

پیش‌بینی خودتنظیمی هیجانی بر اساس فرایندهای ارتباطی خانواده و تاب‌آوری در دانشجویان

محمد فغان پور گنجی^{۱*}

۱. کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی کودک و نوجوان، دانشگاه شهید بهشتی تهران، ایران (نویسنده مسئول).

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره سوم، شماره نوزدهم، اردیبهشت‌ماه ۱۳۹۷، صفحات ۲۰-۲۳

چکیده

خودتنظیمی هیجانی به فرایندهایی اشاره دارد که افراد توسط آن هیجانات خود را تحت تأثیر قرار می‌دهند و طبق این فرایند، مشخص می‌شود که فرد چگونه هیجانات را تجربه و ابراز می‌کند. بر همین اساس پژوهش حاضر باهدف پیش‌بینی خودتنظیمی هیجانی بر اساس فرایندهای ارتباطی خانواده و تاب‌آوری دانشجویان انجام شد. روش پژوهش از نوع توصیفی همبستگی بود. ۱۵۰ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی - چندمرحله‌ای از کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور بابل به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. برای سنجش متغیرها از پرسشنامه‌های فرایند ارتباطی خانواده سامانی (۱۳۸۷)، مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویسون (۲۰۰۳) و راهبردهای خودتنظیمی هیجانی مارس (۲۰۰۷) استفاده شد. یافته‌های حاصل از آزمون رگرسیون چندگانه نشان داد که از بین مؤلفه‌های فرایندهای ارتباطی خانواده، چهار مؤلفه تصمیم‌گیری و حل مسئله، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های مقابله‌ای و عقاید مذهبی و مؤلفه تاب‌آوری، با متغیر خودتنظیمی هیجانی دانشجویان همبستگی معنادار دارند. با توجه به یافته حاصل از پژوهش حاضر مبنی بر پیش‌بینی خودتنظیمی هیجانی بر اساس فرایندهای ارتباطی خانواده و تاب‌آوری دانشجویان پیشنهاد می‌گردد که راهکارها و روش‌های مناسب در جهت بهبود فرایندهای ارتباطی خانواده و افزایش تحمل پریشانی با کمک مشاوران خانواده و روان‌شناسان صورت گیرد.

کلیدواژه‌ها: تاب‌آوری، خودتنظیمی هیجانی، فرایندهای ارتباطی خانواده.

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره سوم، شماره نوزدهم، اردیبهشت‌ماه ۱۳۹۷

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی
روانشناسی

مقدمه

تنظیم هیجانات به‌وسیله دسته‌ای از پاسخ‌های هیجانی تعیین می‌شود و از احساسات هیجانی که نقطه شروع پاسخ‌های هیجانی را تعیین می‌کنند، متمایز است. در این میان، مناسب‌ترین دسته‌بندی برای طبقه‌بندی استراتژی‌های تنظیم هیجانات شامل اهداف و عملکردهای مربوط به تنظیم هیجان است. اهداف موردنظر در تنظیم هیجانات شامل توجه، شناخت‌ها و پاسخ‌های بدنی و عملکرد مربوط به تنظیم هیجانی شامل نیازهای لذت‌بخش، حمایت از فعالیت‌های خاص و ایجاد زمینه برای سیستم شخصیت است. استراتژی‌های تنظیم هیجانی از نظر اهداف، عملکرد و کار تجربی طبقه‌بندی می‌شوند. تنظیم هیجانی به‌عنوان یک فرآیند پایدار و دارای نفوذ و قدرت در رابطه با شناخت و هیجانات پدیدار می‌شود (کول^۱، ۲۰۰۹).

خودتنظیمی مهارتی است که بر توانایی‌های فرد برای تحمل امیال و نیازهای ارضاننده تأثیر می‌گذارد، ناامیدی و شکست‌های آن‌ها را کنترل می‌کند و آن‌ها را در جهت موفقیت هدایت می‌کند (مگر^۲، فیلیپس^۳ و هوسی^۴، ۲۰۰۸). افرادی که خودتنظیمی بیشتری داشته باشند کیفیت زندگی و سلامت روان بیشتری دارند (میراحمدی، احمدی و بهرامی، ۱۳۹۰). خودتنظیمی به معنای ظرفیت فرد برای تعدیل رفتار یا هیجانات، متناسب با شرایط و تغییرات محیط بیرونی و درونی است (لیموس^۵، ۱۹۹۹). همچنین خودتنظیمی شامل توانایی فرد در ساماندهی و خود مدیریتی رفتار جهت رسیدن به اهداف گوناگون یادگیری می‌باشد (خررازی، کارشکنی، ۱۳۸۸). خودتنظیمی، فرآیندی است که به‌موجب آن فرد می‌تواند افکار، هیجانات و رفتارش را مطابق اهداف خودکنترل کند. خودتنظیمی، فرآیندهای شناختی از قبیل شکل‌گیری، توجه، نقشه کشیدن، طرح و وضع اجرایی را در برمی‌گیرد (احدی، ابوالقاسمی و نریمانی، ۱۳۸۹). خودتنظیم‌گری به‌عنوان سازهای کارآمد برای تبیین بسیاری از پدیده‌های روان‌شناختی ثابت‌شده و اهمیت تجربی آن در کنش‌وری‌های روان‌شناختی، تحول بهنجار و همچنین پیدایش مشکلات سازگاری در پژوهش‌های مختلف تأییدشده است (بشارت و همکاران، ۱۳۸۸).

خانواده به‌عنوان یک سیستم، موجودی است که اعضای آن باهم تغییر می‌کنند و با به وجود آمدن انحراف، برای حفظ تعادل خود فعال می‌شود و عملکرد آن از طریق الگوهای مراوده‌ای صورت می‌گیرد (مینوچین، ۲۰۰۴). در این میان بررسی متغیرهایی که می‌تواند در تعیین میزان خودتنظیمی افراد نقش داشته باشد، نیازمند بررسی‌های علمی و دقیق می‌باشد. بر همین اساس در این پژوهش نقش فرایندهای ارتباطی خانواده موردبررسی قرار گرفت. منظور از فرایندهای خانوادگی، کارکردهایی هستند که خانواده را در

1- kool

2- Magar

3- Phillips

4- Hosie

5- Lemos

سازگاری با شرایط گوناگون یاری می‌رسانند، به‌بیان‌دیگر فرایندهای خانوادگی به کنش‌هایی گفته می‌شود که سازمان‌دهی خانواده را در پی دارند (سامانی، ۱۳۸۷). در راستای موضوع پژوهش حاضر، پژوهش حیدر زاده و جاویدی (۱۳۹۳) نشان داد که الگوهای ارتباطی خانواده دارای قدرت پیش‌بینی معناداری برای ابعاد تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری می‌باشند. تروی^۱ و ماوس^۲ (۲۰۱۱) اعتقاد دارند از آنجایی که وقایع استرس‌زا، ذاتاً بسیار هیجانی است توانایی افراد در تنظیم هیجان‌اتشان می‌تواند عامل بسیار مهمی در تعیین تاب‌آوری آن‌ها باشد. نیومن^۳ (۲۰۰۳) تاب‌آوری را فرآیند یا توانایی انطباق دادن خود با چالش‌ها، تهدیدها و غلبه بر آن‌ها می‌داند. وی بیان می‌دارد که افراد و گروه‌های تاب‌آور، مجهز به مجموعه‌ای از ویژگی‌های مشترک‌اند که آن‌ها را برای غلبه بر دگرگونی‌ها و فراز و نشیب‌های زندگی آماده می‌کند. هوگ^۴، آیوستین^۵ و پولاک^۶ (۲۰۰۷) عقیده دارند که تاب‌آوری، صرفاً فقدان اختلال روانی نیست بلکه اکتساب ویژگی‌هایی است که به حفظ بهداشت روانی فرد در هنگام مواجهه با عوامل خطر کمک می‌کند. اهمیت مهارت تنظیم هیجان برای حفظ سلامت روان در تحقیقات زیادی تأیید شده است (دیلون^۷، دونی^۸ و پیزاگالی^۹، ۲۰۰۷؛ روتنبرگ^{۱۰} و جانسون^{۱۱}، ۲۰۰۷؛ ورنر^{۱۲} و گراس^{۱۳}، ۲۰۱۰؛ برکینگ^{۱۴} و همکاران، ۲۰۱۲). تنظیم هیجان، همچنین به‌عنوان یکی از مهارت‌های اساسی برای تاب‌آوری افراد در نظر گرفته شده است (دانکل شتر^{۱۵} و دلبر^{۱۶}، ۲۰۱۱؛ رویچ^{۱۷} و شاته^{۱۸}، ۲۰۰۲).

با توجه به اهمیت نقش خودتنظیمی هیجانی در مسائل و مشکلات زندگی به‌ویژه در حوزه تنظیم هیجان‌های منفی، انجام چنین پژوهشی می‌تواند با ارائه راهکارهای مناسب به دانشجویان کمک نماید تا در مواقع بحرانی چگونه خودکنترلی و خودنظارتی بر رفتارشان را داشته باشند. بر اساس موضوعات مطرح‌شده پژوهش حاضر به دنبال بررسی فرضیه زیر است: خودتنظیمی هیجانی بر اساس متغیرهای فرایندهای ارتباطی خانواده و تاب‌آوری دانشجویان قابل پیش‌بینی است.

- 1- Troy
- 2- Mauss
- 3- Newman
- 4- Hoge
- 5- Austin
- 6- Pollak
- 7- Dillon
- 8- Deveney
- 9- Pizzagalli
- 10- Rottenberg
- 11- Johnson
- 12- Werner
- 13- Gross
- 14- Berking
- 15- Dunkel Schetter
- 16- Dolbier
- 17- Reivich
- 18- Shatté

روش پژوهش

جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور بابل در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ بودند که بر اساس فرمول تاباچنیک^۱ و فیدل^۲ ($n > 8m + 50$)، ۱۵۰ نفر نمونه به روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شد. به این ترتیب که ابتدا از بین رشته‌های مختلف دانشگاه پیام نور، پنج رشته انتخاب و از هر رشته ۳ کلاس و از هر کلاس ۱۰ نفر به تصادف انتخاب شدند. روش پژوهش از نوع توصیفی همبستگی بود که در آن رابطه فرایندهای ارتباطی خانواده و تاب‌آوری (متغیرهای پیش‌بین) با خودتنظیمی هیجانی (متغیر ملاک)، بررسی شد.

ابزار

پرسشنامه فرآیند ارتباطی خانواده: این پرسشنامه توسط سامانی (۱۳۸۷) طرح گردیده است و دارای دو بعد محتوا و فرآیند خانواده را ارزیابی می‌کند و هرکدام از این ابعاد از زیر مقیاس‌هایی تشکیل شده‌اند. مقیاس فرآیند خانواده در ابتدا شامل ۴۷ سؤال بود که بعداً ۴ سؤال آن حذف گردید. فرم جدید آن شامل ۴۳ سؤال ۵ گزینه‌ای می‌باشد که به صورت طیف لیکرت از ۱ تا ۵ (=۱ کاملاً مخالفم تا ۵ کاملاً موافقم) درجه‌بندی شده است و ۵ عامل مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های مقابله‌ای و حل مساله، انسجام و انعطاف‌پذیری و عقاید مذهبی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. برای هر یک از خرده مقیاس‌ها (در هر دو بعد فرآیند و محتوا) نمره‌ای محاسبه می‌گردد. این نمره به وسیله‌ی جمع کردن نمره گویه‌های هر خرده مقیاس باهم به دست خواهد آمد. در ضمن برای یکپارچه کردن نحوه نمره‌گذاری در خرده آزمون‌های مختلف نمره‌ی کل هر آزمون را بر تعداد گویه‌های آن خرده آزمون تقسیم می‌کنیم. نمره‌ای که از هر بعد به دست می‌آید در یک جدول قرار می‌دهیم. طبق اینکه نمره در کجای چهار قسمت جدول قرار بگیرد، نوع خانواده مشخص می‌گردد. در این جدول نمره پایین ۱، نمره بالا ۵ و نمره برش ۳ است. در مورد روایی و اعتبار باید بیان کرد که میانگین همبستگی بین عوامل و نمره کل مقیاس ۰/۶۶ بود و میانگین همبستگی عوامل با یکدیگر برابر ۰/۳۳ محاسبه گردید. روایی سازه این دو مقیاس (فرآیند و محتوا) با استفاده از روش تحلیل عامل مورد بررسی قرار گرفته است (سامانی، ۱۳۸۷). اعتبار و روایی پرسشنامه مدل و محتوا و فرآیند خانواده توسط سامانی (۱۳۸۷) به روی نمونه ۱۱۰۰ نفری از زوجین شیراز (۵۷ زن و ۵۳ مرد) با میانگین ۲۸/۵ و دامنه سنی ۱۷ تا ۵۸ سال بررسی شده است. اعتبار مقیاس‌های مختلف پرسشنامه مدل محتوا و فرآیند خانواده، از طریق محاسبه ضریب آلفا و ضریب باز آزمایی به دست آمد (سامانی، ۱۳۸۷). در روش باز آزمایی تعداد ۲۰ زوج به فاصله دو هفته مورد آزمایش قرار گرفتند. طبق گزارش سامانی (۱۳۷۸) ضریب آلفا و باز آزمایی برای هر یک از عوامل فرآیندهای ارتباطی خانواده

1- Tabachnic

2- Fidell

شامل مهارت‌های تصمیم‌گیری و حل مسئله، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های مقابله‌ای، انسجام و انعطاف‌پذیری و عقاید مذهبی به ترتیب برابر ۰/۸۹، ۰/۸۴، ۰/۸۷، ۰/۸۳، ۰/۸۱، ۰/۸۵، ۰/۷۱، ۰/۷۳، ۰/۷۳، ۰/۷۸ به دست آمد.

مقیاس تاب‌آوری (CD-RISC): این مقیاس را کانر^۱ و دیویسون^۲ (۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۷۹-۱۹۹۱ تهیه کردند. این مقیاس شامل ۲۵ سؤال است و جهت اندازه‌گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید، تهیه شده است. برای هر سؤال، طیف درجه‌بندی پنج‌گزینه‌ای (کاملاً نادرست تا همیشه درست) در نظر گرفته شده که از صفر (کاملاً نادرست) تا چهار (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس اگرچه ابعاد مختلف تاب‌آوری را می‌سنجد ولی دارای یک نمره‌ی کل است. اعتبار مقیاس (به روش تحلیل عوامل و اعتبار همگرا و واگرا) و پایایی آن (به روش باز آزمایی و آلفای کرونباخ) توسط سازندگان در گروه‌های مختلف (عادی و درخطر) محاسبه شده است. ضریب پایایی همسانی درونی این مقیاس از طریق آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۷۶ تا ۰/۹۰ گزارش شده است. ضریب پایایی بازآزمایی این مقیاس ۰/۸۱ به دست آمده است. این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است. آن‌ها پایایی مقیاس را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. پایایی پرسشنامه تاب‌آوری در پژوهش حاضر، با ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۹۹ به دست آمد.

پرسشنامه راهبردهای خودتنظیمی هیجانی مارس: سؤالات این پرسشنامه عمدتاً از کتاب راهنمای جامع خودتنظیمی تألیف لارسن و مایک برداشت شده است (صالحی مورکانی، ۱۳۸۵). این پرسشنامه دارای ۴۴ سؤال است که ابعاد شناختی، رفتاری، تغییر موقعیت، تغییر عاطفه، کاهش خلق منفی و افزایش خلق مثبت را شامل می‌شود. اعتبار این پرسشنامه بر روی ۶۰ نفر با روش دونیمه کردن ۷۵٪ و با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش شده است (صالحی مورکانی، ۱۳۸۵).

¹- Conner

²- Davidson

جدول ۱. خلاصه شاخص‌های آماری مربوط به نمره‌های شرکت‌کنندگان در متغیرها

سطح معناداری	نرمال بودن	کشیدگی	کجی	انحراف استاندارد	میانگین	مؤلفه‌ها	متغیر
۰/۴۱۱	۰/۷۹۱	-۰/۳۵۶	-۰/۰۳	۴/۱۱	۲۶/۰۲	تصمیم‌گیری و حل مسئله	فرایندهای ارتباطی خانواده
۰/۲۱۸	۰/۹۸۱	۰/۱۱۷	۰/۱۴	۴/۰۳۹	۲۵/۷۵	مهارت‌های ارتباطی	
۰/۲۰۹	۱/۰۰۵	۰/۴۸۳	۰/۳۳	۴/۱۸	۲۴/۰۳	مهارت‌های مقابله‌ای	
۰/۰۷۸	۱/۲۰۱	۰/۲۱۷	-۰/۰۹	۴/۰۹	۲۶/۴۱	انسجام خانوادگی	
۰/۲۱۵	۰/۹۹۲	-۰/۰۶۳	-۰/۰۶	۳/۶۹	۲۱/۷۲	عقاید مذهبی	
۰/۱۶۵	۱/۲۱۱	-۰/۰۳۴	-۰/۰۰۳	۹/۴۷	۷۴/۱۹	تاب‌آوری	
۰/۱۵۵	۱/۰۶۹	-۰/۳۰۸	-۰/۰۰۸	۱۴/۱۶	۱۶۹/۴۲	خودتنظیمی هیجانی	

جهت آزمون فرضیه پژوهش از رگرسیون چندمتغیری استفاده شده است. مقدار R^2 به دست آمده (۰/۷۱) بدین معنی است که ۷۱ درصد از واریانس متغیر خودتنظیمی هیجانی توسط تاب‌آوری و فرآیند ارتباطی خانواده تبیین می‌شود؛ به عبارت دیگر ۷۱ درصد از پراکندگی مشاهده شده در متغیر خودتنظیمی هیجانی توسط این مؤلفه‌ها توجیه می‌شود. مقدار R مشاهده شده (۰/۶۱۸) نیز نشان‌دهنده آن است که مدل رگرسیون خطی حاضر می‌تواند برای پیش‌بینی استفاده شود. علاوه بر این، نسبت F مشاهده شده (۶۱/۸) در سطح اطمینان حداقل ۹۹ درصد معنادار است؛ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که بین متغیرهای مورد مطالعه و خودتنظیمی هیجانی همبستگی معنادار وجود دارد. در نتیجه، شواهد برای پذیرش فرضیه کافی است. با مراجعه به آماره t و سطوح معناداری می‌توان قضاوت کرد که از بین مؤلفه‌های فرایندهای ارتباطی خانواده، دو مؤلفه تصمیم‌گیری و حل مسئله و مهارت‌های مقابله‌ای و متغیر تاب‌آوری با متغیر خودتنظیمی هیجانی دانشجویان همبستگی معنادار دارند. علامت ضریب بتای به دست آمده نشان داد که رابطه متغیر تاب‌آوری و مؤلفه‌های تصمیم‌گیری و حل مسئله، مهارت‌های مقابله‌ای با متغیر خودتنظیمی هیجانی مثبت و معنادار است.

جدول ۲. خلاصه ضرایب رگرسیون جهت پیش‌بینی خودتنظیمی هیجانی بر اساس فرایندهای ارتباطی خانواده و تاب‌آوری

VIF	تلورانس	sig	t	ضریب استاندارد	ضریب غیراستاندارد B	پیش‌بینی کننده‌ها
-	-	۰/۰۰۱	۲۲/۰۷۸**	-	۱۱۵/۶۰۳	عدد ثابت
۱/۹۰۲	۰/۵۷۶	۰/۰۰۱	۴/۲۷۸*	۰/۳۵۶	۰/۴۳۷	تاب‌آوری
۱/۳۲۲	۰/۶۴۲	۰/۰۰۲	۳/۷۴۲**	۰/۲۸۶	۰/۵۸۲	حل مسئله و تصمیم‌گیری
۱/۶۷۷	۰/۶۰۱	۰/۰۲۴	۳/۱۱۴**	۰/۱۸۷	۰/۴۶۲	مهارت‌های مقابله‌ای

* $P < 0/05$ ** $P < 0/01$

بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های حاصل از آزمون فرضیه پژوهش، بین متغیرهای تاب‌آوری و فرایندهای ارتباطی خانواده با خودتنظیمی هیجانی همبستگی معنادار وجود دارد. رابطه متغیر تاب‌آوری و مؤلفه‌های تصمیم‌گیری و حل مسئله، مهارت‌های مقابله‌ای با متغیر خودتنظیمی هیجانی مثبت و معنادار است. نتیجه به‌دست‌آمده با نتایج پژوهش زرگر و همکاران (۱۳۹۱)، جلالی و رافعی (۱۳۹۰) و حسینی و سامانی (۱۳۹۱) همخوانی دارد. رویچ و شاته (۲۰۰۲) مهارت تنظیم هیجان را عامل مؤثری در تعیین تاب‌آوری افراد در نظر گرفته‌اند. برخی تحقیقات (فولکمن و موسکوویتز، ۲۰۰۰؛ شیوتا، ۲۰۰۶) نشان داده است که استفاده از برخی راهبردهای سازگارانه‌ی تنظیم هیجان همچون ارزیابی مجدد شناختی در مواجهه با استرس، در بسیاری از مواقع علاوه بر کاستن از هیجانات منفی، می‌تواند باعث افزایش هیجانات مثبت شود. همچنین گراتز و گاندرسون (۲۰۰۶) ارتباط مثبت بین تنظیم هیجان و کیفیت زندگی و سلامت روان در افراد را گزارش کردند. نتایج پژوهش جنینگز و گرینبرگ (۲۰۰۵) نشان داد که با افزایش تنظیم هیجان عزت‌نفس و تعاملات اجتماعی در افراد بهبود می‌یابد.

تاب‌آوری نوعی مکانیسم سازش مثبت را ایجاد می‌کند که چندین عامل فردی، خانوادگی و اجتماعی تحت عنوان «عوامل محافظتی» (مدی و خوشابا، ۲۰۰۵) در تقویت و کاهش عوامل خطرزای آن مؤثر است. این عوامل الف) منابع فردی مانند ظرفیت شناختی و عزت‌نفس فرد؛ ب) منابع خانوادگی مانند همبستگی و مدیریت تعارض‌ها و ارتباط با خانواده و ج) عوامل محیطی مانند

حمایت اجتماعی و امنیت و ارتباطات معنادار و حمایت‌کننده و منابع اجتماعی و اقتصادی فرهنگی را شامل است (الدر آویدن و حاج یحیی و گرینبام، ۲۰۰۹).

بندورا (۲۰۰۶) بیان می‌کند افراد با تاب‌آوری بالا وقتی با مشکلات برخورد می‌کنند، زمان بیشتری مقاومت نشان می‌دهند. در مقابل افراد با تاب‌آوری ضعیف، احساس درماندگی دارند و در اعمال هرگونه نفوذ و تأثیر روی رویدادهای تنش‌زا و شرایطی که آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، ناتوان هستند. این افراد به‌محض مواجه‌شدن با مانع یا حادثه‌ای، تسلیم می‌شوند ولی افراد تاب‌آور، باور دارند که می‌توانند به‌طور مؤثری از عهده رویدادهای زندگی برآیند. بندورا معتقد است در سطح شناختی، افرادی که تاب‌آوری بالایی دارند، در اداره چالش‌های محیطی، انعطاف‌پذیری و اثربخشی راهبری بیشتری از خود نشان می‌دهند. سیپتی (۱۹۹۳) عنوان کرد تاب‌آوری یا توانایی اصلاح یا تغییر خودکنترلی فرد، به دنبال خواسته‌های محیطی ایجاد می‌شود و به‌عنوان عاملی محافظتی در افراد در معرض خطر در نظر گرفته می‌شود. نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش ناطق (۱۳۸۸) نیز بیان‌کننده‌ی این است که جوانان دارای تاب‌آوری، در خود پنداشت مثبت (۷۳٪)، تمایل به صمیمیت با دیگران (۹۳٪) نمره بهتری کسب کردند. برخی پژوهشگران، تنظیم هیجان را به‌عنوان یک واژه در زمینه‌ی سازگاری با استرس پیشنهاد کرده‌اند (اسکوارتز و پروکتور، ۲۰۰۰؛ مک کارتی و لامبرت و مولار، ۲۰۰۶؛ سیلک و همکاران، ۲۰۰۷). تروی (۲۰۱۲) اعتقاد دارد که استفاده از راهبردهای متفاوت تنظیم هیجان، مزایای متفاوتی مانند، کاهش تجربه هیجان‌ناخواسته و هزینه‌هایی مانند پاسخ‌های فیزیولوژیک غیر انطباقی یا اختلال در عملکرد اجتماعی را به دنبال دارد. تحقیقات دیگر نیز نشان داده‌اند که تنظیم هیجان سازگاری مثبت را پیش‌بینی می‌نماید (یو و ماتسوموتو و لیروکس، ۲۰۰۶). با توجه به آن‌که هیجان‌ناظر اجتماعی مفید هستند و می‌توانند در انتقال احساسات به دیگران، تعامل اجتماعی و ایجاد، حفظ و قطع رابطه با دیگران سازنده باشند. تعدیل و تنظیم آن‌ها از طریق آموزش تنظیم هیجان می‌تواند نقش مؤثری بر سلامت روان و متغیرهای مرتبط با آن داشته باشد؛ زیرا هیجان‌ها به‌عنوان راه‌حلی برای مقابله با چالش‌ها، استرس‌ها و مشکلات زندگی عمل می‌کنند (به نقل از ریو جان مارشال، ۱۳۸۷). از آنجایی که جوانان در محیط خانواده و در طول دوره رشد شیوه ویژه‌ای را برای ابراز تعارض‌های خود انتخاب می‌کنند که در این میان نحوه تعامل بین اعضای خانواده و راهکارهای تنظیم شناختی هیجانی که آن‌ها به کار می‌برند می‌تواند بر شیوه حل تعارض نوجوان‌ها اثرگذار باشد، بر اساس فرایند خانواده‌نگامی که فرد از فرایند خانوادگی خویش سخن می‌گوید، به کنش‌ها و مهارت‌هایی اشاره دارد که خانواده را در رویارویی با شرایط و نیازهای جدید یاری می‌دهد و موجب برقراری تعادل و انطباق دوباره آن‌ها می‌گردد. تبیین دوم هم می‌تواند این‌گونه باشد که افرادی که در خانواده از مهارت‌های ارتباطی خوبی در کنار انسجام و احترام برخوردارند، ارزیابی مثبت و دیدی وسیع‌تر به جنبه‌های مختلف موضوع ناسازگارانه ایجادشده دارند و در برخورد با مسائل و مشکل‌ها اغلب از راهکارهای مساله‌مدارانه و راهبردهای مثبت تنظیم هیجان استفاده می‌کنند و از طرفی نوجوان‌هایی که در خانواده خود مهارت‌های ارتباطی لازم و شیوه حل مساله را به‌طور نظام‌مند کسب نکرده باشند، اغلب در

مواقع تنیدگی‌زا و چالش‌برانگیز برای حل تعارض از شیوه‌های ناکارآمد مانند راهکارهای منفی تنظیم هیجان بهره می‌گیرند (حسینی و سامانی، ۱۳۹۱). بنا بر آنچه گفته شد، از آنجا که خانواده قادر است با حمایت از فرزندان خود و آموزش عملی مهارت‌های تنظیم و کنترل شناختی هیجان به آن‌ها که یکی از محصولات‌های رشدی مهمی است که فرد آن را در محیط خانواده کسب می‌کند، از آسیب‌های جدی آن‌ها در دوران بزرگسالی جلوگیری کند. به بیان دیگر، حل مؤثر تعارض و مدیریت آن از طریق مهارت‌های حل مسئله، تصمیم‌گیری درست و ارتباط متقابل و شیوه‌های مقابله‌ای مناسب امکان‌پذیر است؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود به خانواده‌ها مهارت‌های تنظیم هیجان و حل مسئله و شیوه‌های مقابله و ارتباط مؤثر و تاب‌آوری در صورت مواجهه با مشکل آموزش داده شود تا آن‌ها بتوانند این مهارت‌ها را به فرزندان خود بیامورند.

منابع

- احدی، بتول؛ ابولقاسمی، عباس و نریمانی، محمد. (۱۳۸۹). بررسی ارتباط هوش هیجانی، سبک اسناد و خودکارآمدی با رضایت از زندگی در زنان شاغل، *مطالعات تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه فردوسی*، ۱۰(۱۷)، ۱۱۷-۱۲۷.
- بشارت، محمدعلی؛ قلعه بان، مریم؛ رحیمینژاد، عباس و قربانی، نیما (۱۳۸۸). مقایسه ناگوطبعی و خود نظم جویی در افراد مبتلا به سوء مصرف مواد و افراد غیر مبتلا، *مجله علوم روانشناختی*، ۳۲، ۴۳۳-۴۵۵.
- جلالی، ایران و رافعی، هما (۱۳۹۰). بررسی رابطه تنظیم شناختی هیجان با فرآیند و محتوای خانواده و شیوه‌های مقابله با تعارض دانش آموزان دبیرستان‌های شیراز. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۷(۱۷) (پیاپی ۲۵): ۶۶-۴۸.
- حسینی، میترا و سامانی، سیامک (۱۳۹۱). ارتباط ابعاد کارکرد خانواده و خودتنظیمی فرزندان. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۸(۳۱): ۳۰۵-۳۱۷.
- حیدرزاده، پروانه و جاویدی، حجت اله (۱۳۹۳). رابطه بین الگوهای ارتباطی خانواده با تنظیم شناختی هیجان در دانش آموزان دبیرستانی دختر دبیرستان‌های شهرشیراز، *اولین کنگره ملی روانشناسی خانواده گامی در ترسیم الگوی مطلوب خانواده*، اهواز، انجمن علمی روانشناسی خانواده ایران، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- خرازی، سید علی نقی؛ کارشکنی، حسین. (۱۳۸۸). بررسی رابطه مولفه‌های ادراک والدین با راهبردهای یادگیری خودتنظیمی. *مجله تازه‌های علوم شناختی*، سال ۱۱، شماره ۱، ۵۵-۴۹.
- خرائلی پارسا، ف. (۱۳۸۹). تاب‌آوری و نقش آن در ارتقای سلامت کودکان، *مجله ایران پاک*، ۳(۲۹): ۲۳-۳۴.
- ریو جان مارشال (۱۳۸۷). سیدمحمدی، یحیی. انگیزش و هیجان، تهران: نشر ویرایش.

زرگر، یدالله؛ محمدی بهرام آبادی، راضیه و بساک‌نژاد، سودابه (۱۳۹۱). بررسی فرایندهای خانواده به عنوان پیش‌بینی کننده های مشکلات رفتاری در دانش‌آموزان پایه دوم دبیرستان شهر یاسوج، *مجله روانشناسی مدرسه*، ۱(۲): ۷۷-۱۰۳.

سامانی، سیامک. (۱۳۸۷). تهیه و طراحی مقیاس فرایندهای خانوادگی برای خانواده های ایرانی، *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۴(۲).

صالحی مورکانی، بتول (۱۳۸۵). اعتباریابی و هنجاریابی پرسشنامه خودتنظیمی مارس. *مطالعات تربیتی و روانشناسی*. دانشگاه فردوسی.

میراحمدی، لیلا؛ احمدی، سیداحمد؛ و بهرامی، فاطمه (۱۳۹۰). اثربخشی زوج درمانی بر خودتنظیمی، سلامت روان و افسردگی زوجین. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*. پاییز، ۵(۳ پیاپی ۱۹): ۹۹-۱۱۱.

مینوچین، س. (۲۰۰۴). *خانواده و خانواده درمانی*. ترجمه باقر ثنایی. تهران: انتشارات امیرکبیر.

Bandora, A. (2006). Adolescent development from and agnatic perspective. In F. Pajares and T. Urdan (Eds). *Self- efficacy beliefs of Adolescent*, 5, 143-146.

Berking, M., Poppe, C., Luhmann, M., Wupperman, P., Jaggi, V. (2012). Is the association between various emotion-regulation skills and mental health: mediated by the ability to modify emotions? Results from two cross-sectional studies. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43, 931-937.

Cicchetti, D., Rogosch, F. A., Lynch, M., & Holt, K. D. (1993). Resilience in maltreated children: Processes leading to adaptive outcome. *Development and psychopathology*, 5(4), 629-647.

Conner, K. M., & Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Conner- Davidson resilience scale (CD- RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.

Dillon, D. G., Deveney, C. M., & Pizzagalli, D. A. (2011). From basic processes to realworld problems: how research on emotion and emotion regulation can inform understanding of psychopathology, and vice versa. *Emotion Review*, 3, 74- 82.

Dunkel Schetter, C., & Dolbier, C. (2011). Resilience in the Context of Chronic Stress and Health in Adults. *Social and Personality Psychology*, 5(9), 634- 652.

Eldar-Avidan, D., Haj-Yahia, M. M., & Greenbaum, C. W. (2009). Divorce is a part of my life. Resilience, Survival, and Vulnerability: Young Adults Perception of the Implications of Parental Divorce. *Journal of Marital and family therapy*, 35(1), 30-46.

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotion, and coping. *Current directions in psychological science*, 9(4), 115-118.

- Gratz, K. L., & Gunderson, J. G. (2006). Preliminary data on an acceptance-based emotion regulation group intervention for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder. *Behavior therapy*, 37(1), 25-35.
- Hoge, E.A., Austin, E.D., & Pollak, M.H. (2007). Resilience: Research evidence and conceptual considerations for post traumatic stress disorder. *Depression and anxiety*, 24, 139-152.
- Kool S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *J Cognit Emot*. 23(1):4-41.
- Lemos, S.L. (1999). Students Goals and self ° regulation in the classroom. *International Journal of Education Research*, 31, 471-485.
- Maddi, S. R & Khoshaba, D.M. (2005). .Resilience at work. Brodway, AMA con. American management association, NY 10019.
- Magar, E. C., Phillips, L. H., & Hosie, J. A. (2008). Self-regulation and risk-taking. *Personality Differences*, 45(1): 153-159.
- McCarthy, C. J., Lambert, R. G., & Moller, N. P. (2006). Preventive resources and emotion regulation expectancies as mediators between attachment and college students' stress outcomes. *International Journal of Stress Management*, 13(1), 1.
- Mohammadi, M. (2005). *The effective factors on resistance in the people with risk of subectance abuse*. Doctoral thises. University of welfare. (Persian).
- Montazeri, A., Goshtasebi, A., Vahdaninia, M., & Gandek, B. (2005). The Short Form Health Survey (SF-36): translation and validation study of the Iranian version. *Quality of life research*, 14(3), 875-882.
- Newman, R. (2003). Providing direction on the road to resilience. *Behavioral Health Management*, 23(4), 42° 43.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books.
- Rottenberg, J., & Johnson, S. L. (Eds.). (2007). *Emotion and psychopathology: Bridging affective and clinical science*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Schwartz, D., & Proctor, L. J. (2000). Community violence exposure and children's social adjustment in the school peer group: The mediating roles of emotion regulation and social cognition. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(4), 670.
- Shiota, M. N. (2006). Silver linings and candles in the dark: Differences among positive coping strategies in predicting subjective well-being. *Emotion*, 6(2), 335.
- Silk, J. S., Vanderbilt-Adriance, E., Shaw, D. S., Forbes, E. E., Whalen, D. J., Ryan, N. D., & Dahl, R. E. (2007). Resilience among children and adolescents at risk for depression:

Mediation and moderation across social and neurobiological contexts. *Development and psychopathology*, 19(3), 841-865.

Troy, A. S. (2012). *Cognitive reappraisal ability as a protective factor: resilience to stress across time and context* (Doctoral dissertation, University of Denver).

Troy, A.S., & Mauss, I.B. (2011). Resilience in the face of stress: emotion regulation as a protective factor. In S.M, Southwick, & B.T, Litz, & D, Charney, & M.J, Friedman. (Eds.), *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan* ((pp. 30-44). London: Cambridge University Press.

Werner, K., & Gross, J.J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: a conceptual framework. In A. M. Kring, & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (12-37). New York, NY, US: Guilford Press.

Yoo, S. H., Matsumoto, D., & LeRoux, J. A. (2006). The influence of emotion recognition and emotion regulation on intercultural adjustment. *International Journal of Intercultural Relations*, 30(3), 345-363.



Emotional self-regulation prediction based on family communication processes and resilience in students

Abstract

Emotional self-regulation refers to processes in which individuals are affected by their emotions and, according to this process, it is determined how the person experiences and expresses emotions. Accordingly, the present study aimed to predict emotional self-regulation based on family communication processes and student resilience. The research method was descriptive-correlational. One hundred and fifty people were selected by random sampling method from all students of Payam Noor University in Babol. To measure the variables, Samani family communication process questionnaire (2008), Conner & Davison resilience scale (2003) and emotional self-regulation strategies Mars (2007) were used. The results of multiple regression analysis showed that among components of family communication processes, four components of decision making and problem solving, communication skills, coping skills and religious beliefs, and the resilience component, there is a significant correlation with the emotional self-regulation of students. Regarding the findings of this research, based on the prediction of emotional self-regulation based on family communication processes and resilience of students, it is suggested that appropriate strategies and methods be developed to improve family communication processes and increase tolerance of distress with the help of family counselors and psychologists.

Keywords: Emotional self-regulation, Family communication processes, Resilience