

## بررسی تطبیقی مؤلفه‌های دشواری در نظم‌بخشی هیجان در افراد مشارکت کننده در

### فعالیت های خیریه و افراد عادی

#### **A comparative study of the components of difficulties in emotional regulation in philanthropist's people and ordinary people**

**Dr Farhad khormaei**

Associate Professor of Psychology  
Department, Shiraz University

**Fatemeh Erfanifar**

Ms in Child and Adolescent Clinical  
Psychology, Shahid Beheshti  
University

**Maryam Mohammadmiri**

BS of Clinical Psychology, Shiraz  
University

**Seyyed Mohammad Shahvarani.**

MS of Clinical Psychology, Shiraz  
University

دکتر فرهاد خرماعی (نویسنده مسئول)

دانشیار دانشگاه شیراز، دانشکده علوم تربیتی و

روانشناسی

فاطمه عرفانی‌فر

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی کودک و

نوجوان، دانشگاه شهید بهشتی

مریم محمدمیری

کارشناس روانشناسی بالینی، دانشگاه شیراز

سیدمحمد شاهورانی

کارشناس ارشد، روان شناسی بالینی، دانشگاه

شیراز

### **Abstract**

The aim of this study is to compare components of difficulties in emotion regulation scale in philanthropists people group and ordinary people group. The sample included 30 people who have active participate in charities of shiraz city and 30 ordinary people that 2groups matched with each other. Difficulties in emotional regulation scale was used for this study. Data were analyzed by MANOVA. The results showed that philanthropists people take lower scores than ordinary people in 4 components of Non acceptance of emotion responses, Difficulties engaging in Goal-Directed Behaviour,

### **چکیده**

هدف پژوهش حاضر، مقایسه مؤلفه‌های دشواری در نظم‌بخشی هیجان در افراد مشارکت کننده در فعالیت های خیریه و افراد عادی بود. نمونه پژوهش، ۳۰ نفر از افراد فعال در مراکز خیریه شهر شیراز و ۳۰ نفر از افراد عادی بودند که با یکدیگر همتا شدند. ابزار پژوهش، پرسشنامه دشواری در نظم بخششی هیجانی بود و داده‌ها، با روش تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA) تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که افراد مشارکت کننده در فعالیت های خیریه در چهار مؤلفه‌ی نپذیرفتن

بررسی تطبیقی مؤلفه‌های دشواری در نظم‌بخشی هیجان در افراد مشارکت‌کننده در فعالیت‌های خیریه و افراد عادی  
A comparative study of the components of difficulties in emotional regulation in...

Impulsive control difficulties and Limited Access to Emotion Regulation Strategies. Also there wasn't the significant difference in components of Lack of Emotional clarity and Lack of Emotional Awareness in two groups. According to results, the people who participate in altruism activities become able to regulate their emotion better than ordinary people.

**Key words:** Emotion Regulation, Charity, Altruism, Empathy

پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه و راهبردهای محدود، نمره کمتری از افراد عادی گرفتند. همچنین در دو مؤلفه‌ی نبود وضوح هیجانی و نبود آگاهی هیجانی، تفاوت معناداری یافت نشد. براساس نتایج پژوهش، افرادی که در انجام اعمال انسان‌دوستانه و یتیم‌نوازی مشارکت دارند، توانایی بهتری در تنظیم هیجان‌ات خود دارند.

کلیدواژه: نظم‌بخشی هیجان، خیریه، نועدوستی،

همدلی

## مقدمه

نوع دوستی الگویی موفقیت‌آمیز در بسیاری از فرهنگ‌های انسانی است که با توجه به منافع و مصالح دیگران صورت می‌گیرد و معمولاً آن را نقطه‌مقابل خودمحموری، خودخواهی و فردگرایی تلقی می‌کنند (مارشال، ۱۳۸۸). آگوست کنت<sup>۱</sup>، برای اولین بار مفهوم نوع دوستی را بکار برد و معتقد بود در هر انسانی دو نیرو یا انگیزه مجزا وجود دارد، یکی از آنها معطوف به خود و در تعقیب منافع خود است که خودخواهی است و دیگری معطوف به دیگران و در جهت منفعت دیگران است که نوع دوستی است (اسکات و سگلو<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). رفتارهای نوع دوستی<sup>۳</sup> طبقه‌ای گسترده از رفتارهاست که در نتیجه آن بعضی از افراد جامعه به بعضی دیگر منفعت می‌رسانند و شامل رفتارهایی مثل کمک کردن، سهیم کردن، بخشیدن، همکاری کردن و کار داوطلبانه انجام دادن است (مارتین-راگ، کل و موتوویدو، ۲۰۱۶). رفتار نوع دوستی عبارت از رفتارهای مرتبط با پاسخ مثبت به رفاه و نیازهای دیگران هستند و هدف آنها سهیم شدن، محبت کردن، توجه نشان دادن، همکاری کردن، حمایت کردن، نجات دادن دیگران از

- 
1. A Cont
  2. Scott & Seglow
  3. Prosocial Behavior

خطر و احساس همدردی و همدلی است (راداک-یارو و زان-وازلر<sup>۱</sup>، 1986؛ به نقل از قره باغی، آگیلار-وفایی، الهیاری و بهرامی احسان، ۱۳۹۱).

گرچه دیدگاه عامه این است که امروزه، با کاهش حس نوع دوستی در جوامع روبرو هستیم اما افرادی وجود دارند که سهم زیادی از وقت و انرژی و سرمایه خود را در مؤسسات خیریه مختلف صرف کمک به افراد نیازمند هم نوع خود می‌کنند. آیا شرکت این افراد در فعالیت‌های عام‌المنفعه می‌تواند در تنظیم حالت‌های هیجانی و عاطفی آن‌ها نقش داشته باشد؟ هیجان‌ها بخش مهم و اساسی زندگی انسان را تشکیل می‌دهند. بطوریکه تصور زندگی بدون آن دشوار است. ویژگی‌ها و تغییرات هیجان‌ها، چگونگی ارتباط عاطفی و درک و تفسیر عواطف دیگران، نقش مهمی در رشد و سازماندهی شخصیت، تحول اخلاقی و شکل‌گیری هویت و مفهوم خود دارد (گراس<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹). هیجان‌ها می‌توانند در زندگی کمک‌کننده یا آسیب‌رسان باشند. زمانی یک هیجان مشکل‌آفرین و آسیب‌زا می‌شود که به سبکی غلط ابراز شود و در بافتی نامتناسب رخ دهد و یا رخداد آن خیلی شدید باشد و مدت زمان زیادی به طول انجامد (ورنر و گراس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). هیجان‌ها دارای کیفیت بالایی هستند به این صورت که می‌توانند باعث واکنش مثبت یا منفی در افراد شوند. اگر متناسب با شرایط باشند باعث واکنش مثبت و در غیر این صورت واکنش منفی را در پی خواهند داشت. بنابراین زمانی که هیجان‌ها شدید یا طولانی می‌شوند و یا با شرایط سازگار نیستند آن‌ها تنظیم آنها ضرورت می‌یابد (گراس، ۱۹۹۸).

در سال‌های اخیر تنظیم هیجانی<sup>۴</sup> از محورهای مهم در مطالعات هیجان‌ها و عواطف بوده است و در طول سه دهه مورد مطالعه روان‌شناسان قرار گرفته است (کوئینهو<sup>۵</sup>، 2010). مدیریت هیجان‌ها به منزله فرآیندهای بیرونی و درونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف او بر عهده دارد. طبق این تعریف مفهوم تنظیم هیجانی در برگیرنده فرآیندهای بیولوژیکی، شناختی و رفتاری است (گارنسفکی،

- 
1. Radak- Yarrow & Zahn- Wazler
  2. Gross
  3. Werner & Gross
  4. Emotion Regulation
  5. coutinho

بررسی تطبیقی مؤلفه‌های دشواری در نظم‌بخشی هیجان در افراد مشارکت‌کننده در فعالیت‌های خیریه و افراد عادی  
A comparative study of the components of difficulties in emotional regulation in...

کرایج و اسپینهاون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). تنظیم هیجان در طول تجربیات اجتماعی شدن در روند رشد شکل می‌گیرد و براساس راهبردهای محدود در دستیابی به کنترل هیجان ایجاد می‌شود. برای مثال، توجه به هیجان‌های مختلف و توانایی شناسایی صحیح هیجان‌ها یک امر ضروری در تنظیم آن است (اشری<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). پذیرش، آگاهی و استفاده از راهبردهای موثر در تعدیل هیجان نقش کلیدی در تنظیم هیجان ایفا می‌کند (گراتز و روئمر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴).

هوانگ<sup>۴</sup> (۲۰۰۶)، تنظیم هیجانی را فرآیندی منحصر به فرد و یگانه برای تعدیل تجربه‌های هیجانی به قصد دستیابی به مطلوبیت اجتماعی و قرار گرفتن در یک وضعیت جسمانی و روانی آماده می‌داند که فرد را مهیا برای پاسخگویی مناسب به تقاضاهای بیرونی و درونی می‌کند (محمدی، فرنام و محبوبی، ۱۳۹۰). گراس (۱۹۹۸) معتقد است که تنظیم هیجان به مرحله‌ای اشاره دارد که افراد به واسطه آن بر هیجان‌ها خود و زمان داشتن این هیجان‌ها و این که آن‌ها چگونه هیجان‌شان را بیان و تجربه می‌کنند، تأثیر می‌گذارد... کمپاس، فرانکل و کمراس (۲۰۰۴) معتقدند تنظیم هیجانی تغییراتی در فرایند هر سیستمی است که هیجان‌ها یا ظهور و بروز آن‌ها را در رفتار تولید می‌کند. تنظیم در تمام مراحل فرایند هیجان از زمان فعال شدن آن و حتی قبل از اینکه هیجان بروز کند نیز مشهود است (بلاچ، موران و کرینگ<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰). دشواری در تنظیم هیجانی می‌تواند نتیجه کمبود توانایی‌ها و قابلیت‌های تنظیم هیجانی باشد. در فرایند نظم‌بخشی هیجانی افراد هیجان‌های خود را با توجه به موقعیت‌های گوناگون تنظیم و تعدیل می‌کنند (حسین چاری، ۱۳۹۱). نظم‌بخشی هیجانی فرایندی است که از طریق آن یک حوزه پاسخی فعال می‌شود تا باعث تغییر یا تعدیل حوزه پاسخی دیگر شود (داچ<sup>۶</sup>، ۱۹۸۹؛ به نقل از ادیسی، ۱۳۹۱). سی چتی و همکاران (۱۹۹۱)، نظم‌بخشی هیجانی را عوامل درون‌ارگانیسمی و فرا‌ارگانیسمی می‌دانند که باعث بازجهت‌دهی، کنترل، تعدیل و اصلاح برانگیختگی هیجان می‌شود و فرد را توانمند می‌سازد تا در موقعیت‌های هیجان‌برانگیز، عملکرد انطباقی نشان دهد (ادیسی، ۱۳۹۱). کل، مارتین و دنیس (۲۰۰۴) معتقدند نظم‌بخشی هیجان اشاره به

- 
1. Garnefski & Kraaij & Spinhoven
  2. Oshri
  3. Gratz & Roemer
  4. Howang
  5. Bloch., Moran & Kring
  6. Doch

تغییراتی دارد که با هیجان‌های فعال شده مرتبط هستند که این تغییرات شامل تغییر در خود هیجان یا در فرایندهای دیگر روانشناختی مثل حافظه و تعاملات اجتماعی می‌باشند هم چنین به عقیده آنها اصطلاح تنظیم هیجان دو نوع از نمود تنظیم را مشخص می‌کند: ۱- هیجان به عنوان تنظیم کننده (تغییراتی که در نتیجه هیجان‌های فعال شده رخ می‌دهد) ۲- هیجان به عنوان تنظیم شونده (بلاچ، موران و کرینگ، ۲۰۱۰). گراس، نظم‌بخشی هیجانی را فرآیندهایی تعریف می‌کنند که بر تجربه و چگونگی بیان هیجان‌ها اثر می‌گذارند (گراس، ۱۹۹۹). گراتز و روئمر (۲۰۰۴) نظم‌بخشی هیجانی را در برگیرنده چهار مؤلفه می‌دانند: ۱- آگاهی از هیجان‌ات و فهم آن‌ها که به عامل‌های نبود وضوح و آگاهی هیجانی، به معنی ابهام در نام-گذاری و تمایز بین هیجان‌ات و پیام‌های انگیزشی نهفته در آن‌ها و ناتوانی در شناسایی و توصیف هیجان‌ات خود و دیگران اشاره دارد. ۲- پذیرش و یا نپذیرفتن هیجان‌ها که نشان دهنده تمایل فرد برای واکنش به هیجان‌ها با پاسخ هیجانی منفی است، درحالی‌که خود فرد این نوع پاسخ‌های خود را به آشفتگی‌ها نمی‌پذیرد. ۳- توانایی کنترل رفتارهای تکانشی و رفتار کردن مطابق اهداف مطلوب در زمانی که هیجان منفی تجربه می‌شود. ۴- توانایی کاربرد انعطاف‌پذیر تدابیر نظم‌بخشی هیجانی متناسب با موقعیت به منظور تنظیم مطلوب پاسخ‌های هیجانی، دستیابی به اهداف شخصی و احترام به خواست‌های محیطی است. توانایی فرد در کنترل هیجان‌ات از مهمترین قابلیت‌هایی است که باید آموخته شود. تنظیم هیجانی، به عنوان فرآیند آغاز، حفظ، تعدیل، تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجان مرتبط با فرایندهای هیجانی روانی-فیزیولوژیکی در به انجام رساندن اهداف فرد تعریف می‌شود (ویمز و پینا، ۲۰۱۰). عوامل زیادی در تنظیم هیجان اثر گذار است. نوع‌دوستی از جمله عوامل قابل طرح و بررسی در تنظیم هیجان است.

نوع‌دوستی هسته محوری اعمال خیر است. این تمایل به عنوان منشا رفتارهای حمایتی از جایگاه مهمی در روانشناسی اجتماعی برخوردار است. افراد نوع دوست ویژگی‌هایی همچون همدلی، اعتقاد به بدست آوردن پاداش اعمال خوب در دنیا، احساس مسئولیت اجتماعی، برخوردار از مرکز مهار درونی را دارا هستند که این مؤلفه‌ها موجب بروز رفتارهای حمایتی

بررسی تطبیقی مؤلفه‌های دشواری در نظم‌بخشی هیجان در افراد مشارکت‌کننده در فعالیت‌های خیریه و افراد عادی  
A comparative study of the components of difficulties in emotional regulation in...

می‌شود (کاوایانی و موسوی، ۱۳۸۹). پلتری (2002) معتقد است که فرد در تنظیم هیجان‌ات با بدست آوردن توانایی بازنگری و بازسازی شدت و جهت یک هیجان در خود و دیگران به تعدیل و مهار هیجان‌ات منفی به صورت درونی می‌پردازد. از همین رو مهار درونی از ویژگی‌های افراد با تنظیم هیجانی بالا نیز هست. همچنین همان‌طور که ذکر شد از خصوصیات مهم افرادی که رفتارهای حمایتی و نوع‌دوستانه از آن‌ها سر می‌زند، همدلی است. همدلی مشارکت در هیجان‌های دیگران و شریک شدن و در نهایت، تجربه کردن احساسات، خواست‌ها یا اندیشه‌های فرد دیگر است. در واقع همدلی مهارتی است که از طریق آن می‌توان به شناخت بیشتری از دیگران دست یافت و از این طریق به تفاهم بیشتری با آنها رسید و دنیا را از دریچه چشم آنان دید (کاوایانی و موسوی، ۱۳۸۹). به نظر می‌رسد که همدلی و تنظیم هیجان از مؤلفه‌های مشترک و مرتبط باشند. بنابر آنچه گفته شد، احتمالاً ویژگی‌های افراد نوع‌دوست به نوعی با ویژگی‌های هیجانی از جمله تنظیم هیجان گره خورده است، لذا پژوهش حاضر در پی پاسخ به این پرسش است که آیا افراد مشارکت‌کننده در فعالیت‌های خیریه با افراد عادی در مؤلفه‌های دشواری در نظم‌بخشی هیجانی تفاوت دارند؟

## روش

طرح پژوهش حاضر از نوع علی - مقایسه‌ای بود که در آن دشواری در نظم‌بخشی هیجانی در افراد مشارکت‌کننده در فعالیت‌های خیریه و افراد عادی مورد مقایسه قرار گرفته است. شرکت‌کنندگان در این پژوهش در مجموع ۶۰ نفر بودند که به روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر از افراد فعال در خیریه‌های شیراز که بیش از دو سال سابقه فعالیت داشته‌اند انتخاب شدند و با ۳۰ نفر از افرادی که با هیچ مؤسسه خیریه‌ای همکاری نداشتند، از لحاظ سن، جنس و میزان تحصیلات هم‌تا گردیدند. پیش‌فرض تشکیل گروه‌ها این بود که کسانی که مدت زیادی با موسسات خیریه همکاری داشته‌اند نسبت به دیگر افراد بیشتر به دنبال فعالیت‌های نوع‌دوستی هستند. بر این اساس و با توجه به پرسشی مکتوب در این رابطه که «آیا شما در چندسال اخیر فعالیت‌های مربوط به همکاری با امور خیریه داشته‌اید یا خیر؟»، دو گروه از یکدیگر تفکیک و هم‌تا سازی شدند و پس از پاسخگویی به مقیاس دشواری در نظم

بخشی هیجان هر دو گروه در مولفه های دشواری در نظم بخشی هیجانی با استفاده از تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA) در نرم افزار spss16 مورد مقایسه قرار گرفتند.

### ابزار پژوهش

ابزار این پژوهش مقیاس دشواری در نظم بخشی هیجانی (گراتز و روئمر، ۲۰۰۴) بود. گزینه های این مقیاس بر اساس گفتگوهای متعدد این مؤلفان با همکاران آشنا با متون نظم-بخشی هیجان انتخاب شد. مقیاس اولیه دشواری در نظم بخشی هیجان یک مقیاس ۴۱ گویه ای خودگزارش دهی بود که برای ارزیابی دشواری در نظم بخشی هیجانی از لحاظ بالینی تدوین شد. گراتز و روئمر (۲۰۰۴) با الگو قراردادن مقیاس انتظار تعمیم یافته، نظم بخشی هیجانی<sup>۱</sup> (NMR)، کاتانزارو<sup>۲</sup> و میرنز<sup>۳</sup>، ۱۹۹۰) دست به تدوین این مقیاس زدند. نمره گذاری گویه ها در این مقیاس از طریق درجه بندی لیکرت ۵ درجه ای صورت گرفته است و شش مؤلفه دشواری در نظم بخشی هیجانی را بررسی می کند. این دشواری ها عبارتند از: نپذیرفتن پاسخ های هیجانی<sup>۴</sup> (تمایل فرد به پاسخ های هیجانی منفی ثانویه به هیجان منفی یا عدم پذیرش واکنش های فرد به آشفته گی ها را نشان می دهد)، دشواری در انجام رفتار هدفمند<sup>۵</sup> (به دشواری هایی در تمرکز کردن و تکمیل کردن تکالیف و دست به عمل سازنده برای رسیدن به اهداف دلخواه، به هنگام تجارب هیجانی منفی اشاره دارد)، دشواری در کنترل تکانه<sup>۶</sup> (به توانایی کنترل رفتارهای تکانشی و حفظ کنترل رفتارها اشاره دارد)، عدم آگاهی هیجانی<sup>۷</sup> (تمایل به توجه نشان دادن به هیجان را نشان می دهد)، دسترسی محدود به راهبردهای نظم بخشی هیجانی<sup>۸</sup> (به این باور اشاره دارد که راه های کمی برای نظم بخشی هیجانی به هنگام عصبی بودن فرد وجود دارد) و عدم وضوح هیجانی<sup>۹</sup> (نیز به میزان شناخت فرد از تجارب هیجانی فرد اشاره دارد).

- 
1. generalized Expectancy for Negative Mood Regulation scale (NMR)
  2. Catanzaro
  3. Mearns
  4. Nonacceptance of Emotional Responses
  5. Difficulties Engaging in Goal- Directed Behavior
  6. Impulse Control Difficulties
  7. Lack of Emotional Awareness
  8. Limited Access to Emotion Regulation Strategies
  9. Lack of Emotional Clarity

بررسی تطبیقی مؤلفه‌های دشواری در نظم‌بخشی هیجان در افراد مشارکت‌کننده در فعالیت‌های خیریه و افراد عادی  
A comparative study of the components of difficulties in emotional regulation in...

گراتز و روئمر (۲۰۰۴) در پژوهشی بر روی دو نمونه مجزا به بررسی ساختار عاملی و روایی این مقیاس پرداختند. نتایج تحلیل عاملی وجود ۶ عامل را تأیید نمود. همچنین نتایج این پژوهش حاکی از آن بود که این مقیاس از همسانی درونی بالایی (۰/۹۳) برخوردار است. هر شش زیرمقیاس این ابزار آلفای کرونباخ بالای ۰/۸۰ داشتند. همچنین مقیاس همبستگی معناداری با مقیاس NMR و پرسشنامه پذیرش و عمل<sup>۱</sup> (هیز، ویلسون، گیفورد، فولت و استروسال<sup>۲</sup>، ۱۹۹۶) دارد.

در ایران، خانزاده، سعیدیان، حسین‌چاری و ادیسی (۱۳۹۱) ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس را بر روی یک نمونه دانشجویی بررسی کردند. نتایج حاصل از تحلیل عاملی اکتشافی وجود ۶ عامل را در این مقیاس تأیید کرده است. همچنین، در پژوهش این محققین، پایایی زیرمقیاس‌های این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۶۶ تا ۰/۸۴، و پایایی بازآزمایی آن‌ها پس از دو هفته در دامنه ۰/۷۹ تا ۰/۹۱ گزارش شده است (خانزاده و همکاران، ۱۳۹۱). در این پژوهش نیز به منظور بررسی پایایی این مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده شد و ضرایب آن برای کل مقیاس دشواری در نظم‌بخشی هیجانی با ۳۳ گویه ۰/۸۹، برای زیر مقیاس نپذیرفتن پاسخ‌های هیجانی با ۷ گویه ۰/۸۶، برای زیر مقیاس دشواری در انجام رفتار هدفمند با ۵ گویه ۰/۷۷، برای زیر مقیاس عدم آگاهی هیجانی با ۶ گویه ۰/۷۵، برای زیر مقیاس دشواری در کنترل تکانه با ۶ گویه ۰/۸۴، برای زیر مقیاس دسترسی محدود به راهبردها با ۶ گویه ۰/۷۷ و برای زیر مقیاس عدم وضوح هیجانی با ۳ گویه ۰/۶۹ به دست آمد.

### یافته‌ها

در جدول ۱، آماره‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار)، مؤلفه‌های دشواری در نظم‌بخشی هیجان آورده شده است. همچنین جدول ۲ تفاوت معنی‌دار در این شاخص‌ها در افراد مشارکت‌کننده در فعالیت‌های خیریه و گروه‌های عادی را نشان می‌دهد.

- 
1. the acceptance and action questionnaire
  2. Hayes, Wilson, Gifford, Follette and Strosahl



جدول شماره ۱: شاخص های توصیفی مولفه های دشواری در نظم بخشی هیجانی در افراد مشارکت کننده در فعالیت های خیریه و افراد عادی

مؤلفه ها	گروه ها	میانگین	انحراف معیار
نپذیرفتن پاسخ های هیجانی	خیرین	۱۰,۴۰	۵,۲۴
	افراد عادی	۱۳,۷۷	۵,۹۸
	کل	۱۲,۰۸	۵,۸۲
دشواری در انجام رفتار هدفمند	خیرین	۶,۸۷	۳,۴۲
	افراد عادی	۱۰,۹۰	۴,۰۸
	کل	۸,۸۸	۴,۲۵
دشواری در کنترل تکانه	خیرین	۱۰,۶۰	۳,۲۵
	افراد عادی	۱۲,۸۰	۳,۶۰
	کل	۱۱,۷۰	۳,۵۸
نبود وضوح هیجانی	خیرین	۴,۱۰	۱,۹۵
	افراد عادی	۴,۷۰	۲,۰۲
	کل	۴,۴۰	۱,۹۹
نبود آگاهی هیجانی	خیرین	۱۵,۹۷	۲,۸۱
	افراد عادی	۱۴,۸۷	۳,۷۳
	کل	۱۵,۴۲	۳,۳۲
راهبردهای محدود	خیرین	۶,۴۳	۳,۲۶
	افراد عادی	۸,۶۳	۳,۵۸
	کل	۷,۵۳	۳,۵۷

جدول شماره ۲: نتایج حاصل از تحلیل واریانس چند متغیره مؤلفه های دشواری در نظم بخشی هیجانی در دو گروه مشارکت کننده در فعالیت های خیریه و افراد عادی

نام آزمون چند متغیره	$F$	درجه آزادی	معنی داری
اثر پیلایی	۳/۷۲۸	۵۳	۰,۰۰۴

بررسی تطبیقی مؤلفه‌های دشواری در نظم‌بخشی هیجان در افراد مشارکت‌کننده در فعالیت‌های خیریه و افراد عادی  
A comparative study of the components of difficulties in emotional regulation in...

نتایج تحلیل واریانس چند متغیره حاکی از آن است که تفاوت معناداری میان دو گروه در مؤلفه‌های دشواری در نظم‌بخشی هیجان ( $P < 0/0004$  و  $F: 3/72$ ) وجود دارد. جدول شماره ۳ تفاوت در مؤلفه‌های دشواری در نظم‌بخشی هیجان‌ها را در دو گروه نشان می‌دهد.

جدول شماره ۳: نتایج تحلیل واریانس، بر روی مؤلفه‌های دشواری در نظم‌بخشی هیجان در دو گروه مشارکت‌کننده در فعالیت‌های خیریه و افراد عادی

منبع	مؤلفه‌ها	مجموعه درجه آزادی	درجه آزادی	میانگین درجه آزادی	F	معناداری سطح
	نپذیرفتن پاسخهای هیجانی	۱۷۰,۰۱	۱	۱۷۰,۰۱	۵,۳۷	۰,۰۱۴
	دشواری در انجام رفتار هدفمند	۲۴۴,۰۱	۱	۲۴۴,۰۱	۱۷,۲ ۱	۰,۰۰۱
	دشواری در کنترل تکانه	۷۲,۶۰	۱	۷۲,۶۰	۶,۱۵	۰,۰۱۳
گروه های دوگانه	نبود وضوح هیجانی	۵,۴۰	۱	۵,۴۰	۱,۳۶	۰,۲۴
	نبود آگاهی هیجانی	۱۸,۱۵	۱	۱۸,۱۵	۱,۶۵	۰,۲۰
	راهبردهای محدود	۷۲,۶۰	۱	۷۲,۶۰	۶,۱۷	۰,۰۱۶

نتایج نشان داد که از بین مؤلفه های دشواری در نظم بخشی هیجان، چهار مؤلفه نپذیرفتن پاسخهای هیجانی ( $P < 0/001$  و  $F: 5/37$ )، دشواری در انجام رفتار هدفمند ( $P < 0/001$ ) و  $F: 17/21$ )، دشواری در کنترل تکانه ( $P < 0/001$  و  $F: 6/15$ ) و راهبردهای محدود ( $P < 0/001$ ) و  $P: 6/17$ )، بین دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد و در مجموع میانگین افراد مشارکت کننده در فعالیت های خیریه در هر چهار مؤلفه نپذیرفتن پاسخ های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه و راهبردهای محدود از افراد عادی کمتر است.

### بحث و نتیجه گیری

همان گونه که نتایج پژوهش حاضر نشان داد، بین چهار مؤلفه ی دشواری در نظم بخشی هیجانی (مؤلفه دشواری در انجام رفتار هدفمند، مؤلفه دشواری در کنترل تکانه، مؤلفه نپذیرفتن پاسخ های هیجانی و مؤلفه ی دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان) در دو گروه مشارکت کننده در فعالیت های خیریه و افراد عادی تفاوت معنادار وجود داشت. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش های اسچرودر و گوردون<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) و پوردای، کارول و راج<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) همسو بود.

این نتایج چگونه تبیین می شود. همان گونه که نتایج نشان می دهد، افراد مشارکت کننده در فعالیت های خیریه در مؤلفه دشواری در انجام رفتار هدفمند نمره کمتری نسبت به افراد عادی گرفتند. این امر نشان می دهد که افراد مذکور هنگام روبرو شدن با هیجانات منفی دشواری کمتری در تمرکز بر انجام فعالیت های هدفمند دارند (گراتز و روئمر، ۲۰۰۴). نتایج پژوهش ها نشان می دهد، زمانی که افراد، هیجانات منفی بیشتری را تجربه می کنند، در انجام رفتار هدفمند دچار مشکلات بیشتری، مانند از دست دادن تمرکز یا حل مسأله مؤثر می شوند (ارگتا، ۲۰۰۱، به نقل از حسین چاری، ۱۳۸۹). لیکن افرادی که تنظیم هیجانی بالایی دارند قادرند در موقعیت هایی که با هیجانات منفی روبرو می شوند فشار روانی زیادی را تحمل کنند (بارآن، ۱۹۹۷). در نتیجه هنگام مواجهه با هیجانات منفی به دلیل تحمل فشار روانی حاصل از آن، تمرکز خود را بیشتر حفظ کرده و همچنان قادر به انجام رفتار هدفمند می باشند. می توان گفت، افراد مشارکت کننده در فعالیت های خیریه برخوردار از ویژگی های متمایزی

- 
1. Schroeder & Gordon
  2. Purdie, Carrol & Roche

بررسی تطبیقی مؤلفه‌های دشواری در نظم‌بخشی هیجان در افراد مشارکت‌کننده در فعالیت‌های خیریه و افراد عادی  
A comparative study of the components of difficulties in emotional regulation in...

هستند که آنان را از افراد عادی منفک می‌کند. این افراد از همان ابتدا هدف مدار و برخوردار از انگیزه‌های رشدی و کمال‌جویانه‌ای هستند که سبب می‌شود در شرایط دشوار نیز متمرکز بر هدف باشند و دست به عمل‌سازنده برای رسیدن به هدف بزنند.

هم‌چنین افراد مشارکت‌کننده در فعالیت‌های خیریه در مؤلفه دشواری در کنترل تکانه نیز نمره پایین‌تری نسبت به افراد عادی کسب کردند. این یافته حاکی از آن است که این افراد در هنگام رویارویی با هیجانات منفی دشواری کمتری در کنترل تکانه‌های خود دارند (گراتز و رومر، ۲۰۰۴). همان‌طور که ذکر شد، همدلی فعالان عرصه خیرخواهی و انسان‌دوستی با افراد مختلف جامعه بالاست. فشباخ (۱۹۷۸)، همدلی را بر اساس دو جز عاطفی، شامل توانایی در شناسایی و نام‌گذاری حالات عاطفی دیگران و توانایی نشان دادن پاسخ‌های عاطفی تحلیل می‌کند. وی نشان داد که بین همدلی و پرخاشگری رابطه‌ای مشخص وجود دارد و از مهمترین راه‌های کنترل پرخاشگری پرورش حس همدلی در جوامع می‌باشد. بنابراین افرادی که همدلی بالاتری دارند توانایی بیشتری در کنترل تکانه خواهند داشت. نوع‌دوستی از ویژگی‌های برجسته افراد مشارکت‌کننده در فعالیت‌های خیریه است، این عامل سبب می‌گردد تا نسبت به دیگران دیدی خوشبینانه داشته و رفتار تکانشی کمتری نشان دهند. این افراد رفتارهای تکانشی در مقابل دیگران را با بخشایشگری مهار می‌نمایند.

تفاوت در مؤلفه دسترسی محدود به راهبردهای نظم‌بخشی هیجانی از نتایج دیگر این پژوهش بود. یافته‌ها نشان داد که در این مؤلفه مشارکت‌کنندگان در فعالیت‌های خیریه نیز نمره پایین‌تری نسبت به افراد عادی کسب کردند. دسترسی محدود به این باور اشاره دارد که راه‌های کمی برای نظم‌بخشی هیجان وجود دارد (گراتز و رومر، ۲۰۰۴). این امر بیانگر آن است که افراد عادی نسبت به خیرین معتقدند راهبردهای مؤثر کمتری برای تنظیم هیجان‌های خود دارند. افراد مشارکت‌کننده در فعالیت‌های خیریه به جهت باورهای اعتقادی راسخ مانند این باور که فعالیت‌های آنان منشاء اثر در جامعه خواهد بود و یا پاداش این تلاش‌ها را در جای دیگری خواهند یافت (کاوایانی و موسوی، ۱۳۸۹) و همچنین احساس کارآمدی ناشی از انجام امور خیر می‌تواند هیجان‌های مثبت بیشتری در خویش تجربه کند و این تجربه منجر به استفاده از راهبردهایی می‌گردد که مغایر با عدم دسترسی به راهبردهای نظم‌بخشی هیجانی است.

نتایج همچنین نشان داد که افراد مشارکت کننده در فعالیت های خیریه در مؤلفه نپذیرفتن پاسخ های هیجانی نیز نمره کمتری از افراد عادی می گیرند . مولفه نپذیرفتن پاسخ های هیجانی ، تمایل فرد به پاسخ های هیجانی منفی ثانویه به هیجانات منفی یا عدم پذیرش واکنش های فرد به آشفتگی ها را نشان می دهد(گراتز و روئمر ، ۲۰۰۴) که این نشان دهنده آن است که افراد مشارکت کننده در فعالیت های خیریه پاسخ های هیجانی منفی خود را می پذیرند و پذیرش بیشتری نسبت به احساسات مختلف دارند. این افراد به دلیل علاقه به دیگران و احساس مسئولیت پذیری نسبت به هموعان که در قالب همدلی و نوع دوستی تجلی می یابد نخست در صورت مواجهه با هیجانات منفی برانگیختگی کمتری را تجربه می کنند و چون با افرادی مواجه هستند که آشفتگی های هیجانی زیادی را تجربه کرده اند ، برخورداری از احساس همدلی سبب درک هیجانی بالاتری نسبت به هیجان های خود و در نهایت پذیرش این هیجان ها می شود.

در نتیجه گیری نهایی می توان گفت، افرادی که با موسسات خیریه همکاری می کنند در فعالیت هایی مشارکت دارند که نیازمند داشتن حس نوع دوستی و همدلی است که محرک مهمی در پدید آیی رفتار نوع دوستانه به حساب می آید (ایزنبرگ و فابس، ۱۹۹۸). افرادی که همدلی بیشتری دارند، نسبت به دیگران، مهربانی و رفتارهای مراقبتی بیشتری انجام می دهند، حساس و نگران آسیب دیدن دیگران هستند، هیجان مثبتی نسبت به دیگران نشان می دهند، با دیگران تعامل بدنی و کلامی مثبتی دارند و نسبت به تعاملات غیر کلامی نیز حساس اند (بوربا، ۲۰۰۸). اسچرودر و گوردون (۲۰۰۲) به این نتیجه دست یافته اند که افراد درگیر در مشکلات تنظیم هیجانی از همدلی پایین تری برخوردار بوده و گرایش به خطرپذیری و انجام رفتارهای پر خطر دارند. در نتیجه کسانی که همدلی بالاتری دارند مشکلات تنظیم هیجانی کمتری دارند. بنابراین همدلی با دیگران که یکی از خصایص فعالیت های خیرخواهانه می باشد، نقش مهمی در بهبود روابط بین شخصی و تنظیم هیجانی دارد. با توجه به آنچه که گفته شد می توان گفت که افراد شرکت کننده در فعالیت های خیریه در تنظیم و مدیریت کردن هیجانات خود بهتر عمل می کنند.

بررسی تطبیقی مؤلفه‌های دشواری در نظم‌بخشی هیجان در افراد مشارکت‌کننده در فعالیت‌های خیریه و افراد عادی  
A comparative study of the components of difficulties in emotional regulation in...

از معانی ضمنی نتایج پژوهش حاضر این است که آموزش مهارت‌های همدلانه و انسان‌دوستانه در جامعه و تشویق افراد برای شرکت در فعالیت‌های عام‌المنفعه و فعالیت‌های مستمر خیرخواهانه می‌تواند در تنظیم مناسب هیجانی و در نتیجه کاهش مشکلات هیجانی نقش داشته باشد. کاش و گرینبرگ<sup>۱</sup> (۲۰۱۱)، نیز نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های همدلی بر مشکلات بین شخصی و تنظیم هیجانی مؤثر است. نتایج پژوهش بگیان کوله مرز (۱۳۹۲) نیز نشان داد که آموزش مهارت‌های همدلی می‌تواند بر کیفیت روابط بین شخصی و تنظیم هیجانی تاثیر گذار باشد. پیشنهاد پژوهش حاضر این است که بودجه‌هایی که توسط ارگان‌های دولتی برای اقشار نیازمند در نظر گرفته می‌شود، تا حد امکان در قالب مراکز و موسسات مردم‌نهاد هزینه گردد تا اقشار مختلف جامعه که انگیزه کمک و فعالیت انسان‌دوستانه دارند بتوانند در این مراکز فعالیت بیشتری داشته باشند. افزایش فعالیت‌های خیرخواهانه در جامعه و به تبع آن، ارتقای سطح همدلی و نوع دوستی می‌تواند علاوه بر کاهش مشکلات هیجانی و اختلالات عاطفی مزایای مادی و اجتماعی فراوانی داشته باشد. در نهایت باید گفت، این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز روبرو بود از جمله دشواری در دسترسی به افرادی که بیش از دو سال در خیریه‌ها فعالیت مستمر اقتصادی یا فرهنگی داشتند. همچنین پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده نقش ویژگی‌های شخصیتی افراد مشارکت‌کننده در فعالیت‌های خیریه و انگیزه‌های درونی آنان مورد بررسی بیشتر قرار گیرد.

## منابع

- ادریسی، فروغ (۱۳۹۱). بررسی نقش پیش‌بین خلق و نحو و جو خانوادگی در علائم اضطراب منتشر با واسطه‌گری نظم‌بخشی هیجانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شیراز.
- بگیان کوله مرز، محمدجواد؛ پژوهی نیا، شما؛ و رضازاده، بابک (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش گروهی همدلی بر بهبود روابط بین شخصی و خودتنظیمی عاطفی دانش‌آموزان دارای نشانه‌های ADHD. *مجله روان‌شناسی مدرسه*، ۲۲(۲)، ۶-۲۸.
- حسین چاری، مسعود؛ سعیدیان، محسن؛ ادریسی، فروغ؛ و خانزاده، مصطفی (۱۳۹۱). ساختار عاملی و ویژگی‌های روانسنجی مقیاس دشواری در نظم‌بخشی هیجانی. *مجله علوم رفتاری*، ۶(۱)، ۹۶-۸۷.

قره باغی، فاطمه؛ آگیلار-سوفایی، ماریا؛ الهیاری، عباسعلی؛ و بهرامی احسان، هادی (۱۳۹۱). بررسی نقش مستقل و همزمان تعارض والدین و خلق کودک در پیش بینی رفتار نوع دوستی کودک. فصلنامه مشاوره و روان درمانی، (۴)، ۴۹۰-۵۱۱.

کاویانی، محمد؛ و موسوی، سمیه سادات (۱۳۸۹). تحلیل روانشناختی دیدگاه مولوی در موضوع نوع دوستی. دو فصلنامه علمی- تخصصی علامه، ۱۰(۲۶)، ۹۷-۱۲۶.

مارشال، گوردون (۱۳۸۸). فرهنگ جامعه شناختی (حمیرا مشیرزاده، مترجم). تهران: انتشارات میزان  
 محمدی، مسعود؛ فرنام، رابرت؛ و محبوبی، پریسا (۱۳۹۰). رابطه بین سبک های دلبستگی و دشواری در تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی در معلمان زن جزیره کیش. فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ، ۲(۷)، ۹-۲۰.

- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Test of Emotional Intelligence Multi Health Systems*: Toronto.
- Bloch, L., Moran, E. K., & Kring, A. M. (2010). On the need for conceptual and definitional clarity in emotion regulation research on psychopathology. *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*, 88-104.
- Borba, M. (2008). *Building moral intelligence: The seven essential virtues that teach children to do the right thing*. USA: Jessy-bass.
- Catanzaro, S. J., & Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of personality assessment*, 54(3-4), 546-563.
- Coutinho, J., Ribeiro, E., Ferreirinha, R., & Dias, P. (2010). The Portuguese version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale and its relationship with psychopathological symptoms. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 37(4), 145-151.
- Eisenberg, N., & Fabes, R.A. (1998). Socialization and mothers and adolescents empathy related characteristics. *Journal of Research on Adolescence*, 3(2), 171-191.
- Feshbach, N. D. (1978). Studies of empathic behavior in children. *Progress in experimental personality research*, 8, 1-47.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Kusche, C.A., & Greenberg, M.T. (2011). *PATHS in your classroom: Promoting emotional literacy and all eviating emotional distress*. In J. Cohen (Ed.), *Social\_ emotional learning and the elementary school child: a guide for educators*. New York: Teachers college Press, 140-161.

بررسی تطبیقی مؤلفه‌های دشواری در نظم‌بخشی هیجان در افراد مشارکت‌کننده در فعالیت‌های خیریه و افراد عادی  
 A comparative study of the components of difficulties in emotional regulation in...

- Martin-Raugh, M. P., Kell, H. J., & Motowidlo, S. J. (2016). Prosocial knowledge mediates effects of agreeableness and emotional intelligence on prosocial behavior. *Personality and Individual Differences, 90*, 41-49.
- Oshri, A., Sutton, T. E., Clay-Warner, J., & Miller, J. D. (2015). Child maltreatment types and risk behaviors: Associations with attachment style and emotion regulation dimensions. *Personality and Individual Differences, 73*, 127-133.
- Pellitteri, J. (2002). The relationship between emotional intelligence and ego defense mechanisms. *The Journal of psychology, 136*(2), 182-194.
- Purdie, N., & Carroll, A., & Roche, L. (2010). Parenting and adolescent self Regulation. *Journal of Adolescence, 27*(1.6), 663-676.
- Schroeder, C. S., & Gordon, B. N. (2002). *Assessment and treatment of childhood problems: A clinician's guide*. Guilford Press.
- Weems, C. F., & Pina, A. A. (2010). The assessment of emotion regulation: Improving construct validity in research on psychopathology in youth—An introduction to the special section. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 32*(1), 1-7.
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). *Emotion Regulation and Psychopathology*. A transdiagnostic approach to etiology and treatment, New York: The Guilford Press.