، تحقیق حاضر در پی پاسخگویی به این سؤال اساسی است که آیا بین خودکارآمدی و نظم‌جویی شناختی هیجان با بهزیستی روان‌شناختی کارکنان نیروی‌های نظامی رابطه وجود دارد؟

روش

روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی و پیش‌بین بود. جامعه آماری شامل کلیه کارکنان نیروی‌های نظامی شاغل در یک مرکز نظامی شهر زاهدان به تعداد ۲۵۰ در سال ۱۳۹۵ بود. براساس فرمول نمونه‌گیری کوکران و با در نظر گرفتن خطای شش صدم تعداد ۱۲۹ نفر به عنوان نمونه به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و بعد از حذف پرسشنامه‌های ناقص، داده‌های مربوط به ۱۲۰ نفر مورد تحلیل قرار گرفت. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: کارکنان صف و ستاد و تمایل آنان به شرکت در پژوهش و ملاک‌های خروج نیز؛ کادر وظیفه و عدم رضایت نظامیان جهت شرکت در پژوهش بود. در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها از سه پرسشنامه استفاده شد.

مقیاس بهزیستی روان‌شناختی (ریف ۱۹۸۹): این مقیاس شامل ۸۴ سؤال است و توسط ریف^{۲۱} (۱۹۸۹) به منظور سنجش مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی تهیه شده است. این مقیاس دربرگیرنده مؤلفه‌های (بهزیستی روان‌شناختی) پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی است. نمره‌گذاری این پرسشنامه براساس درجه‌بندی مقیاس لیکرتی از کاملاً مخالف ۱ تا کاملاً موافق ۶ است. از بین کل سؤالات ۴۴ سؤال به طور مستقیم و ۴۰ سؤال به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شوند (میکائیلی نیع، ۱۳۸۹). بیانی، محمد کوچکی و بیانی (۱۳۸۷) این مقیاس را در آغاز

اتخاذ دیدگاه، فاجعه‌آمیز پنداری، سرزنش دیگران) و ۳۶ ماده تشکیل شده است. هر سؤال، از یک (هرگز) تا پنج (همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. نمره هر راهبرد از طریق جمع نمرات داده‌شده به هریک از عبارات تشکیل‌دهنده آن راهبرد به دست می‌آید و می‌تواند در دامنه‌ای از ۴ تا ۲۰ قرار بگیرد و جمع کل نمرات در دامنه‌ای از ۳۶ تا ۱۸۰ قرار می‌گیرد. نمرات بالا در هر خرده‌مقیاس، بیانگر میزان استفاده بیشتر از راهبرد مذکور در مقابله یا مواجهه با وقایع استرس‌زا و منفی است (اندامی خشک، گلزاری و اسماعیلی‌نسب، ۱۳۹۲). نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در ایران توسط حسنی (۲۰۱۰) اعتباریابی شده است. در پژوهش اندامی خشک و همکاران (۱۳۹۲)، آلفای کرونباخ ۹ زیرمقیاس نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان بین ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ به دست آمد.

در این پژوهش جهت تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده از نرم‌افزار SPSS-23 و متناسب با سطح سنجش داده‌ها و مفروضات آماری، از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون جهت آزمون فرضیه پژوهش استفاده شد.

یافته‌ها

در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

گاتمن نیز ۰/۷۶ به دست آورده است. وی برای اطمینان از پایایی، آلفای کرونباخ را در نمونه برابر با ۰/۸۰ به دست آورد (حباطی، عگبهی، حسینی آهنگری و ابرقویی، ۱۳۹۱). نجفی (۱۳۸۰) نیز ۳۰ نفر از آزمودنی‌ها را به صورت تصادفی جدا کرد و آزمون خودکارآمدی را برای آنها اجرا نمود و آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۳ به دست آمد و از طریق روش اسپیرمن - براون نیز ۰/۸۳ به دست آمد. در پژوهش گنجی و فراهانی (۱۳۸۸) به روش آلفای کرونباخ ضریب پایایی ۰/۸۱ به دست آمد.

پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون^{۲۳} (۲۰۰۱): این پرسشنامه توسط گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون در سال ۲۰۰۱ در کشور هلند تهیه شد و دارای دو نسخه انگلیسی و هلندی است. برخلاف سایر پرسشنامه‌های مقابله‌ای که به صورت آشکار بین افکار فرد و اعمال واقعی وی تمایز قائل نمی‌شوند، این پرسشنامه افکار فرد را پس از مواجهه با یک تجربه منفی یا وقایع آسیب‌زا ارزیابی می‌کند. اجرای این پرسشنامه خیلی آسان است و برای افراد ۱۲ سال به بالا (هم افراد بهنجار و هم جمعیت‌های بالینی) قابل استفاده است. پرسشنامه تنظیم‌شناختی هیجان، از ۹ خرده‌مقیاس (سرزنش خود، پذیرش، نشخوار ذهنی، توجهی مجدد مثبت، توجهی مجدد به برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت،

جدول ۱ - میانگین و (انحراف استاندارد) متغیرهای خودکارآمدی، نظم‌جویی شناختی هیجان و بهزیستی

روان‌شناختی		
متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
خودکارآمدی	۳۲/۰۵	۷/۴۱
نظم‌جویی شناختی هیجان	۱۱۲/۱۹	۲۱/۰۰
بهزیستی روان‌شناختی	۳۱۷/۰۵	۳۸/۴۸

نتایج جدول ۱ نشان داد که میانگین متغیر خودکارآمدی ۳۲/۰۵، تنظیم شناختی هیجان ۱۱۲/۱۹ و بهزیستی روان شناختی ۳۱۷/۰۵ بود.

جدول ۲ - ضرایب همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه خودکارآمدی و تنظیم شناختی هیجان با بهزیستی روان شناختی

بهزیستی روان شناختی		متغیرها
sig	r	
۰/۰۰۱	۰/۵۸	خودکارآمدی
۰/۰۰۱	۰/۴۰	نظم جویی شناختی هیجان

شناختی هیجان ($r = 0/40, P \leq 0/001$) با بهزیستی روان شناختی رابطه مثبت و معنی دار در سطح ۰/۹۹ اطمینان وجود دارد.

نتایج جدول ۲ نشان می دهد که خودکارآمدی و نظم جویی شناختی هیجان با بهزیستی روان شناختی، رابطه مثبت و معنی داری دارد؛ بنابراین، بین خودکارآمدی ($r = 0/58, P \leq 0/001$) و نظم جویی

جدول ۳ - نتایج رگرسیون گام به گام برای پیش بینی بهزیستی روان شناختی از روی مقیاس های خودکارآمدی و نظم جویی شناختی هیجان

سطح معنی داری	F(df)	بتا	بی	تی	مجدور آر تعدیل شده	ضریب همبستگی	مجدور ضریب همبستگی	الگو	گام ها
۰/۰۰۱	۱۰/۹۱ ** (۱،۱۱۹)	۰/۵۸	۰/۵۵	۱/۵۱	۰/۳۳	۰/۳۴	۰/۵۸	خودکارآمدی	اول
۰/۰۰۱	۷/۳۷ ** (۲،۱۱۸)	۰/۴۵	۰/۳۵	۶/۳۷	۰/۵۰	۰/۵۱	۰/۶۳	نظم جویی شناختی هیجان	دوم

متغیر ملاک: بهزیستی روان شناختی

داشت، پس پیش بینی کننده مثبت و معنی داری بهزیستی روان شناختی هستند.

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش باهدف بررسی رابطه خودکارآمدی و نظم جویی شناختی هیجان با بهزیستی روان شناختی کارکنان نیروی های نظامی انجام شد. نتایج نشان داد که بین خودکارآمدی و نظم جویی شناختی هیجان با بهزیستی روان شناختی رابطه مثبت و معنی داری دارد.

نتایج جدول ۳ نشان داد که در گام اول خودکارآمدی وارد معادله شد و توانست به میزان ۰/۳۴ درصد واریانس بهزیستی روان شناختی را تبیین کند. در گام بعدی، نظم جویی شناختی هیجان وارد معادله شد و توانست به همراه خودکارآمدی ۰/۵۰ درصد واریانس بهزیستی روان شناختی را تبیین کند؛ بنابراین، خودکارآمدی ($Beta = 0/45, p \leq 0/001$) و نظم جویی شناختی هیجان ($Beta = 0/23, p \leq 0/001$) رابطه مثبت و معنی داری با نمره بهزیستی روان شناختی فصلنامه روانشناسی نظامی دوره ۱۰، شماره ۳۸، تابستان ۱۳۹۸

در مجموع، عقاید مربوط به خودکارآمدی تعیین‌گر و پیش‌بینی‌کننده سطحی است که افراد یک تکلیف دشوار را کامل کنند. پس خودکارآمدی به یک منبع مهم برای احساس شادی تبدیل می‌شود. در واقع، احساس خودکارآمدی بالا، سلامت شخصی، توانایی انجام تکالیف و کارها را به طرق متعدد افزایش می‌دهد. افرادی که به قابلیت‌های خود اطمینان دارند، تکالیف مشکل را به‌عنوان چالش در نظر می‌گیرند که باید بر آن تسلط یابند. به‌جای اینکه آن را تهدیدکننده در نظر بگیرند و مطمئناً که می‌توانند آن را به بهترین نحو انجام دهند، به‌خوبی با شرایط محیطی خودسازگار می‌شوند و اضطراب و افسردگی کم‌تری تجربه می‌کنند و در نتیجه از بهزیستی روان‌شناختی بالاتری برخوردارند. از سوی دیگر، فرایند تنظیم هیجان ممکن است بر اساس بافت اجتماعی هم برای ایجاد فعالیت‌های خیلی خوب و هم برای فعالیت‌های خیلی بد به‌کار برده شود. به‌عنوان مثال، راهبردهای شناختی که هیجانات منفی را تعدیل می‌کنند، ممکن است به ایجاد مسائل بهداشت حرفه‌ای در رویدادهای استرس‌زا کمک نماید، اما ممکن است هیجانان منفی مرتبط با همدلی را خنثی کند. همچنین تنظیم هیجان و مخصوصاً راهبرد مثبت باز ارزیابی شناختی هیجانات باعث کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت و رفتار سازگارانه افراد می‌شود و این راهبردهای تنظیم‌کننده ممکن است اهداف شخصی را تحقق بخشند و به فرد در ارتقای سلامت عمومی و بهزیستی روان‌شناختی کمک نماید.

از محدودیت‌های پژوهش، محدود بودن جامعه آماری به کارکنان نظامی یک مرکز در شهرستان زاهدان بود، لذا در تعمیم نتایج باید جانب احتیاط را رعایت نمود. پیشنهاد می‌شود مدیریت این مرکز نظامی با برگزاری کارگاه‌های آموزش مستمر مهارت‌های مرتبط با باور

علاوه‌براین، نتایج رگرسیون نشان داد که در گام اول خودکارآمدی وارد معادله شد و توانست به میزان ۰/۳۴ درصد واریانس بهزیستی روان‌شناختی را تبیین کند. در گام بعدی نظم‌جویی شناختی هیجان وارد معادله شد و توانست به‌همراه خودکارآمدی ۰/۵۰ درصد واریانس بهزیستی روان‌شناختی را تبیین کند. این نتایج با بخشی از نتایج ماجیان و دیویس (۲۰۱۳)، بروهل و همکاران (۲۰۱۳) و کارل و همکاران (۲۰۱۳)، دیکارولی و ساگون (۲۰۱۴)، سیمون و دوراند - بوش (۲۰۱۴)، عباسعلی‌لو و وکیلی (۱۳۹۴)، دوراند - بوش و همکاران (۲۰۱۵)، گاگنون و همکاران (۲۰۱۶)، دی کاستلا و همکاران (۲۰۱۷)، توماس و همکاران (۲۰۱۷)، جانسون و همکاران (۲۰۱۷) و گاگتن و همکاران (۲۰۱۷) همسو است.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت نیروهای نظامی مؤلفه‌های تأثیرگذار در توسعه امنیتی، فرهنگی و سیاسی هر جامعه بشری محسوب می‌شوند. در حال حاضر، بدون داشتن نیروی آموزشی متعهد و متخصص قادر به پاسخگویی نیازهای فزاینده جامعه نظامی نخواهیم بود. لذا پرداختن به سلامت روانی این قشر قابل‌توجه و بررسی عوامل مؤثر بر آن تأثیر بسزایی در بهبود روند سلامتی و نشاط و رضایت جامعه دارد. علاوه‌براین، نیروهای یک سازمان نظامی که برای برخورد با شرایط بحرانی و عملیات خطرناک و با سطح خطرپذیری بالا تربیت می‌شوند، باید هنگام کار با پذیرش خطر بتوانند وظیفه خود را به‌خوبی انجام دهند. بنابراین، افراد با خودکارآمدی پایین ممکن است تصور کنند که حوادث و رویدادها سخت‌تر از آن چیزی است که واقعاً هست که این خود باعث افزایش استرس و اضطراب می‌شود. ازسوی خودکارآمدی بالا در ایجاد احساس آرامش در رویاروشدن با تکالیف دشوار و فعالیت‌ها کمک می‌کند.

۳- بیانی، علی اصغر؛ محمدکوچکی، عاشور و بیانی، علی (۱۳۸۷)، روایی و پایایی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف، مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، سال چهاردهم، شماره دوم: ۱۵۱-۱۴۶.

۴- حسینی دولت‌آبادی، فاطمه؛ صادقی، عباس؛ سعادت، سجاد و خدایاری، هانیه (۱۳۹۳)، رابطه بین خودکارآمدی و خودشکوفایی با راهبردهای مقابله‌ای در دانشجویان، پژوهش در علوم پزشکی، سال اول، شماره ششم: ۱۸-۱۰.

۵- حیاطی، داود؛ عگبهی، عبدالحسین؛ حسینی آهنگری، سیدعابدین و عزیزی ابرقویی، محسن (۱۳۹۱)، بررسی رابطه ابعاد کیفیت تجارب یادگیری و احساس خودکارآمدی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی تهران، دو فصلنامه مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی، سال سوم، شماره ۴: ۲۹-۱۸.

۶- شیخ شاهرخ، مهران؛ حقیقتیان، منصور و نجفی، خسرو (۱۳۹۳)، نقش عوامل شغلی مؤثر بر سلامت روان کارکنان نیروی انتظامی، فصلنامه علمی - تخصصی دانش انتظامی چهارمحل و بختیاری، سال ۶، شماره ۲: ۱۰۳-۱۱۲.

۷- عباسعلی‌لو، پریسا و وکیلی، سجاد (۱۳۹۴)، رابطه بهزیستی روان‌شناختی، تنظیم شناختی مثبت و منفی هیجان با شدت علائم بیماران مبتلابه سندرم روده تحریک‌پذیر IBS، اولین همایش علمی پژوهشی روان‌شناسی، علوم تربیتی و آسیب‌شناسی جامعه، به‌صورت الکترونیکی، شرکت طلای سبز، انجمن پایش،

https://www.civilica.com/Paper-ASIBCONF01-ASIBCONF01_443.html

۸- گنجی ارجنگی، معصومه و فراهانی، محمدتقی (۱۳۸۸)، رابطه استرس شغلی و خودکارآمدی با رضایت از زندگی در امدادگران حوادث گاز استان اصفهان، پژوهش در سلامت روان‌شناختی، سال ۲، شماره ۳: ۲۴-۱۵.

۹- مولایی یساولی، هادی؛ برجعلی، احمد؛ مولایی یساولی، مهدی و فداکار، پرویز (۱۳۹۴)، پیش‌بینی کیفیت زندگی براساس مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف: نقش مداخله‌گرایانه رضایت از

خودکارآمدی و نظم‌جویی شناختی هیجان برای ارتقای بهزیستی روان‌شناختی و مهارت‌های عملکردی کارکنان، در طول مدت خدمتشان از فرسودگی شغلی آنان پیشگیری نماید. به‌منظور تعمیم نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود پژوهش‌هایی مشابه در سایر مراکز نظامی شهر زاهدان و کشور انجام شود.

پی‌نوشت

- 1- Psychological well-being
- 2- Ismail, Desmukh
- 3- Ryan, Deci
- 4- Self-Efficacy
- 5- Bandura
- 6- Jeonsson, Baker, Lindberg, Oscarson,, Eohrn
- 7- Mizutani
- 8- Kohn, Eickhoff, Scheller, Laird, Fox, Habel
- 9- Miklosi, Martos, Kosis-Bogar, Forintos
- 10- Maujean, Davis
- 11- Buhl, AbaDelsignore, Ancke, Rufer
- 12- Carl, Soskin, Kerns, Barlow
- 13- De Caroli, Sagone
- 14- Simon, Durand-Bush
- 15- Durand-Bush, McNeill, Harding, Dobransky
- 16- Gagnon, Durand-Bush, Young
- 17- De Castella, Platow, Tamir, Gross
- 18- Tommasi, Grassi, Balsamo, Picconi, Furnham, Saggino
- 19- Nygaard, Johansen, Siqueland, Hussain, Heir
- 20- Genugten, Dusseldorp, Massey, Empelen
- 21- Ryff
- 22- Self-Efficacy Scale Shearer
- 23- Cognitive emotion regulation, Garnefski, Kraaij, Spinhoven

منابع

- ۱- ارشدی، نسرین؛ زراع، راضیه و پیریایی، صالحه (۱۳۹۱)، نقش واسطه‌ای ادراک طردشدگی در محیط کار در رابطه بین مبادله رهبر - عضو با رفتارهای انحرافی و بهزیستی روان‌شناختی، پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، سال اول، شماره ۳: ۱۰۹-۹۲.
- ۲- اندامی خشک، علی‌رضا؛ گلزاری، محمود و اسماعیلی‌نسب، مریم (۱۳۹۲)، نقش راهبردهای نه‌گانه تنظیم شناختی هیجان در پیش‌بینی تاب‌آوری، اندیشه گرفتار، سال هفتم، شماره ۲۷: ۹۱-۵۷.

regulation chez les étudiants universitaires de premier cycle : Cette population fonctionne-t-elle de façon optimale? *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 49 (3), 253–274

8- Gagnon, M-C. J., Durand-Bush, N., & Young, B. W. (2016). Self-regulation capacity is linked to wellbeing and burnout in physicians and medical students: Implications for nurturing self-help skills. *International Journal of Wellbeing*, 6 (1), 101-116. Doi: 10.5502/ijw.v6i1.425.

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

10- Genugten, L.V., Dusseldorp, E., Massey, E. K., Empelen, P.V. (2017). Effective self-regulation change techniques to promote mental wellbeing among adolescents: a meta-analysis. *Health Psychology Review*, 11(1), 1-19. <http://dx.doi.org/10.1080/17437199.2016.1252934>.

11-Hasani, J. (2010). Reliability and validity of Persian of the cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ). *Journal of clinical psychology*, 24, 139-152. (Persian).

12- Hosseini Dowlatabadi, F., Sadeghi, A., Saadat, S., Khodayari, H. (2014). Relationship Between Self-Efficacy and Self-Actualization with Coping Strategies Among Students. *Research in Medical Education*, 6 (1), 10-17.

13- Ismail, Z., Desmukh, S. (2012). Religiosity and Psychological Well-Being. *International Journal of Business and Social Science*, 3(11), 20-28

14- Jeonsson, B., Baker, S. R., Lindberg, P., Oscarson, N., & Eohrn, K. (2012). Factors influencing oral hygiene behaviour and gingival outcomes 3 and 12 months after initial periodontal treatment: An exploratory test of an extended Theory of Reasoned Action. *Journal of Clinical Periodontology*, 39, 138–144. doi:10.1111/j.1600-051X.2011.01822.x

15- Kohn, N., Eickhoff, S.B., Scheller, M., Laird, A.R., Fox, P.T., Habel, U. (2013). Neural network of Cognitive emotion regulation- An ALE meta-analysis and MMCM analysis. *NeuroImage*, 87, 345-355.

16- Maujean, A., Davis, P. (2013). The Relationship between Self-Efficacy and Well-Being in Stroke Survivors. *International Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 1, 73 - 100.

17- Miklosi, M., Martos, T., Kosis-Bogar, K., Forintos, D.P. (2014). Cognitive emotion regulation and stress: a multiple mediation

زندگی، فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی، سال ۴، شماره ۱۳: ۷-۲۰.

۱۰- میکائیلی منیع، فرزانه (۱۳۸۹)، بررسی ساختار عاملی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در بین دانشجویان دانشگاه ارومیه، پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، سال ۵، شماره ۱۸: ۱۶۵-۱۴۳.

۱۱- نجفی، مشتاق (۱۳۸۰)، بررسی اثر خودکارآمدی ادراک‌شده و بازخورد بر عملکرد ریاضی دانش‌آموزان سال دوم رشته ریاضی - فیزیک دبیرستان‌های پسرانه ناحیه ۲ شهر زنجان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت‌معلم تهران.

1- Abbot, R A., Ploubidis, G B. Huppert, F A., Kuh, D., Wadsworth, M E J., Croudace, T J. (2006) Psychometric evaluation and Predictive Validity of Ryff's Psychological Well-being Items in a UK Cohort Sample of Women. *Health and Quality of Life Outcomes*; 4: 76

2- Barzegar Bafrooei, K., Kavosian, J., Biyabani, H., Khani, R. (2016). Estimating the Math Anxiety Based on Cognitive Emotion Regulation and Problem-Solving Ability in Second Year Students of Science. *Journal of Cognitive Psychology*, 3(3,4), 53-60.

3- Bruhl, A. B., Aba Delsignore, U., Ancke, J., & Rufer, M. (2013), General emotion processing in social anxiety. *Disorder: Neural issues of cognitive control. Psychiatry Research: Neuroimaging*, 212 (2), 108-115.

4- Carl, J. R., Soskin, D. P., Kerns, C., Barlow, D. H. (2013). Positive emotion regulation in emotional disorders: A theoretical review. *Clinical Psychology Review*, 33, 343-360.

5- De Caroli, M. E., Sagone, E. (2014). Generalized Self-Efficacy and Well-Being in Adolescents with High Vs. Low Scholastic Self-Efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 141, 867 – 874

6- De Castella, K., Platow, M.J., Tamir, M., Gross, J.J. (2017). Beliefs about emotion: implications for avoidance-based emotion regulation and psychological health. *Cognition Emotion*, 24, 1-23. doi: 10.1080/02699931.1353485

7- Durand-Bush, N., McNeill, K., Harding, M., Dobransky, J. (2015). Investigating Stress, Psychological Well-Being, Mental Health Functioning, and Self-Regulation Capacity Among University Undergraduate Students: Is This Population Optimally Functioning? Une étude des niveaux de stress, bien-être psychologique, santé mentale, et capacité d'auto-

- approach. *Translational Neuroscience*, 5 (1), 64-71.
- 18-Mizutani, S., Ekuni, D., Furuta, M., Tomofuji, T., Irie, K., Azuma, T., Morita, M. (2012). Effects of self-efficacy on oral health behaviours and gingival health in university students aged 18 or 19 years old. *Journal of Clinical Periodontology*, 39, 844-849. doi:10.1111/j.1600-051X.2012.01919.x
- 19-Nygaard, E., Johansen, V.A., Siqueland, J., Hussain, A., Heir, T.(2017). Longitudinal Relationship between Self-efficacy and Posttraumatic Stress Symptoms 8 Years after a Violent Assault: An Autoregressive Cross-Lagged Model. *Frontiers in Psychology*, 1;8:913. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00913.
- 20-Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (4), 99-104.
- 21-Simon, C. R., & Durand-Bush, N. (2014). Does self-regulation capacity predict psychological well-being in physicians? *Psychology, Health & Medicine*, 20 (3), 311-321.
- 22-Tommasi, M., Grassi, P., Balsamo, M., Picconi, L., Furnham, A., Saggino, A. (2017). Correlations Between Personality, Affective and Filial Self-Efficacy Beliefs, and Psychological Well-Being in a Sample of Italian Adolescents. *Psychological Reports*, 0 (0):1-20 :33294117720698. doi: 10 .1177 /00 33 29 411 77 20698.