ISSN: 2383-3483; Journal of Police Medicine. 2021;10(3):219-224

Journal of Police Medicine

Journal Homepage: http://jpmed.ir/

Original Article Open Access

A Comparative study of emotion regulation among police university students and nonmilitary university students

Maryam Heravi[1], Mansoureh Behzadi Nejad[2*], Maedeh Farshi[1], Maryam Saeid[2]

[1] MSc in General Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
[2] MSc in Clinical Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

ABSTRACT

AIMS: Emotion regulation has obvious role in mental health and it is too important component in Policing. So the aim of this study was to compare emotion regulation among police university students and nonmilitary university students.

MATERIALS & METHODS: This study is the descriptive and causal-comparative that done through field research. Data was collected through Emotion Regulation Difficulties Questionnaire (ERDQ). The population included all university students were studying at Police University and other universities in Tehran in 1395, of which 240 were selected as sample by systematic random sampling. To analyze the data, independent T test was used.

FINDINGS: The findings of the present study showed that the mean and standard deviation of the scores of police university students in emotional regulation was (78.65 and 19.74, respectively) and the mean and standard deviation of scores of emotional regulation of nonmilitary students was (80.35 and 19.30, respectively). The score of police university students, except in the subscale of lack of emotional awareness, was lower than the average (2.5) in all subscales.

CONCLUSION: Based on the results of the present study, it seems that the emotional regulation of police university students is not significantly different from that of nonmilitary university students.

KEYWORD: Emotion Regulation, Students, Police.

How to cite this article:

Heravi M, Behzadi Nejad M, Farshi M, Saeid M. *A Comparative study of emotion regulation among police university students and nonmilitary university students.* J Police Med. 2021;10(3):219-224.

***Correspondence:**

Address: -
Tel: -
Fax :-
Mail: nasim.behzadinejad@yahoo.com

Article History:

Received: 26/11/2018
Accepted: 16/06/2021
ePublished: 06/07/2021

Copyright © 2021, Journal of Police Medicine | This open access article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

[Downloaded from jpmed.ir on 2026-11-13]

[DOR: 20.1001.1.22286241.1400.10.3.1.5]

[DOI: 10.30505/10.3.219]

ISSN: 2383-3483; Journal of Police Medicine. 2021;10(3):219-224

مجله طب انتظامی

وب‌سایت مجله: http://jpmed.ir/

مقاله اصیل

دسترسی آزاد

مقایسه تنظیم هیجانیِ دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی با دانشجویان غیرنظامی

مریم هروی[۱]، منصوره بهزادی‌نژاد[۲*]، مائده فرشی[۱]، مریم سعید[۲]

[۱] کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
[۲] کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

چکیده

اهداف: تنظیم هیجانی، نقش آشکاری در سلامت روان دارد و مؤلفه¬ای بسیار مهم در مشاغل نظامی است. پژوهش حاضر باهدف مقایسه تنظیم هیجانیِ دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی با دانشجویان غیرنظامی انجام شد.

مواد و روش‌ها: این پژوهش، توصیفی و از نوع علی- مقایسه‌ای است. جامعه آماریِ پژوهش شامل همه دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه علوم انتظامی و دانشجویان دانشگاه‌های غیرنظامیِ شهر تهران در سال ۱۳۹۵ بود که از بین آن‌ها ۲۴۰ نفر با روش نمونه‌گیریِ تصادفی سیستماتیک به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. پژوهش حاضر به‌صورت میدانی اجرا شد و داده‌ها از طریق تکمیل پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجان جمع‌آوری گردید. داده‌ها بین دانشجویان نظامی و غیرنظامی مقایسه شد.

یافته‌ها: میانگین نمرات تنظیم هیجان در دانشجویان علوم انتظامی و غیرنظامی شهر تهران به ترتیب ۱۹/۷±۷۸/۶ و ۱۹/۳±۸۰/۳ بود که با یکدیگر اختلاف معناداری نداشتند (p=۰/۰۵).

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های مطالعه حاضر، تنظیم هیجانی دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی با دانشجویان غیرنظامی تفاوت معناداری ندارد.

کلیدواژه‌ها: تنظیم هیجانی، دانشجویان، پلیس.

نحوه استناد به این مقاله:

Heravi M, Behzadi Nejad M, Farshi M, Saeid M. *A Comparative study of emotion regulation among police university students and nonmilitary university students.* J Police Med. 2021;10(3):219-224.

نویسنده مسئول*:

آدرس: -
تلفن: -
فاکس -
پست الکترونیک:
nasim.behzadinejad@yahoo.com

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۳۹۷/۰۹/۰۵
پذیرش: ۱۴۰۰/۰۳/۲۶
چاپ: ۱۴۰۰/۰۴/۱۵

Copyright © 2021, Journal of Police Medicine | This open access article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

[Downloaded from jpmed.ir on 2026-11-13]

[DOR: 20.1001.1.22286241.1400.10.3.1.5]

[DOI: 10.30505/10.3.219]

مقدمه

در دیدگاه تکاملی، هیجان؛ میراثی است که از انسان‌های نخستین برای ما باقی‌مانده است و کارکردهای ویژه‌ای دارد. هیجان به انسان کمك می‌کند تا بتواند به مشکلات و فرصت‌هایی که در زندگی با آن‌ها روبه‌رو است، سازگارانه پاسخ دهد. تقریباً همه نظریه‌های جدیدی که در حوزه هیجان مطرح‌شده‌اند، بر نقش مثبت و انطباقی آن در رفتار انسان تأکید می‌کنند [۱].

باوجود نقش مثبت و سازنده هیجان در زندگی بشر، بُعد دیگری نیز وجود دارد که همان جنبه مخرب هیجان در زندگی افراد است [۲]. درواقع، یك هیجان زمانی مشکل‌آفرین و آسیب‌زا می‌شود که به سبك نادرستی ابراز شود؛ در بافتی نامتناسب رخ دهد؛ بسیار شدید باشد و برای مدت زیادی بر زندگی فرد اثر داشته باشد. این کارکرد دوگانه هیجان، به فرایند نظم‌بخشی هیجانی اشاره می‌کند که طی آن، افراد هیجانات خود را با توجه به موقعیت‌های گوناگون تنظیم و تعدیل می‌کنند [۳].

پژوهشگران، تعاریف گوناگونی برای نظم‌بخشی هیجانی ارائه داده‌اند. ازنظر برخی از پژوهشگران نظم‌بخشی هیجانی به تغییراتی اطلاق می‌شود که همراه با هیجاناتِ فعال‌شده هستند. این دگرگونی‌ها شامل تغییراتی است که در خود هیجان یا دیگر فرایندهای روان‌شناختی (مانند حافظه، توجه یا تعاملات اجتماعی) رخ می‌دهد. ازنظر این پژوهشگران اصطلاح نظم‌بخشی هیجانی، به دو پدیده تنظیم‌کننده مجزا تفکیك می‌شود: هیجان در جایگاه یك عامل تنظیم‌کننده (تغییراتی که پیامد هیجانی فعال‌شده، هستند) و هیجان در جایگاه یك عامل تنظیم شونده (تغییرات در هیجانِ فعال‌شده) [۴]. برخی دیگر از نظریه‌پردازان تنظیم هیجانی را دربرگیرنده ۴ مؤلفه می‌دانند: ۱. آگاهی از هیجانات و فهمیدن آن‌ها؛ ۲. پذیرش هیجانات؛ ۳. توانایی کنترل رفتارهای تکانشی و رفتار کردن مطابق با اهداف مطلوب درزمانی که هیجان منفی تجربه می‌شود و ۴. توانایی کاربرد انعطاف‌پذیر تدابیر تنظیم هیجانی متناسب با موقعیت، به‌منظور تنظیم مطلوب پاسخ‌های هیجانی، دستیابی به اهداف شخصی و احترام به خواسته‌های محیطی [۵].

یکی از نظریه‌پردازان حوزه تنظیم هیجانی، افراد مختلف را در به‌کارگیری راهبردهای نظم‌بخشی هیجانی به دو گروه عمده تقسیم می‌کند: افرادی که بر رویدادهای پیش از بروز یك هیجان تمرکز می‌کنند و افرادی که بر پاسخ‌های هیجانی متمرکز می‌شوند. وی همچنین، ارزیابی مجدد شناختی را به‌عنوان یك راهبرد ویژه نظم‌بخشی هیجانی در نظر می‌گیرد؛ این راهبرد عبارت است از تغییر دادن معنای یك موقعیت، به‌طوری‌که فرد بتواند موقعیت هیجان برانگیز را به‌عنوان موقعیتی خنثی تفسیر نماید [۶].

دشواری در نظم‌بخشی هیجانی، به‌منزله مؤلفه‌ای کلیدی در چندین مدل آسیب‌شناسی روانی برای اختلالات خاص ارائه‌شده است. اختلالاتی همچون اختلال شخصیت مرزی، افسردگی عمده، دوقطبی، اضطراب تعمیم‌یافته، اضطراب اجتماعی، اختلالات خوردن و اختلالات مرتبط با سوءمصرف مواد و الکل ازجمله اختلالاتی هستند که نقش دشواری‌ها در نظم‌بخشی هیجانی در آن‌ها بررسی و تأییدشده‌اند [۷].

در پژوهشی فرا تحلیلی بر روی ۲۴۱ اندازه اثر در ۱۱۴ پژوهش، ارتباط میان راهبردهای ناکارآمد در نظم‌بخشی هیجانی و آسیب‌شناسی روانی بررسی شد. نتایج این پژوهش نشان داد که راهبردهایی مانند نشخوار ذهنی، سرکوب و اجتناب، بیشترین اندازه اثر را در اختلالات روانی دارند. همچنین مشخص شد اختلالات افسردگی و اضطراب، در مقایسه با اختلالات خوردن و سوءمصرف مواد، ارتباط بیشتر و همگام‌تری با راهبردهای ناکارآمد نظم‌بخشی هیجانی در پژوهش‌های مختلف دارند. افراد مضطرب و افسرده سعی می‌کنند هیجانات و عواطف منفی خود را بازداری کنند؛ این امر باعث بازگشت و تشدید این هیجانات منفی خواهد شد. این افراد، از بازداری هیجانی به‌عنوان یك راهکار پیش‌فرض، برای بهبود خُلق استفاده می‌کنند [۸].

علاوه بر این، افراد مبتلابه اضطراب و افسردگی، برای رهایی از عواطف منفی، ممکن است دیگر راهبردهای نظم‌بخشی هیجانی ناسازگارانه، مانند اجتناب موقعیتی، استفاده از نشانه‌های ایمنی‌بخش، منحرف کردن توجه، عقلانی سازی یا سوءمصرف مواد، را نیز به کار ببرند. این افراد با نپذیرفتن تجارب هیجانی منفی و اجتناب از آن‌ها، فرصت یادگیری شیوه‌های سازگارانه و مؤثرِ مواجهه باحالت‌های پرفشار و اضطراب را از دست خواهند داد. توانایی تنظیم هیجانات منفی برای حفظ و تداوم سلامت روانی و بهزیستی فردی ضروری است، به‌خصوص در جمعیت‌هایی که به‌طورمعمول با موقعیت‌هایی مواجه می‌شوند که هیجانات منفی شدید را برمی‌انگیزاند [۹].

افسران پلیس به‌طور روزمره با موقعیت‌های خطرناک و غیرقابل‌پیش‌بینی که با احتمال بالایی باعث استرس، خشم و اضطراب می‌شوند، روبرو هستند [۱۰]. در راستای اجرای قوانین، افسران پلیس، در برخی موارد باید متوسل به‌زور و اجبار شوند که این موضوع به‌طور بالقوه با آسیب‌دیدگی فرد و حتی مرگ توأم است. افسران باید تصمیمات سختی را بدون تأمل بگیرند و این باعث می‌شود تا آن‌ها پس‌ازاین اقدام دچار احساس شرم، گناه، نگرانی و تردید در مورد ضرورت تصمیم خود شوند. تحقیقات نشان داده‌اند که افسران پلیس زمانی که با جرم و قربانیان تصادفات مواجه می‌شوند، بخصوص زمانی که قربانیان کودک هستند، بسیار رنج می‌برند. درعین‌حال آن‌ها باید باخشم و ناامیدی که درنتیجه آزادی برخی از این مجرمین با رای دادگاه صورت می‌گیرد، نیز روبرو شوند [۱۱]. از طرفی، زمانی که افسران پلیس احساس می‌کنند که تلاش‌های آن‌ها توسط رؤسا، مطبوعات و مردم نادیده گرفته می‌شود یاس و ناامیدی آن‌ها شدت بیشتری پیدا می‌کند [۱۲].

بر اساس آنچه ذکر شد و نیز اهمیت موضوعِ تنظیم هیجانی در جمعیت پلیس، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ‌دهی به این پرسش است "آیا بین میزان تنظیم هیجانی دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی و دانشجویان غیرنظامی تفاوت وجود دارد؟"

مواد و روش‌ها

مطالعه حاضر، توصیفی و از نوع علی- مقایسه‌ای است، که به‌صورت میدانی اجرا شد و داده‌ها از طریق تکمیل پرسشنامه جمع‌آوری گردید.

جامعه آماری: شامل همه دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی و دانشجویان دانشگاه‌های غیرنظامی شاغل به تحصیل در نیمسال اول تحصیلی ۹۵- ۱۳۹۴ در شهر تهران بودند.

[Downloaded from jpmed.ir on 2026-11-13]
[DOR: 20.1001.1.22286241.1400.10.3.1.5]
[DOI: 10.30505/10.3.219]

نمونه پژوهش: ۲۴۰ نفر (دو گروه ۱۲۰ نفری)، شامل ۱۲۰ نفر دانشجوی دانشگاه علوم انتظامی (۶۰ نفر دختر و ۶۰ نفر پسر) و نیز ۱۲۰ نفر دانشجوی غیرنظامی (۶۰ نفر دختر و ۶۰ نفر پسر) که با روش نمونه‌گیریِ تصادفی سیستماتیک انتخاب شدند. حجم نمونه بر اساس مطالعات مشابه پیشین مشخص گردید [۱۳].

شیوه گردآوری داده‌ها: نمونه نظامی با استفاده از روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شد. به این صورت که از بین ۴ دانشکده، یک دانشکده به‌عنوان خوشه اول و مرکز آموزشی کوثر به‌عنوان خوشه دوم انتخاب شدند. از هر خوشه نیز دو کلاس (بین ۳۰ تا ۳۴ نفر) برگزیده شد و اعضای این ۴ کلاس به‌صورت حضوری به پرسشنامه پاسخ دادند. برای انتخاب افراد غیرنظامی، همه دانشگاه‌های غیرنظامی شهر تهران فهرست شد و از میان آن‌ها ۲ دانشگاه (دانشگاه علامه طباطبائی و دانشگاه تهران) به‌صورت تصادفی ساده انتخاب گردید. سپس با مراجعه به هر دانشگاه، تعداد ۳۰ نفر دختر و ۳۰ نفر پسر (مجموعاً ۱۲۰ نفر از دو دانشگاه) به‌صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند که پرسشنامه پژوهش را تکمیل کردند.

ابزار مورداستفاده: جهت جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس دشواری در تنظیم هیجان استفاده شد.

مقیاس دشواری در تنظیم هیجان (Difficulties in Emotion Regulation Scale; DERS): این مقیاس در سال ۲۰۰۱ توسط گراتز و رومر ساخته‌شده و نسخه نهایی آن شامل ۳۶ آیتم خود گزارش دهی است [۱۴]. گستره پاسخ‌ها در مقیاس لیکرت ۱ تا ۵ قرار می‌گیرد. ۱ به معنای تقریباً هرگز (۱۰-۰ درصد)، ۲ به معنای گاهی اوقات (۱۱ تا ۳۵ درصد)، ۳ به معنای نیمی از مواقع (۳۶ تا ۶۵ درصد)، ۴ به معنای اکثر اوقات (۶۶ تا ۹۰ درصد) و ۵ به معنای تقریباً همیشه (۹۱ تا ۱۰۰ درصد) است.

تحلیل عاملی وجود ۶ زیرمقیاس عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی، و عدم وضوح هیجانی را نشان داد. نتایج حاکی از همسانی درونی بالا، ۰/۹۳، برای این مقیاس است [۱۵]. هر ۶ زیرمقیاس DERS، آلفای کرونباخ بالای ۰/۸ داشتند [۱۶]. بر اساس یک مطالعه داخلی [۱۷]، آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۹۲ برآورد شد. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۵ به دست آمد.

پایایی این مقیاس هم به دو روش محاسبه شد. انجام آزمون- باز آزمون بر روی ۳۰ دانشجو به فاصله ۲ هفته نشان داد که بین ۲ اجرا همبستگی ۰/۸۵ وجود دارد و در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است. در مطالعه‌ای دیگر پایایی این مقیاس با ۲ روش آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه شد که به ترتیب برابر ۰/۸۴ و ۰/۷۶ (p<۰/۰۱، r=۰/۰۱، n=۱۰۰) بود و حاکی از اعتبار مناسب آن است [۱۸].

تجزیه‌وتحلیل داده‌ها: داده‌های این پژوهش به دو روش توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد) و استنباطی (آزمون t دو گروه مستقل) تجزیه‌وتحلیل گردیدند. سطح معنی‌داری ۰/۰۵> Pلحاظ شد. تمامی مراحل با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ تحلیل شد.

ملاحظات اخلاقی: به‌منظور رعایت اصول اخلاق در پژوهش، هدف تحقیق و روال کار برای شرکت‌کنندگان تشریح گردید و افراد با رضایت کتبی و آگاهانه وارد مطالعه شدند. در این مطالعه، داده‌ها محرمانه بوده و بدون ذکر نام تحلیل گردیدند.

یافته‌ها

در این مطالعه ۱۲۰ دانشجوی نظامی و ۱۲۰ دانشجوی غیرنظامی حضور داشتند. میانگین سنی در گروه نظامی برابر ۲۰/۱۵± و در گروه غیرنظامی برابر ۲۲/۵± بود که اختلاف معنی‌دار نیست (p=۰/۰۵)، برای بررسی تفاوت بین میزان تنظیم هیجانی در دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی و دانشجویان غیرنظامی از آزمون T برای گروه‌های مستقل استفاده شد. به این منظور برای بررسی پیش‌فرض برابری واریانس‌های تنظیم هیجانی در گروه‌های موردپژوهش از آزمون لوین استفاده گردید. در آزمون لوین (مقدار P< ۰/۰۵)، مقادیر F=۰/۰۲ و سطح معنی‌داری ۰/۹۶۷ نشان داد که واریانس میانگین‌های موردمطالعه، برابر هستند و درنتیجه از مقادیر مربوط به مفروضه برابری واریانس استفاده شد. نتایج آزمون T مستقل در جدول ۱ آمده است. بر اساس مقادیر T محاسبه‌شده (۰/۶۷۴-) با درجه آزادی ۲۳۸ و سطح معناداری ۰/۵۰۱، فرضیه پژوهش مبنی بر تفاوت میانگین‌های دو گروه رد می‌شود و لذا بین میانگین‌های تنظیم هیجانی در دانشجویان نظامی و غیرنظامی تفاوتی معنادار وجود ندارد.

جدول ۱) نتایج آزمون T مستقل برای مقایسه تنظیم هیجانی در دو گروه دانشجویان نظامی و غیرنظامی

گروه دانشجویان	تعداد	میانگین±انحراف استاندارد	اختلاف میانگین	اختلاف خطای استاندارد	t	درجه آزادی	سطح معناداری
نظامی	۱۲۰	۷۸/۶±۱۹/۷	-۱/۷	۲/۵۲	-۰/۶۷۴	۲۳۸	۰/۵۰۱
غیرنظامی	۱۲۰	۱۹/۳±۸۰/۳	-۱/۷	۲/۵۲	-۰/۶۷۴	۲۳۷/۸۸	۰/۵۰۱

بحث

نتایج حاضر نشان داد تنظیم هیجانی در دو گروه دانشجویان علوم انتظامی و دانشجویان غیرنظامی شهر تهران تفاوت معناداری ندارد. با توجه به عدم تفاوت بین گروه‌ها در عامل تنظیم هیجانی، می‌توان گفت فرضیه تحقیق یعنی «بین میزان تنظیم هیجانی دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی و دانشجویان غیرنظامی تفاوت وجود دارد» رد می‌شود. این یافته با پژوهش‌های بسیاری ازجمله تجارب روان‌شناختی و سخت‌رویی افسران پلیس آلمان [۱۹]، پژوهشی در باب ارزیابی مهارت‌های تنظیم هیجان [۲۰]، اختلال استرس پس از سانحه؛ دیدگاه‌های تشخیصی و اپیدمیولوژیک [۲۱]، تنظیم احساسات و آسیب‌پذیری در برابر افسردگی [۲۲]، آموزش تنظیم هیجانی بر علائم مشکلات هیجانی [۲۳] و ارتباط مؤلفه‌های هیجانی منفی با رفتار خوردن آشفته در دانشجویان [۲۴] همخوان است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که بر اساس بررسی‌های به‌عمل‌آمده و طی نظراتِ کارشناسیِ مربیان آموزشی و فرماندهان

[Downloaded from jpmed.ir on 2026-11-13]
[DOR: 20.1001.1.22286241.1400.10.3.1.5]
[DOI: 10.30505/10.3.219]

صف، دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی در بدو ورود به دانشگاه دارای توانایی‌های روان‌شناختی بیشتری نسبت به دانشجویان غیرنظامی هستند (برای مثال در حوزه‌هایی ازجمله سازگاری، تاب‌آوری، تحمل ناکامی، تغییر سبک زندگی و الگوهای رفتاری، خودکنترلی و باورهای اعتقادیِ قوی) اما به دلیل مواجهه با شرایطی پراسترس و آموزش‌های نظامی، این توانایی‌های روان‌شناختی تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

نیروهای پلیس به‌ویژه آن‌هایی که در رسته‌های پراسترس‌تر مثل آگاهی و ... مشغول به کار هستند به‌دفعات با مواردی مواجه می‌شوند که بسیار موقعیت‌های غیرمرسوم و طاقت‌فرسایی هستند و آن‌ها بایستی مجهز به مهارت‌هایی باشند تا آنان را قادر سازد در این موقعیت‌های دشوار، تصمیمات شایسته‌ای را اتخاذ کنند. از سویی دیگر متأسفانه ماهیت بسیاری از ماجراها به‌گونه‌ای است که حتی پس از پایان موفقیت‌آمیز، افسران با احساساتِ پیش-آمدهٔ ناشی از آن حوادث ازجمله ترس، خشم، ناامیدی و ناکامی درگیر هستند [۲۵].

استرس همواره در محیط‌های کاری نیروی پلیس بوده است که می‌تواند با مشکلات متعدد روان‌شناختی یا جسمانی و یا سازمانی همراه باشد. در این شغل فرد با شیفت‌های کاری شبانه، کارهای دفتری تکراری، فرصت‌های محدود برای پیشرفت و سلسله‌مراتب خشك و انعطاف‌ناپذیری روبروست که سطح کنترل و خودمختاری را در تنگنا قرار می‌دهد. مجموعه این عوامل به‌احتمال بیشتری فرد را در دام ناکامی، اضطراب، ناامیدی و علائم افسردگی قرار می‌دهد [۲۶].

متأسفانه باوجود مطالعات گسترده در مورد استرس‌های مشاغل پلیسی و نظامی و لزوم تمهیداتی مناسب در راستای افزایش مهارت‌های تنظیم هیجانیِ این مشاغل، سرفصل‌هایی درباره آموزش این سازهِ بسیار حیاتی برای دانشجویان نظامی وجود ندارد و احتمالاً همین امر موجب عدم تفاوت معنادار در تنظیم هیجانی این دانشجویان با دانشجویان غیرنظامی شده است.

به دلیل معنادار نبودن یافته‌های مطالعه حاضر، لازم است که تحقیقات مشابه این پژوهش مجدداً تکرار شود. از طرفی با توجه به نقش تنظیم هیجانی در بهزیستی روان‌شناختی، سازگاری، فرایندهای گوناگون ذهنی مانند فرایند تصمیم‌گیری و پردازش اطلاعات؛ متخصصان و مسئولین امر در حوزه برنامه‌ریزی و آموزش، می‌توانند مداخلات تنظیم هیجانی ازجمله افزایش آشنایی با مبانی تنظیم هیجانی و افزایش مهارت‌های تنظیم هیجانی را در برنامه و سرفصل‌های آموزشی دانشجویان بگنجانند. از سویی دیگر لازم است در خصوص ضرورت این موضوع، جلساتی با مسئولین امر تنظیم شود تا در آینده به این مهم، بهای بیشتری در این جمعیتِ خاص داده شود. پیشنهاد می‌شود که در بدو پذیرش و استخدامِ متقاضیان مشاغل پلیسی، تنظیم هیجانی داوطلبان ارزیابی گردد.

تشکر و قدردانی

محققان بر خود لازم می‌دانند از همه دانشجویان محترمی که با اشتیاق و پذیرندگی، با تکمیل پرسشنامه‌های پژوهش، در انجام مطالعه حاضر همکاری داشتند کمال قدردانی را به‌جا آورند.

تضاد منافع

نویسندگان مقاله اذعان می‌دارند که هیچ‌گونه تعارض منافعی در قبال مطالعه حاضر وجود ندارد.

سهم نویسندگان: همه نویسندگان در نگارش اولیه مطالعه و بازنگری آن سهیم بودند و همه با تأیید نهایی مطالعه حاضر، مسئولیت دقت و صحت مطالب مندرج در آن را می‌پذیرند.

منابع مالی: پژوهش حاضر هیچ‌گونه حمایت مالی نداشته است.

References

1. Amaranto E, Steinberg J, Castellano C, Mitchell R. Police stress interventions. Brief Treatment and Crisis Intervention. 2013; 3: 47-53.
2. Omidy A, Yaqubi H. Emotional regulation guides. Tehran: Shahid Beheshti University Jihad Publishing Center. 2011.
3. Anderson GS, Litzenberger R, Plecas D. Physical evidence of police officer stress. Policing. An International Journal of Police Strategies & Management. 2002; 25, 399-420.
4. Ehring T Tuschen-Caffier B, Schnulle J, Fischer S, Gross J. Emotion Regulation and Vulnerability to Depression: Spontaneous Versus Instructed Use of Emotion Suppression and Reappraisal. Emotion. 2010; 10 (4): 563-572.
5. Gratz KL, Roemer L. 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. 2004; 26: 41-54.
6. Gross JJ. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology. 1998; 2: 271-299.
7. Arch JJ, Craske MG. Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. Behaviour Research and Therapy. 2006; 44: 1849-58.
8. Berking M, Wupperman P, Reichardt, A, Pejic, T, Dippel A, & Znoj H. General emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. Behaviour Research and Therapy. 2008; 46: 1230-1237.
9. Kring AM, Werner KH. Emotion regulation and psychopathology. In P. Philipot, & R. S. Feldman (Eds.), the regulation of emotion. New York: LEA. 2004: 359-85.
10. Leahy RL. A model of emotional schemas. Cognitive and Behavioral Practice. 2002; 9: 177-191.

[Downloaded from jpmed.ir on 2026-11-13]
[DOR: 20.1001.1.22286241.1400.10.3.1.5]
[DOI: 10.30505/10.3.219]

11. Mearns J, Mauch T. Negative mood regulation expectancies predict anger among police officers and buffer the effects of job stress. The Journal of Nervous and Mental Disease. 1998; 186: 120-125.
12. Evans BJ, Coman GJ, Stanley RO, Burrows GD. Police officers' coping strategies: An Australian police survey. Stress Medicine. 2008; 9: 237-246.
13. Cohen J. The earth is round. American Psychologist. 1994; 49(12): 997-1003.
14. Gratz KL. Risk factors for and functions of deliberate self-harm: An empirical and conceptual review. Clinical Psychology: Science and Practice. 2003; 10: 192-205.
15. Gratz KL, Roemer L. 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. 2004; 26: 41-54.
16. Hayes SC, Luoma JB, Bond, FW, Masuda A, Lillis J. Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. Behaviour research and therapy. 2006; 44(1): 1-25.
17. Azizi A, Mirzaei A, Shams C. investigating the relationship between disturbance tolerance and emotional regulation with students' dependence on smoking. Hakim Research Journal. 2010; 13 (1): 11- 18.
18. Heydari A, Ehteshamzadeh P, Hallajani F. The relationship between metacognitive emotion regulation and optimism with students' test anxiety. New Findings in Psychology. 2009; 4 (11): 7-19.
19. Gasch, U. "CopShock" - about psychological experiences and survival of German police officers. Criminology. 2006; 4: 250-254
20. Berking M, Znoj H. Development and validation of a questionnaire for standardized self-assessment of emotional competencies (SEK-27) [Development and validation of the Emotion Regulation Skills Questionnaire (ERSQ-27)]. Journal of Psychiatry, Psychology and Psychotherapy. 2008; 52: 142-151.
21. Wittchen HU, Gloster A, Beesdo K, Schönfeld S, Perkonigg A. Posttraumatic stress disorder: Diagnostic and epidemiological perspectives. CNS Spectrums. 2009; 14: 5-12.
22. Ehring T, Tuschen-Caffier B, Schnulle J, Fischer S, Gross J. Emotion Regulation and Vulnerability to Depression: Spontaneous Versus Instructed Use of Emotion Suppression and Reappraisal. Emotion. 2010; 10 (4): 563-572.
23. Salehi A, Baghban A, Bahrami F. Ahmadi S. The effect of two methods of emotional regulation training on the Gross process model and dialectical behavior therapy on the symptoms of emotional problems. Zahedan Journal of Medical Research. 2011; 13 (9): 25-31.
24. Khodabakhsh M, Kiani F. Investigating the relationship between negative emotional components and disturbed eating behavior in students. Journal of Research in Religion and Health. 2015; 1 (4): 31-37.
25. Mearns J, Mauch T. Negative mood regulation expectancies predict anger among police officers and buffer the effects of job stress. The Journal of Nervous and Mental Disease. 1998; 186: 120-125.
26. Evans BJ, Coman GJ, Stanley RO, Burrows GD. Police officers' coping strategies: An Australian police survey. Stress Medicine. 2008; 9: 237-246.

[Downloaded from jpmed.ir on 2026-11-13]
[DOR: 20.1001.1.22286241.1400.10.3.1.5]
[DOI: 10.30505/10.3.219]