Journal of Police Medicine

Summer 2016; Vol. 5, No. 2: 153-159

Original Article

The Efficacy of Emotion-Regulation Skills Training in Students of Police University

Received: 26 September 2015 **Revised:** 15 May 2016 **Accepted:** 1 June 2016

Ziba Soltani[1]
Somayeh RobatMili[2*]
Reza Mohammadi[3]

[1]Faculty member of Counseling Department, Payame Noor University, Tehran, Iran. 19395-4697
[2]PhD in Psychology, Assistant Professor, Department of General and Clinical Psychology, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran.
[3]PhD in Military Psychology, Applied Research Center, Department of Health, Rescue and Treatment of Iran Police Force, Tehran, Iran.

ABSTRACT

Background: Police officers are routinely exposed to situations that elicit intense negative emotions; thus, officers have a particularly strong need for effective methods of regulating such emotions. The purpose of this study was to investigate whether can improve the emotion-regulation skills of police officers.

Materials and Methods: The statistical population of this study compromised all the students of Police University. Among them, a total of 30 people were selected using stratified random sampling. To achieve the study objective, the Persian version of ERSQ and Negative and Positive Affect.

Results: Results indicate that, compared to controls, officers have difficulties in accepting and tolerating negative emotions, supporting themselves in distressing situations, and confronting emotionally challenging situations. The training significantly enhanced successful skill application, especially some skills with which officers reported difficulty applying.

Conclusion: Based on results obtained from the research, a focus on emotion-regulation skills may be an important component for programs aimed at preventing mental-health problems in police officers.

Keywords: training; emotion-regulation skills, police officers

[*]**Corresponding Author:**
Somayeh RobatMili
Tel: (+98)9123376179
email: somayemili@yahoo.com

[Downloaded from jpmed.ir on 2026-09-04]

[DOR: 20.1001.1.22286241.1395.5.2.4.1]

[DOI: 10.30505/5.2.153]

تابستان ۱۳۹۵ – دوره ۵ – شماره ۲ – صفحات ۱۵۹-۱۵۳

مجله طب انتظامی

مقاله تحقیقی

بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی در دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی

تاریخ دریافت: ۱۲ آذر ۱۳۹۳ **تاریخ اصلاح:** ۲۹ فروردین ۱۳۹۴ **تاریخ پذیرش:** ۶ اردیبهشت ۱۳۹۴

چکیده

مقدمه: افسران پلیس به‌طورمعمول در معرض موقعیت‌هایی هستند که هیجانات منفی زیادی را فرامی‌خواند بنابراین نیازی قوی برای روش‌های مؤثر تنظیم چنین هیجاناتی در آن‌ها وجود دارد. هدف این پژوهش بررسی این است که آیا می‌توان مهارت‌های تنظیم هیجانی افسران پلیس را ارتقاء بخشید.

مواد و روش‌ها: جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی بود که تعداد ۳۰ نفر با استفاده از جایگزینی تصادفی به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. برای دستیابی به هدف پژوهش از نسخه فارسی پرسشنامه مهارت‌های تنظیم هیجانی برکینگ و عاطفه مثبت و منفی استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان می‌دهد که در مقایسه با گروه کنترل، افسران در پذیرش و تحمل هیجانات منفی و حمایت خویش در موقعیت‌های پرفشار و مواجهه با موقعیت‌های برانگیزاننده موقعیت‌های منفی ضعیف‌تر بودند. آموزش به‌طور معنی‌دار مهارت‌های معین تنظیم هیجانی افسران پلیس به‌ویژه آن‌هایی که در آن ضعیف‌تر بودند را ارتقاء بخشید.

نتیجه‌گیری: بر پایه نتایج به‌دست‌آمده تمرکز بر مهارت‌های تنظیم هیجانی می‌تواند مؤلفه بسیار مهمی برای برنامه‌هایی باشد که هدفشان پیشگیری مسائل سلامت روان افسران پلیس است.

کلید واژه‌ها: آموزش، مهارت‌های تنظیم هیجانی، افسران پلیس

زیبا سلطانی [۱]

سمیه رباط میلی [۲*]

رضا محمدی [۳]

[۱] هیئت علمی گروه مشاوره، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

[۲] دکترای تخصصی روان‌شناسی، استادیار گروه روان‌شناسی بالینی و عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران.

[۳] دکترای روان‌شناسی نظامی، مرکز تحقیقات کاربردی معاونت بهداشت، امداد و درمان ناجا، تهران، ایران.

[*] نویسنده مسئول:

سمیه رباط میلی

تلفن: ۹۱۲۳۳۷۶۱۷۹(۹۸+)

پست الکترونیک:

somayemili@yahoo.com

مقدمه

توانایی تنظیم هیجانات منفی برای حفظ و تداوم سلامت روانی و بهزیستی فردی ضروری است بخصوص در جمعیت هایی که به‌طورمعمول با موقعیت‌هایی مواجه می‌شوند که هیجانات منفی شدید را برمی‌انگیزانند [۱]. افسران پلیس به شکل روزمره با موقعیت‌های خطرناک و غیرقابل‌پیش‌بینی که با احتمال بالایی باعث راه‌اندازی استرس، خشم و اضطراب می‌شوند روبرو هستند [۲]. در راستای اجرای قوانین، افسران پلیس در برخی موارد باید متوسل به‌زور و اجبار شوند که این موضوع به طور بالقوه با آسیب‌دیدگی فرد و حتی کشتن دیگری توأم است. افسران باید تصمیم‌های سختی را بدون تأمل بگیرند و این باعث می شود تا آن‌ها پس‌ازاین اقدام دچار احساس شرم، گناه، نگرانی و تردید در مورد ضرورت تصمیم خود شوند. تحقیقات نشان داده‌اند که افسران پلیس همچنین زمانی که با جرم و قربانیان تصادف ها 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 رأی دادگاه صورت می‌گیرد نیز روبرو شوند [۳]. از طرفی زمانی که افسران پلیس احساس می کنند که تلاش‌های آن ها توسط رئیسان، مطبوعات و مردم نادیده گرفته می‌شود یاس و ناامیدی آن‌ها شدت بیشتری پیدا می‌کند. در این شغل فرد با نوبت‌های کاری شبانه، کارهای دفتری تکراری، فرصت‌های محدود برای پیشرفت و سلسله مراتب خشک و انعطاف‌ناپذیری روبروست که سطح کنترل و خودمختاری را در تنگنا قرار می‌دهد. مجموعه این عوامل به‌احتمال بیشتری فرد را در دام

[Downloaded from jpmed.ir on 2026-09-04]

[DOR: 20.1001.1.22286241.1395.5.2.4.1]

[DOI: 10.30505/5.2.153]

Journal of Police Medicine
Summer 2016; Vol. 5, No. 2: 153-159

ناکامی، اضطراب، ناامیدی و علائم افسردگی قرار می‌دهد. متأسفانه پژوهش‌ها حاکی از مشکل در آگاهی افسران پلیس نسبت به این‌گونه هیجانات منفی هستند و بنابراین آن‌ها به‌احتمال زیادی در مواجه با این هیجانات از روش‌های مخرب مثل سرکوب، انکار و اجتناب استفاده می‌کنند و علی‌رغم اینکه این راهکارها در ابتدا به رفع تنش کمک می‌کنند اما درنهایت به‌شدت یافتن و مزمن شدن این احساسات منجر می‌شوند [۴]. به‌این ترتیب رویارویی با موقعیت‌های برانگیزاننده هیجانات منفی با نقص موجود در تنظیم مؤثر این احساسات به میزان زیادی احتمال بروز مشکلات سلامت روان را در افسران پلیس ایجاد خواهد کرد. در همین راستا پژوهش‌های زیادی به شیوع بالای (هفت تا ۱۳درصد) ابتلای افسران پلیس به اختلال استرس پس از سانحه در مقایسه با جمعیت عادی (دو تا پنج درصد) اشاره‌کرده‌اند [۵]. از طرفی نتایج تحقیقات در ادبیات پژوهشی نشان داده‌اند که مهارت‌های تنظیم هیجانی وضعیت بهداشت روانی را در زمانه‌ای بعدی پیش‌بینی می‌کنند [۶]. مطابق با تامسون[1] [۷] تنظیم هیجان مبتنی است بر فرایندهای درونی و بیرونی پاسخ‌دهی در برابر مهار و نظارت، ارزیابی و تعدیل تعاملات هیجانی به‌خصوص خصایص زودگذر و تند آن ها برای تحقق اهداف است. مطالعات نشان می‌دهند که (الف) جنبه های گوناگون آسیب‌شناسی روانی با نقایصی در مهارت های تنظیم هیجانی مرتبط است (برای مثال [۹ و ۸]). (ب) از طرفی دیگر مطالعات بیانگر این است که مهارت‌های تنظیم هیجانی وضعیت سلامت روان را در مراحل بعدی زندگی پیش‌بینی می کند (برای مثال [۱۰]) و (ج) مطالعات پیشنهاد می‌کنند که مهارت‌های تنظیم هیجانی می‌توانند تأثیرات استرس‌آورها را بر رشد نشانه های آسیب‌شناسی روانی تعدیل کنند [۱۱].

با توجه به اینکه چندین موضوع در مداخله‌های موجود مورد غفلت قرارگرفته است برنامه آموزش تنظیم هیجانی کمک بی‌نظیری را به حوزه درمان تنظیم هیجانی ارائه می کند. اولاً در قیاس با آموزش‌های مدیریت استرس برخلاف جلوگیری و مقابله نسبت به پاسخ‌های استرسی کلی آموزش تنظیم هیجانی بر روش‌های تعامل با هیجانات مشخص تجربه‌شده در موقعیت‌های پراسترس (مانند تنظیم هیجانی پاسخ‌محور مطابق با واژه‌شناسی تخصصی گروس [۱۲]) متمرکز است. دوماً برخلاف برنامه‌هایی که در درمان شناختی رفتاری[2] (CBT) سنتی ریشه‌دارند آموزش تنظیم هیجانی قویاً بر مهارت های پذیرش و تحمل هیجانات منفی متمرکز است. سوم آنکه آموزش نیاز به تمرین منظم مهارت‌ها به شکلی سیستماتیک و دقیق‌تر ازآنچه در CBT و رفتاردرمانی دیالکتیک است را موردتوجه قرار می‌دهد. برای مثال به شرکت‌کنندگان مجموعه‌ای از تمرینات مهارت سازی آموخته می‌شود و سپس آن‌ها برنامه روزانه زندگی خود برای تمرین مهارت‌های آموخته‌شده توسعه می‌دهند. برای آن ها پاورپوینت‌هایی تدارک دیده‌شده که آن‌ها را برای انجام مهارت ها راهنمایی می کند. نهایتاً در قیاس با برنامه‌های ذهن آگاهی-محور آموزش تنظیم هیجانی به دامنه وسیع‌تری از مهارت ها مثل استراتژی‌های تغییر محور شفاف می‌پردازد.

بر پایه تئوری‌های موجود تنظیم هیجانی [۱۴-۱۲] برکینگ [۱۵] مدلی یکپارچه‌ای از کنار آمدن سازگارانه با هیجان‌ها به‌عنوان یک چارچوب نظری برای تعیین اهداف درمانی در مداخلات برای کمک به تنظیم هیجانی پیشنهاد کرده است. در این مدل تنظیم هیجانی عاطفی به‌عنوان تأثیر و تأثر سازگار با محیط توانایی های (الف) پردازش کردن هوشیارانه هیجانات-آگاهی از هیجانات، (ب) تعیین و طبقه‌بندی کردن هیجانات، (ج) تعبیر درست احساسات جسمی هیجان‌محور، (د) فهم بر انگیزاننده‌های هیجانات، (ه) اصلاح فعالانه هیجانات منفی برای ایجاد احساسی بهتر، (و) پذیر هیجانات منفی در هنگام ضرورت، (ز) تحمل هیجانات منفی در مواقعی که قابل‌تغییر نیستند، (ح) مواجه‌شدن (به‌جای اجتناب) با موقعیت‌های پرتنش برای نائل شدن به اهداف مهم، (ط) حمایت دلسوزانه خود (دلگرم کردن و تسکین دادن خود) در موقعیت‌های پرفشار ازنظر هیجانی است.

مواد و روش‌ها

ارتقاء مهارت‌های تنظیم هیجانی مؤلفه مهمی در مداخلات پیشگیرانه افسران پلیس می‌باشد. گرچه برنامه‌های پیشگیرانه بسیاری موضوعاتی مانند استرس [۱۶]، مدیریت خشم [۱۷] و غیره را هدف قرار داده‌اند. برنامه تجربی معتبری که هدف را ارتقاء تنظیم هیجانی افسران پلیس قرار دهد وجود ندارد. به‌علاوه باوجود ادبیات بسیار وسیع مبنی بر فشارهای کار پلیس [۱۸ و ۳] تحقیق تجربی اندکی در راستای مهارت‌های تنظیم هیجانی در جمعیت درخطر در دسترس است. هدف مطالعه حاضر بررسی این فرضیه بود که آیا مهارت‌های تنظیم هیجانی افسران پلیس می‌تواند توسط برنامه مدون آموزش تنظیم هیجانی ارتقاء یابد. به‌علاوه بر پایه ادبیات موجود تحلیل‌هایی برای بررسی اینکه کدام‌یک از مهارت‌های تنظیم هیجانی در این گروه ضعیف می‌باشند نیز انجام شد.

پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی بوده و از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و جایگزینی تصادفی استفاده شد. جامعه تحقیق عبارت بود از کلیه دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی که در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه کرده بودند. از بین این دانشجویان ۶۱نفر که بنا به عقیده مشاورین مرکز دارای مشکلات هیجانی بودند در جلساتی انفرادی برای معرفی دوره و بررسی تمایل به شرکت دعوت شدند. به آن‌ها اطلاع داده شد که شرکت آن ها

1: Thompson, 2: Cognitive Behavior Therapy

[Downloaded from jpmed.ir on 2026-09-04]
[DOR: 20.1001.1.22286241.1395.5.2.4.1]
[DOI: 10.30505/5.2.153]

مجله طب انتظامی
تابستان ۱۳۹۵ – دوره ۵ – شماره ۲ – صفحات ۱۵۹-۱۵۳

داوطلبانه بوده و همه اطلاعات شخصی آن‌ها محرمانه خواهد بود. نهایتاً از بین آن‌ها ۳۰ نفر برای شرکت در این مطالعه داوطلب شدند. برای تعیین مشکلات تنظیم هیجانی آن‌ها نمرات تنظیم هیجانی این افراد قبل از آموزش با یک گروه کنترل مقایسه شد. برای سنجش اثرات آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی بر مهارت‌های تنظیم هیجانی افسران داوطلبان تصادفی در سه گروه گمارده شدند. برای گروه دو و سه، یک مرحله ارزیابی اضافی (شش هفته پیش از آموزش) در نظر گرفته شد. نتیجه این دوره زمانی بدون آموزش که با مرحله آموزش گروه اول مشترک بود به عنوان شرایط کنترل بین آزمودنی‌ها در نظر گرفته شد. همه روش های شامل شده در این پژوهش با استانداردهای پذیرفته اخلاقی کاملاً همخوان بود.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه مهارت تنظیم هیجانی:

یک خود سنجی با ۲۷ آیتم و لیکرت پنج‌درجه‌ای است که برای ارزیابی مهارت‌های انطباقی تنظیم هیجانات بکار گرفته می‌شود. این پرسشنامه دارای هشت خرده مقیاس است که مهارت‌های مختلف تنظیم هیجانی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد که عبارتند از: آگاهی، شفافیت، ادراک، تغییر، پذیرش، تحمل، آمادگی برای مقابله و حمایت از خود. این مقیاس از همسانی درونی بالایی برخوردار بوده به‌طوری که آلفای کرونباخ برای نمره کلی ۹/۰ و برای خرده مقیاس‌ها در دامنه ۸۱/۰–۶۸/۰ گزارش‌شده است. پایایی آزمون–بازآزمون این مقیاس نیز برای نمره کلی ۷۵/۰ و برای خرده مقیاس‌ها در دامنه ۷۴/۰–۴۸/۰ به دست آمد [۶].

مقیاس عاطفه مثبت و منفی:

یک مقیاس خود گزارشی شامل ۲۰ آیتم است که حالت‌های عاطفی مثبت و منفی فرد را توصیف می‌کند. شرکت‌کنندگان از یک لیکرت پنج‌درجه‌ای (صفر=اصلاً و چهار=تقریباً همیشه) برای درجه بندی فراوانی حالت‌های عاطفی در یک دوره زمانی مشخص استفاده می‌کنند. در این پژوهش از آزمودنی‌ها خواسته شد حالت‌های خود را طی هفته اخیر گزارش دهند. این ابزار روایی و پایایی بالایی دارد [۱۹] و در مطالعه حاضر همسانی درونی برای خرده مقیاس های عاطفه منفی–مثبت در افسران پلیس بالا بود. (آلفای کرونباخ: ۰/۹۱ و ۰/۸۸)

آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی

همه افسران پلیس در نسخه مختصر کوتاهی از آموزش جامع مهارت‌های تنظیم هیجانی شرکت داده شدند. هسته آموزش مجموعه‌ای از مهارت‌های تنظیم هیجانی معتبر بود که در هر جلسه با فراوانی بسیار تمرین شد. به‌علاوه تکالیف تمرینی بین جلسات شامل حداقل تمرین تنظیم هیجانی کوتاه (پنج تا ۱۰ ثانیه) و طولانی (۱۵ تا ۳۰ دقیقه) برای هرروز در نظر گرفته شد. آموزش با یک طرح کلی از خاستگاه زیستی و روان‌شناختی، کارکردها، مکانیسم‌ها و خطرات و فواید احتمالی واکنش‌های هیجانی آغاز می‌شود. یافته‌های جمع‌آوری‌شده از علوم اعصاب مربوط به هیجان‌ها و چرخه‌های معیوبی که فرض می‌شود در حفظ درازمدت هیجان های منفی مهم هستند معرفی شد (برای مثال فعال سازی آمیگدال[1] می‌تواند تنش و بد کارکردی عضلانی را افزایش دهد). برای هر چرخه معیوب یک تکنیک که جهت قطع آن چرخه

جدول ۱: مقایسه بین افسران پلیس و گروه کنترل

	افسران پلیس		گروه کنترل		t (۱/۵۹ - ۶۰)	d
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد		
هوشیاری	۲/۳۴	۰/۸۸	۲/۶۷	۰/۷۸	۰/۹۲	۰/۲۵
شفافیت	۲/۸۲	۰/۷۵	۲/۸۹	۰/۹۶	۰/۷۸	۰/۲۲
احساس	۲/۶۳	۰/۷۴	۲/۷۲	۰/۸۱	۰/۵۱	۰/۱۳
درک	۲/۵۵	۰/۸۲	۲/۸۱	۰/۶۶	۰/۷۹	۰/۲
اصلاح	۲/۱۱	۰/۷۷	۲/۲۴	۰/۸۳	۰/۱۱	۰/۰۳
پذیرش	۲/۶	۰/۶۷	۲/۹۸	۰/۵۴	۲/۴۵	۰/۶۳
تحمل	۲/۳۹	۰/۸۴	۲/۸۱	۰/۷۳	۲/۱	۰/۵۴
آمادگی برای مواجهه	۲/۳۱	۰/۸۳	۲/۷۷	۰/۸۱	۲/۲۲	۰/۵۶
خود حمایت‌گری	۲/۲۱	۰/۸۸	۲/۷۳	۰/۷۵	۲/۶۱	۰/۶۵
نمره کلی تنظیم هیجانی	۲/۴۶	۰/۶	۲/۷۴	۰/۴۵	۲/۱۲	۰/۵۳
عاطفه مثبت	۲/۵۳	۰/۶۵	۲/۳۵	۰/۶۹	−۱/۰۴	−۰/۲۷
عاطفه منفی	۰/۹۱	۰/۷۳	۰/۹۳	۰/۷۳	۰/۱	۰/۰۳

[1]: Amygdala

[Downloaded from jpmed.ir on 2026-09-04]
[DOR: 20.1001.1.22286241.1395.5.2.4.1]
[DOI: 10.30505/5.2.153]

Journal of Police Medicine
Summer 2016; Vol. 5, No. 2: 153-159

جدول ۲: مقایسه نمره‌های تنظیم هیجانی بین پیش و پس‌آزمون

	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		f (۱/۲۵ - ۲۷)	d
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار		
هوشیاری	۲/۳۸	۰/۷۹	۲/۷۴	۰/۷۷	۳/۶۳	۰/۱۱
شفافیت	۲/۷۳	۰/۷۲	۲/۸	۰/۷۶	۰/۹۲	۰/۰۴
احساس	۲/۵۴	۰/۸۵	۲/۶۷	۰/۸۲	۰/۵۵	۰/۰۲
درک	۲/۵۵	۰/۹۳	۲/۷۴	۰/۷۳	۰/۵۳	۰/۰۶
اصلاح	۲/۴۱	۰/۷۲	۲/۲۴	۰/۷۱	۰/۶	۰/۰۲
پذیرش	۲/۵۵	۰/۶	۲/۸۳	۰/۵۴	۵/۸۹	۰/۱۹
تحمل	۲/۳۸	۰/۷	۲/۸۵	۰/۶۴	۱۹/۱۲	۰/۴۳
آمادگی برای مواجهه	۲/۲۳	۰/۸۸	۲/۳۹	۰/۹۶	۰/۸۷	۰/۰۳
خود حمایت‌گری	۲/۳۴	۰/۸۵	۲/۵۱	۰/۷	۱/۸۵	۰/۰۷
نمره کلی تنظیم هیجانی	۲/۴۵	۰/۶۴	۲/۶۴	۰/۵۷	۵/۶۳	۰/۱۸
عاطفه مثبت	۲/۵۵	۰/۵۴	۲/۷۶	۰/۶	۱۱/۳۹	۰/۳
عاطفه منفی	۰/۷۸	۰/۵۳	۰/۸۳	۰/۵۵	۰/۰۶	۰

طراحی‌شده معرفی‌شده است. مهارت‌ها شامل این موارد هستند: (الف) آرام‌سازی عضلانی، (ب) تنفس آرمیده، (ج) ادراک غیر قضاوتی هیجان‌ها، (د) پذیرش و تحمل هیجان‌ها، (ه) خود حمایت گری دلسوزانه (استراتژی‌ها ترمیم خلق جهت کم کردن این احتمال که رفتارهای اجتنابی-تکانشی، تلاش‌های مجاهدانه برای تنظیم هیجانی شخص را مختل کند)، (و) شناسایی دلایل واکنش هیجانی افراد و (ز) اصلاح فعالانه هیجان‌ها (مطابق با مدل حل مسئله پنج‌مرحله‌ای).

استاندارد برنامه آموزش تنظیم هیجانی شامل ۱۲ بخش (برای هر بخش حدود ۵/۱ ساعت) می‌باشد. با در نظر گرفتن محدودیت های سازمانی در این پژوهش به جلسات ۴۵ دقیقه‌ای (با طراحی برخی تکالیف خانگی و مؤلفه‌های روانی آموزشی که معمولاً در جلسات آموزشی تمرین یا اجرا می‌شود) کاهش یافت. آموزش در سه روز انجام شد (هر جلسه چهار بخش با فاصله‌های ۱۴ روزه برای هرروز آموزشی). جلسات توسط مجریان پژوهش با مدرک حداقل کارشناسی ارشد و دکتری روان‌شناسی که پروتکل تنظیم هیجانی را با دقت آموزش‌دیده‌اند، هدایت شد.

برای مقایسه مهارت‌های تنظیم هیجانی و سطوح تأثیر گزارش شده توسط افسران در مقایسه با گروه کنترل آزمون‌های تی با نمونه مستقل استفاده شد. تفاوت‌های پیش‌آزمون-پس‌آزمون در طی مدت آموزش با آنوای اندازه‌گیری مکرر[1] آزمون شد. نهایتاً برای مقایسه تغییرات در پرسشنامه مهارت‌های تنظیم هیجانی و عاطفه مثبت و منفی در مدت دوره آموزشی در مقایسه با شرایط لیست انتظار تعامل زمان و شرایط با آنوای اندازه‌گیری مکرر دوعاملی سنجیده شد. SPSS ۱۶ برای تمامی محاسبات استفاده شد.

یافته‌ها

با توجه به مهارت‌های تنظیم هیجانی پیش از آموزش افسران پلیس تنظیم کمتری در هیجانات منفی نسبت به گروه کنترل گزارش دادند. همچنین افسران نمرات کلی کمتری در پرسشنامه مهارت‌های تنظیم هیجانی داشتند (جدول ۱). با توجه به مهارت های معین تفاوت‌های گروهی معنی‌داری در مقیاس‌های پذیرش تحمل خودحمایت گری دلسوزانه و آمادگی مواجهه با موقعیت های برانگیزاننده هیجانات منفی یافت شد. دو گروه در عاطفه مثبت و منفی تفاوتی نداشتند.

همان‌طور که در جدول ۲ نشان داده‌شده است نمرات کل پرسشنامه مهارت‌های تنظیم هیجانی نمونه پلیس افزایش معنی‌داری طی دوره آموزشی داشته است. پیشرفت‌های معنی داری نیز برای خرده مقیاس‌های پذیرش و تحمل (و تا حدی در هوشیاری) به‌دست آمده است. اندازه اثر برای هوشیاری خودحمایت‌گری دلسوزانه و درک متوسط و برای پذیرش و تحمل زیاد بوده است بنابراین شرکت در دوره آموزشی دو تا از چهار مهارت‌هایی (پذیرش و تحمل) را که افسران پایین گزارش داده بودند را بالابرده است. اثرات معنی دار بالایی نیز برای عاطفه مثبت یافت شد. برای کنترل گذر زمان و حوادث بیرونی که ممکن است متغیرهای پژوهش را متأثر کنند پیشرفت‌های پس از آموزش با نتایج گروه لیست انتظار مقایسه شد. تحلیل مقدماتی بیان‌گر این بود که با توجه به نمرات پرسشنامه تنظیم هیجانی و عاطفه مثبت و منفی تفاوت‌های معنی دار بین شرایط پیش از آموزش و دوره‌ای که در لیست انتظار بودند در آن ها مشاهده نشد.

[1] Repeated Measures ANOVA

[Downloaded from jpmed.ir on 2026-09-04]
[DOR: 20.1001.1.22286241.1395.5.2.4.1]
[DOI: 10.30505/5.2.153]

مجله طب انتظامی
تابستان ۱۳۹۵ – دوره ۵ – شماره ۲ – صفحات ۱۵۹-۱۵۳

جدول ۳: مقایسه بین گروه آموزش و گروه لیست انتظار

	گروه آموزش تنظیم هیجانی				گروه لیست انتظار				زمان و شرایط	
	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پس‌آزمون			
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	f (۱/۳۴ – ۳۷)	d
هوشیاری	۲/۳۸	۰/۷۹	۲/۷۴	۰/۷۷	۲/۴۸	۰/۷۷	۲/۶۷	۰/۷۸	۰/۹۲	۰/۲۵
شفافیت	۲/۷۳	۰/۷۲	۲/۸	۰/۷۶	۲/۷۳	۰/۷۴	۲/۹۱	۰/۹۷	۰/۷۹	۰/۲۱
احساس	۲/۵۴	۰/۸۵	۲/۶۷	۰/۸۲	۲/۶۱	۰/۸۴	۲/۷۲	۰/۸۱	۰/۵۱	۰/۱۳
درک	۲/۵۵	۰/۹۳	۲/۷۴	۰/۷۳	۲/۶۵	۰/۹۲	۲/۸۱	۰/۶۶	۰/۷۹	۰/۲
اصلاح	۲/۴۱	۰/۷۲	۲/۲۴	۰/۷۱	۲/۲۲	۰/۷۷	۲/۲۴	۰/۸۳	۰/۱۱	۰/۰۳
پذیرش	۲/۵۵	۰/۶	۲/۸۳	۰/۵۴	۲/۶	۰/۶۷	۲/۹۸	۰/۵۴	۲/۴۵	۰/۶۳
تحمل	۲/۳۸	۰/۷	۲/۸۵	۰/۶۴	۲/۳۹	۰/۸۴	۲/۸۱	۰/۷۳	۲/۱	۰/۵۴
آمادگی برای مواجهه	۲/۲۳	۰/۸۸	۲/۳۹	۰/۹۶	۲/۳۱	۰/۸۳	۲/۷۷	۰/۸۱	۲/۲۲	۰/۵۶
خود حمایت‌گری	۲/۳۴	۰/۸۵	۲/۵۱	۰/۷	۲/۲۱	۰/۸۸	۲/۷۳	۰/۷۵	۲/۶۱	۰/۶۵
نمره کلی تنظیم هیجانی	۲/۴۵	۰/۶۴	۲/۶۴	۰/۵۷	۲/۴۶	۰/۶	۲/۷۴	۰/۴۵	۲/۱۲	۰/۵۳
عاطفه مثبت	۲/۵۵	۰/۵۴	۲/۷۶	۰/۶	۲/۵۳	۰/۶۵	۲/۳۵	۰/۶۹	−۱/۰۴	−۰/۲۷
عاطفه منفی	۰/۷۸	۰/۵۳	۰/۸۳	۰/۵۵	۰/۹۱	۰/۷۳	۰/۹۳	۰/۷۳	۰/۱	۰/۰۳

بر پایه جدول ۳ تعامل معنی‌دار زمان و شرایط در نمرات کلی تنظیم هیجانی بود. تغییرات نمره کلی تنظیم هیجانی در گروه آموزشی به‌طور معنی‌داری بزرگ‌تر از گروه کنترل بود. با توجه به مقایسه مهارت‌های مشخص در بین آزمودنی‌ها افزایش معنی‌داری در خرده مقیاس‌های پذیرش و تحمل (و تا حدی در درک) یافت شد. اندازه‌های اثر برای پذیرش و تحمل بالا و برای هوشیاری و درک متوسط بود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی مطالعه حاضر بررسی این موضوع بود که آیا آموزش جامع تنظیم هیجانی می‌تواند مهارت‌های تنظیم هیجانی افسران پلیس را ارتقاء بخشد. به‌علاوه تحلیل‌هایی برای تعیین نقایص خاص مهارت‌های تنظیم هیجانی آن‌ها انجام شد. نتایج از فرضیه اول حمایت می‌کند. مهارت‌های تنظیم هیجانی افسران پس از آموزش تنظیم هیجانی به‌طور معنی‌داری بهبود یافت. کمبود تفاوت‌های معنی‌دار دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در عاطفه منفی بیان‌گر این است که تفاوت‌های گزارش‌شده در تنظیم هیجانی مربوط به تفاوت‌هایی در شدت عاطفه منفی نمی‌باشد. با توجه به تحلیل‌های انجام‌شده در مهارت‌های خاص افسران ضعف‌هایی را در حوزه‌هایی مثل (الف) پذیرش هیجانات منفی (ب) تحمل هیجانات منفی، (ج) حمایت خویش در موقعیت‌های چالش‌برانگیز هیجانی و (د) مواجهه با موقعیت‌هایی که هیجانات منفی را برمی‌انگیزد برای به دست آوردن اهداف مهم گزارش کردند. این نتایج با یافته های قبلی بسیار همخوان است. افسران پلیس هیجانات منفی را به‌عنوان نشانه ضعفی که باید از آن اجتناب کنند نگریسته و درنتیجه دریافت بالقوه فعالیت‌هایی مانند پذیرش دلگرم کردن خویش یا خود تسکین‌دهی را نامناسب در نظر می‌گیرند [۲۰ و ۳] بنابراین پذیرش و تحمل هیجانات منفی تهدیدکننده است چراکه تمایل به اجتناب و انکار موقعیت‌ها را افزایش داده که این موضوع مجدداً سبب افزایش هیجانات منفی خواهد شد. ازآنجاکه همیشه نمی‌توان از هیجانات منفی اجتناب کرد درنتیجه توانایی استفاده مؤثر از مهارت‌های تنظیم هیجانی برای حفظ سلامت روانی در همه جمعیت‌ها امری حیاتی فرض می‌شود [۲۱ و ۶]. با توجه به تأثیرات آموزش مهارت های خاص تحلیل‌ها پیشنهاد می‌کند که آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی به‌ویژه مهارت‌های پذیرش و تحمل هیجانات منفی را ارتقاء دهد. به‌طور قابل‌توجهی آموزش با افزایش عاطفه مثبت همراه بود. یک تبیین این است که توانایی کنار آمدن مؤثر با هیجانات منفی (که لازم است در صورت ضرورت پذیرفته شوند) می‌تواند اعمال یک اثر زیان‌بخش این هیجانات بر هیجانات مثبت را جلوگیری کند. به‌علاوه آموزش تنظیم هیجانی شامل تمریناتی برای کمک به افزایش هوشیاری-قدردانی هیجانات مثبت و درگیر شدن آگاهانه در فعالیت‌های لذت‌بخش است که باعث تسهیل هیجانات مثبت می‌گردد. این تمرینات نیز سهمی در افزایش عاطفه مثبت خواهند داشت. نمونه حاضر نسبتاً کوچک و از بین افسرانی بود که داوطلبانه جهت خدمات روان‌شناختی مراجعه کرده بودند. ارزیابی مفصل تاریخچه زندگی آن‌ها مقدور نبود و درنتیجه واضح نیست که آیا نتایج قابل‌تعمیم به همه افسران پلیس باشد. مطالعات بعدی باید این

[Downloaded from jpmed.ir on 2026-09-04]
[DOR: 20.1001.1.22286241.1395.5.2.4.1]
[DOI: 10.30505/5.2.153]

Journal of Police Medicine
Summer 2016; Vol. 5, No. 2: 153-159

یافته‌ها را با نمونه‌های بزرگ‌تری با کنترل سوگیری دقیق در انتخاب نمونه‌ها و با یک ارزیابی جامع از وضعیت آسیب شناختی روانی تکرار کنند. به‌علاوه می‌بایست مطالعات بیشتری با ارزیابی های چندگانه در مرحله پیگیری برای سنجش ماندگاری اثرات حاصل‌شده انجام شود.

منابع

1. Kring AM, Werner KH. Emotion regulation and psychopathology. The regulation of emotion. 2004 Jul 22:359-85.
2. Anderson GS, Litzenberger R, Plecas D. Physical evidence of police officer stress. Policing: an international journal of police strategies & management. 2002 Jun 1; 25(2):399-420.
3. Amaranto E, Steinberg J, Castellano C, Mitchell R. Police stress interventions. Brief Treatment and Crisis Intervention. 2003 Mar 1; 3(1):47.
4. Gasch U. CopShock. Vom psychischen Erleben und Überleben deutscher Polizisten ["CopShock"—About psychological experiences and survival of German police officers]. Kriminalistik. 2006; 4:250-4.
5. Wittchen HU, Gloster A, Beesdo K, Schonfeld S, Perkonigg A. Posttraumatic stress disorder: diagnostic and epidemiological perspectives. CNS Spectr. 2009 Jan 1; 14(1 Suppl 1):5-12.
6. Berking M, Znoj H. Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur standardisierten Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen (SEK-27). Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie. 2008 Jan; 56(2):141-53.
7. Thompson RA. Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the society for research in child development. 1994 Feb 1; 59(2□3):25-52.
8. 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 Mar 1;26(1):41-54.
9. Sim L, Zeman J. Emotion awareness and identification skills in adolescent girls with bulimia nervosa. Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology. 2004 Nov 1; 33(4):760-71.
10. Berking M, Orth U, Wupperman P, Meier LL, Caspar F. Prospective effects of emotion-regulation skills on emotional adjustment. Journal of Counseling Psychology. 2008 Oct; 55(4):485.
11. Campbell-Sills L, Barlow DH, Brown TA, Hofmann SG. Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. Behaviour research and therapy. 2006 Sep 30; 44(9):1251-63.
12. Gross JJ. The emerging field of emotion regulation: an integrative review. Review of general psychology. 1998 Sep;2(3):271.
13. Greenberg LS. Emotion–focused therapy. Clinical Psychology & Psychotherapy. 2004 Jan 1; 11(1):3-16.
14. Leahy RL. A model of emotional schemas. Cognitive and behavioral practice. 2002 Aug 31; 9(3):177-90.
15. Berking M, Schwarz DP. Training emotionaler Kompetenzen. InFo Neurologie & Psychiatrie. 2013 Jan 1; 15(1):38-44.
16. McCraty R, Tomasino D, Atkinson M, Sundram J. Impact of the HeartMath self-management skills program on physiological and psychological stress in police officers. HeartMath Research Center, Institute of Heartmath; 1999.
17. Fyfe JJ. Training to reduce police-civilian violence. Police violence: Understanding and controlling police abuse of force. 1996:165-79.
18. Patterson GT. Reconceptualizing traumatic incidents experienced by law enforcement personnel. The Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies. 2001; 2:1-8.
19. Krohne HW, Egloff B, Kohlmann CW, Tausch A. Untersuchungen mit einer deutschen Version der" Positive and Negative Affect Schedule"(PANAS). DIAGNOSTICA-GOTTINGEN. 1996; 42:139-56.
20. Pogrebin MR, Poole ED. Emotion management: A study of police response to tragic events. Social Perspectives on Emotion. 1996; 3:149–168.
21. Gilbert P, Clarke M, Hempel S, Miles JN, Irons C. Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. British Journal of Clinical Psychology. 2004 Mar 1; 43 (1):31-50.

[Downloaded from jpmed.ir on 2026-09-04]
[DOR: 20.1001.1.22286241.1395.5.2.4.1]
[DOI: 10.30505/5.2.153]