

رابطه‌ی خودتنظیمی هیجانی و تاب‌آوری با سبک‌های مقابله با استرس در دانشجویان

هانیه دلگرم^۱، نسرين باقری^۲

و مهرداد ثابت^۳

تنظیم هیجان به معنی تلاش افراد برای تاثیر گذاشتن روی نوع، زمان و چگونگی تجربه و بیان، تغییر طول دوره یا شدت فرایندهای رفتاری، تجربی و یا جسمانی هیجانها است و به طور خودکار یا کنترل شده، هشیار یا ناهشیار و از طریق به کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان از جمله باز ارزیابی، نشخوار فکری، خوداظهاری، اجتناب و بازداری انجام می‌گیرد. خودتنظیمی هیجانی به تلاش‌های خود برای تغییر موقعیت، شامل افکار، هیجانها، تکانه‌ها، امیال و رفتارها و فرآیندهای توجهی گفته می‌شود. هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین خودتنظیمی هیجانی و تاب‌آوری با سبک‌های مقابله با استرس در دانشجویان بود. برای این منظور، طی یک پژوهش توصیفی از نوع همستگی، ۲۳۶ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن به شیوه‌ی نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و از نظر راهبردهای مقابله‌ای، تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری مورد آزمون قرار گرفتند. نتایج حاصل از رگرسیون چندمتغیری با رویکرد سلسله مراتبی نشان داد که تاب‌آوری به صورت مثبت و معنادار سبک مقابله مساله‌مدار را پیش‌بینی می‌کند. از بین راهبردهای خودتنظیمی هیجانی نشخوارگری و فاجعه سازی به صورت منفی و تمرکز مجدد بر برنامه ریزی و ارزیابی مجدد مثبت به صورت مثبت و معنادار سبک مقابله مساله‌مداری را پیش‌بینی می‌کند. تاب‌آوری به صورت منفی و معنادار سبک مقابله هیجان‌مداری را پیش‌بینی می‌کند. از بین راهبردهای خودتنظیمی هیجانی ملامت خویشتن و دیگران به صورت مثبت و پذیرش و دیدگاه‌گیری به صورت منفی و معنادار سبک مقابله هیجان‌مداری را پیش‌بینی می‌کند.

کلمات کلیدی: خود تنظیمی هیجانی - تاب‌آوری - سبک‌های مقابله با استرس

مقدمه

استرس جز جدایی‌ناپذیر زندگی هر فرد است که می‌تواند ابعاد مختلف جسمی، روانی و اجتماعی افراد را تحت تاثیر قرار دهد (لیم، بوگوسیان و آهرن، ۲۰۱۰). طبق پژوهش‌های انجام شده، افراد برای

۱. دپارتمان روان شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

۲. دپارتمان روان شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران. (نویسنده مسؤل). bagheri@riau.ac.ir

۳. دپارتمان روان شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

تجربه استرس کم‌تر در زندگی روزمره، باید از راهبردهای مقابله‌ای فعال استفاده کنند (ورسوا و مالا، ۲۰۱۲). مهارت‌های مقابله یکی از متغیرهای مهم برای رویارویی با شرایط استرس‌زای زندگی است که دارای مفهوم گسترده است و شامل مولفه‌های شناختی و رفتاری می‌شود. به طور کلی مقابله به عنوان کوششی برای افزایش سازگاری فرد با محیط یا تلاش به منظور پیشگیری از بروز پیامدهای منفی شرایط فشارزا توصیف شده است (وایت، انگلیش، کواتز و لجرلوند، ۲۰۰۷). لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴)، مقابله را تلاش‌های فکری، هیجانی و رفتاری فرد می‌داند که هنگام رویارویی با استرس به منظور غلبه کردن و تحمل کردن یا به حداقل رساندن عوارض استرس به کار می‌برد. یکی از مهارت‌هایی که برای غلبه به استرس، می‌توان در انتخاب سبک‌های مقابله با استرس مورد بررسی قرار داد، مهارت خودتنظیمی هیجانی است (می-یانگ، می-جونگ، ها-نا، جو-هینوگ، ۲۰۰۸). خودتنظیمی با ایجاد توانمندی‌های مختلف در افراد باعث می‌شود، برای دستیابی به اهداف خود به افکار، هیجانات و رفتار خود توجه بیشتری نمایند (دوریز و سوننس، ۲۰۰۹) و با انتخاب رفتارهای مقابله‌ای مثبت (کافتسیس و زمپتاکیس، ۲۰۰۸) استرس کمتری را تجربه کنند. خودتنظیمی هیجانی یکی از عواملی است که بر عملکرد فرد در حوزه‌های مختلف اثرگذار است. مطالعات گسترده‌ای، رابطه سبک‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری و سازگاری را مشخص کرده‌اند (چاتمن، ۲۰۰۶، حبیبی و صفرزاده، ۲۰۱۴). کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)، تاب‌آوری را به عنوان روشی برای اندازه‌گیری توانایی فرد در مقابله با عوامل استرس‌زا و عواملی که سلامت روان فرد را تهدید می‌کند، تعریف کرده‌اند. به اعتقاد زاوترا، هال و مورای (۲۰۱۰)، بهترین تعریفی که برای تاب‌آوری وجود دارد این است که آن را به عنوان سازگاری موفق با شرایط ناگوار در نظر بگیریم. مطابق با میستر، وبر و پرینسب در سال ۲۰۱۵ برخی از پژوهشگران، تاب‌آوری را پیامد یک سازه می‌بینند و آن را نداشتن مشکلات روان شناختی در پاسخ به رویدادهای آسیب‌زا می‌دانند، دیگران بیشتر روی فرایند تاب‌آوری تمرکز دارند که انطباق سریع با رویداد استرس‌زا را نشان می‌دهد. دیدگاه سومی نیز تاب‌آوری را به ویژگی‌های شخصیتی فرد ربط می‌دهد که به خوبی در مقابل رویدادها و فلاکت‌ها واکنش نشان می‌دهد (عبادپور و صابر، ۲۰۱۴). با توجه به اینکه دانشجویان، به عنوان یکی از مهم‌ترین سرمایه‌های کشور، در محیط‌های خانوادگی و کاری، می‌توانند با استفاده از راهبردهای مقابله‌ای صحیح، به حفظ تعادل فکری، آرامش درونی و بیرونی و عملکردی همراه با بصیرت و ملایمت و مهربانی و توانایی به دست آوردن قدرت برای رسیدن به آمال و آرزوها برخوردار شوند و دیگران را نیز از آن بهره‌مند سازند. لذا شناخت عوامل مرتبط با سبک‌های مقابله با استرس در قشر دانشجویان از اهمیت بالایی برخوردار

است. بر همین اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین خود تنظیمی هیجانی و تاب آوری با سبک های مقابله با استرس در دانشجویان انجام شد.

روش

این پژوهش یک تحقیق توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه ی پژوهش شامل دانشجویان دانشگاه آزاد واحد رودهن بود. تعداد نمونه مناسب بر اساس فرمول کرامر به ازای هر سطح پیش بینی کننده ۲۰ نفر در نظر گرفته شد، با توجه به اینکه تنظیم هیجان دارای ۹ مولفه و تاب آوری دارای ۱ مولفه بود، حجم نمونه، ۲۰۰ نفر برآورد شد و ۲۴۰ نفر (۱۲۰ دختر و ۱۲۰ پسر) به صورت نمونه ی در دسترس انتخاب و پس از اخذ رضایت آنها، با مقیاس راهبردهای مقابله ای (WOCQ)^۱، مقیاس تنظیم هیجان شناختی^۲ (CERQ) و مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون^۳ (CD_RSC) مورد ارزیابی قرار گرفتند.

مقیاس راهبردهای مقابله ای (WOCQ) یک آزمون ۶۶ ماده ای است که توسط لازاروس و فولکمن (۱۹۸۵) ساخته شده است و دارای ۸ زیر مقیاس مقابله مستقیم، فاصله گرفتن، خود کنترلی، طلب حمایت اجتماعی، پذیرش مسوولیت، گریز اجتناب، حل مساله برنامه ریزی شده و ارزیابی مجدد مثبت است. این پرسشنامه ها در دو خوشه راهبرد های مقابله ای مساله مدار و هیجان مدار طبقه بندی می شود. واحدی، پایایی و اعتبار پرسشنامه را تایید کرده است.

مقیاس تنظیم هیجان شناختی (CERQ) که توسط گارنفسکی، کریج، و اسپین هاون معرفی شده است (۲۰۰۱) راهبردهای سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوارذهنی و فاجعه آمیز پنداری در مجموع، راهبردهای منفی تنظیم هیجان و راهبردهای پذیرش، توجه مجدد به برنامه ریزی، توجه مجدد مثبت، باز ارزیابی مثبت و اتخاذ دیدگاه بر روی هم راهبردهای مثبت تنظیم هیجان را ارزیابی می کند. بشارت (۲۰۰۸) و امین آبادی، دهقانی، خداپناهی (۲۰۱۰) پایایی و اعتبار این پرسشنامه را تایید کرده اند.

مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون یک مقیاس ۲۵ سوالی است که کانر و دیویدسون در حوزه ی تاب آوری تهیه کردند. محمدی (۲۰۰۵)، پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش کرده است. عابدی (۲۰۱۲) برای تعیین اعتبار این پرسشنامه، ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۹۱۵ محاسبه گردید که نشان از اعتبار مناسب پرسشنامه بود.

برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون سلسله مراتبی رگرسیون چند متغیری استفاده شد. مفروضه های

1. Ways of Coping Questionnaire (WOCQ)
2. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)
3. Conner- Davidson Resilience Scale

تحلیل رگرسیون، شامل نرمال بودن توزیع داده‌ها، همگنی واریانس‌ها، همخطی بودن و نرمال بودن توزیع چند متغیری مورد ارزیابی قرار گرفت. داده‌ها با بیست و یکمین ویرایش نرم افزار SPSS مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

در جدول ۱، شاخص‌های توصیفی متغیرها ارائه شده است. ب

جدول ۲. ضرایب همبستگی بین تاب‌آوری، ابعاد تنظیم هیجان شناختی و سبک‌های مقابله با استرس

	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱											
۲										۰/۰۳۲	۱۲/۳۲
۳									۰/۰۵۸	۰/۰۱۵	۹/۶۲
۴								۰/۰۴۱	۰/۰۲۸	۰/۱۹۲ [°]	۱۲/۹۵
۵							۰/۴۴۹ ^{°°}	۰/۰۲۳	۰/۰۸۲	۰/۱۵۹ [°]	۱۰/۶۸
۶						۰/۱۱۶ [°]	۰/۱۷۷ ^{°°}	۰/۱۰۴	۰/۰۲۶	۰/۱۳۶ [°]	۱۱/۹۱
۷					۰/۲۲۲ ^{°°}	۰/۲۳۷ ^{°°}	۰/۰۶۸	۰/۱۳۸ [°]	۰/۰۱۹	۰/۲۴۹ ^{°°}	۱۴/۴۴
۸					۰/۷۱۰ ^{°°}	۰/۱۳۲ ^{°°}	۰/۲۳۱ ^{°°}	۰/۰۴۶	۰/۱۴۳ ^{°°}	۰/۰۲۳	۰/۲۶۷ ^{°°}
۹					۰/۶۸۴ ^{°°}	۰/۶۷۳ ^{°°}	۰/۲۳۱ ^{°°}	۰/۲۹۶ ^{°°}	۰/۰۳۹	۰/۱۲۱ ^{°°}	۰/۰۵۴
۱۰					۰/۴۷۹ ^{°°}	۰/۴۲۳ ^{°°}	۰/۵۱۲ ^{°°}	۰/۲۹۸ ^{°°}	۰/۰۸۲	۰/۰۴۵	۰/۰۹۴
۱۱					۰/۲۵۳ ^{°°}	۰/۴۲۴ ^{°°}	۰/۳۹۷ ^{°°}	۰/۳۲۲ ^{°°}	۰/۱۰۹	۰/۳۱۷ ^{°°}	۰/۱۹۹ ^{°°}
۱۲	۰/۱۵۱ [°]	۰/۲۱۱ ^{°°}	۰/۱۲۳ ^{°°}	۰/۱۰۴ ^{°°}	۰/۱۱۲ ^{°°}	۰/۱۶۳ ^{°°}	۰/۰۰۵ ^{°°}	۰/۰۱۱ ^{°°}	۰/۱۵۲ ^{°°}	۰/۲۱۵ ^{°°}	۰/۱۹۹ ^{°°}

۱. تاب‌آوری ۲: تنظیم هیجان - ملامت خویش ۳: تنظیم هیجان - ملامت دیگران ۴: تنظیم هیجان - نشخوارگری ۵: تنظیم هیجان - فاجعه سازی ۶: تنظیم هیجان - پذیرش ۷: تنظیم هیجان - تمرکز مجدد مثبت ۸: تنظیم هیجان - تمرکز مجدد بر برنامه ریزی ۹: تنظیم هیجان - ارزیابی مجدد مثبت ۱۰: تنظیم هیجان - دیدگاه گیری ۱۱: مقابله - مساله‌مداری ۱۲: مقابله - هیجان‌مداری

یافته‌ها نشان داد متغیرهای پژوهش حاضر به صورت نرمال توزیع شده‌اند، زیرا که شاخص‌های چولگی و کشیدگی آنها در محدوده ± ۲ است. همچنین با توجه به این که ارزش عامل تورم واریانس متغیرهای پیش‌بین پایتتر از ۱۰ و ارزش ضرایب تحمل بالاتر از ۰/۱۰ بود، بنابراین مفروضه ی همخطی بودن نیز در بین متغیرهای پژوهش حاضر برقرار بود. بررسی نمودار پراکندگی واریانس‌های استاندارد شده خطاها و ارزیابی ماتریس‌های نمودار پراکندگی نشان داد که دو مفروضه ی همگنی واریانس‌ها و خطی بودن روابط بین متغیرها نیز در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار بود. در نهایت بررسی مقادیر چولگی و کشیدگی مربوط به نمرات «فاصله مه‌نویاس» نشان داد

که توزیع داده‌های چندمتغیری در پژوهش حاضر نرمال و این مفروضه نیز در بین داده‌ها برقرار بود. نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری در دو گام و در دو مرحله انجام شد.

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری در پیش‌بینی سبک مقابله مساله‌مداری براساس تاب‌آوری و راهبردهای خودتنظیمی هیجانی

متغیر	b	SE	β	t	Sig.
مرحله اول (تاب‌آوری)					
تاب‌آوری	۰/۱۳۱	۰/۰۳۹	۰/۲۰۵	۳/۳۴۸	۰/۰۰۱
$R^2=۰/۱۰۵$ و $adjR^2=۰/۱۰۱$ $F(1, ۲۳۴)=۲۷/۳۲, P=۰/۰۰۱$					
مرحله دوم (راهبردهای خودتنظیمی)					
ملاحت خویش	-۰/۱۲۵	۰/۰۹۱	-۰/۰۷۸	-۱/۳۷۶	۰/۱۷۰
ملاحت دیگران	۰/۱۰۶	۰/۰۸۸	۰/۰۶۸	۱/۲۰۹	۰/۲۲۸
نشخوارگری	-۰/۲۰۴	۰/۱۰۳	-۰/۱۲۸	-۱/۹۸۱	۰/۰۴۹
فاجعه سازی	-۰/۲۰۸	۰/۰۹۹	-۰/۱۴۲	-۲/۱۰۴	۰/۰۳۶
پذیرش	۰/۱۷۵	۰/۱۰۱	۰/۱۰۶	۱/۷۳۱	۰/۰۸۵
تمرکز مجدد مثبت	-۰/۱۶۱	۰/۱۵۸	-۰/۰۹۰	-۱/۰۱۸	۰/۳۱۰
تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	۰/۳۱۲	۰/۱۴۲	۰/۱۹۰	۲/۱۹۲	۰/۰۲۹
ارزیابی مجدد مثبت	۰/۳۶۱	۰/۱۳۴	۰/۲۳۲	۲/۷۰۴	۰/۰۰۷
دیدگاه‌گیری	۰/۰۳۶	۰/۱۱۶	۰/۰۲۱	۰/۳۰۹	۰/۷۵۸
$\Delta R^2=۰/۲۰۶$ $R^2=۰/۳۱۱$ و $adjR^2=۰/۲۸۰$ $F(۱۰, ۲۲۵)=۱۰/۱۴, P<۰/۰۰۱$					
$\Delta F=۷/۴۷, P=۰/۰۰۱$					

جدول ۲ نشان می‌دهد تاب‌آوری که در مرحله اول وارد معادله پیش‌بینی سبک مقابله مساله‌مداری شد، در سطح معناداری ۰/۰۱ آن را پیش‌بینی می‌کند ($p < ۰/۰۱$, $F(1, ۲۳۴) = ۲۷/۳۲$). بررسی مجذور همبستگی چندگانه بدست آمده نشان داد که ارزش ضریب همبستگی‌های چندگانه (R^2) برابر با ۰/۱۰۵ است. این موضوع نشان می‌دهد که تاب‌آوری ۱۰/۵ درصد از واریانس سبک مقابله مساله‌مداری تبیین نموده است. ارزیابی ضریب رگرسیون نشان داد که ضریب رگرسیون بین تاب‌آوری و سبک مقابله مساله‌مداری مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار است ($p < ۰/۰۱$, $\beta = ۰/۲۰۵$).

براساس نتایج جدول ۲، با ورود راهبردهای خودتنظیمی هیجانی به معادله پیش‌بینی سبک مقابله مساله‌مداری در مرحله دوم، ارزش R^2 به ۰/۳۱۱ رسید. این یافته بدان معناست که ورود راهبردهای خودتنظیمی هیجانی به معادله پیش‌بینی، باعث شده تا ۳۱/۱ درصد از واریانس سبک مقابله مساله‌مداری تبیین شود. ارزش تغییرات R^2 (ΔR^2) برابر با ۰/۲۰۶ بود. این یافته بدان معناست که با

ورود راهبردهای خودتنظیمی هیجانی در معادله پیش‌بینی و با کنترل سهم تاب‌آوری، مقدار واریانس تبیین شده سبک مقابله مساله‌مداری ۲۰/۶ درصد افزایش یافته است که به لحاظ آماری در سطح ۰/۰۱ معنادار است ($\Delta F=7/47, P<0/01$). بررسی ضرایب رگرسیون نیز نشان داد که از بین راهبردهای خودتنظیمی هیجانی، نشخوارگری ($\beta=-0/128, p<0/05$) و فاجعه‌سازی ($\beta=-0/142, p<0/05$) به صورت منفی و در سطح معناداری ۰/۰۵ و تمرکز مجدد بر برنامه ریزی ($\beta=0/190, p<0/05$) و ارزیابی مجدد مثبت ($\beta=0/232, p<0/01$) به صورت مثبت و به ترتیب در سطوح معناداری ۰/۰۵ و ۰/۰۱ سبک مقابله مساله‌مداری را پیش‌بینی می‌کند.

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری در پیش‌بینی سبک مقابله هیجان‌مداری براساس تاب‌آوری و راهبردهای خودتنظیمی هیجانی

متغیر	b	SE	β	t	Sig.
مرحله اول (تاب‌آوری)					
تاب‌آوری	-0/218	0/073	-0/199	-2/976	0/003
			$R^2=0/040$ و $adjR^2=0/035$		$F(1, 234)=9/64, P=0/001$
مرحله دوم (راهبردهای خودتنظیمی)					
ملامت خویش	0/682	0/170	0/248	4/018	0/001
ملامت دیگران	0/460	0/164	0/173	2/812	0/005
نشخوارگری	-0/016	0/194	-0/006	-0/081	0/936
فاجعه‌سازی	-0/135	0/185	-0/054	-0/727	0/468
پذیرش	-0/450	0/189	-0/159	-2/377	0/018
تمرکز مجدد مثبت	0/233	0/294	0/077	0/791	0/430
تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	-0/069	0/266	-0/024	-0/258	0/796
ارزیابی مجدد مثبت	-0/111	0/249	-0/041	-0/443	0/658
دیدگاه‌گیری	-0/501	0/217	-0/175	-2/313	0/022
			$R^2=0/181$ و $adjR^2=0/145$		$\Delta R^2=0/142$
					$F(10, 225)=4/98, P<0/001$
					$\Delta F=4/33, P=0/001$

جدول ۳، نشان می‌دهد تاب‌آوری که در مرحله اول وارد معادله پیش‌بینی سبک مقابله هیجان‌مداری شد، در سطح معناداری ۰/۰۱ آن را پیش‌بینی می‌کند ($F(1, 234)=9/64, p<0/01$). بررسی مجذور همبستگی چندگانه بدست آمده نشان داد که ارزش ضریب همبستگی‌های چندگانه (R^2) برابر با ۰/۰۴۰ است. این موضوع نشان می‌دهد که تاب‌آوری ۴ درصد از واریانس سبک هیجان‌مداری تبیین نموده است. ارزیابی ضریب رگرسیون نشان داد که ضریب رگرسیون بین تاب‌آوری و سبک

مقابله هیجان‌مداری منفی و در سطح $0/01$ معنادار است ($\beta = -0/199, p < 0/01$). بدین ترتیب در آزمون فرضیه سوم چنین نتیجه‌گیری شد که تاب‌آوری به صورت منفی و معنادار سبک مقابله هیجان‌مداری را پیش‌بینی می‌کند. براساس نتایج جدول ۳، با ورود راهبردهای خودتنظیمی هیجانی به معادله پیش‌بینی سبک مقابله هیجان‌مداری در مرحله دوم، ارزش R^2 به $0/181$ رسید. این یافته بدان معناست که ورود راهبردهای خودتنظیمی هیجانی به معادله پیش‌بینی، باعث شده تا $18/1$ درصد از واریانس سبک مقابله هیجان‌مداری تبیین شود. ارزش تغییرات R^2 (ΔR^2) برابر با $0/142$ بود. این یافته بدان معناست که با ورود راهبردهای خودتنظیمی هیجانی در معادله پیش‌بینی و با کنترل سهم تاب‌آوری، مقدار واریانس تبیین شده سبک مقابله هیجان‌مداری $14/2$ درصد افزایش یافته است که به لحاظ آماری در سطح $0/01$ معنادار است ($\Delta F = 4/33, P < 0/01$). بررسی ضرایب رگرسیون نیز نشان داد که از بین راهبردهای خودتنظیمی هیجانی، ملامت خویش ($\beta = 0/248, p < 0/01$) و ملامت دیگران ($\beta = 0/173, p < 0/01$) به صورت مثبت و در سطح معناداری $0/01$ و پذیرش ($\beta = -0/159, p < 0/05$) و دیدگاه‌گیری ($\beta = -0/175, p < 0/05$) به صورت منفی و در سطح معناداری $0/05$ سبک مقابله هیجان‌مداری را پیش‌بینی می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد که تاب‌آوری به صورت مثبت و معنادار سبک مقابله مساله‌مداری را پیش‌بینی می‌کند. نتایج پژوهش‌های مقتدر (۲۰۱۶)، حبیبی و صفرزاده (۲۰۱۴)، و سکادس، مولینرو و سالگرو (۲۰۱۶)، کوستر و کوهن (۲۰۱۰) و چاتمن (۲۰۰۶)، همسو با نتیجه یافته‌های پژوهش است. در تبیین احتمالی نتایج می‌توان گفت از سویی کانر تاب‌آوری را به عنوان روشی برای اندازه‌گیری توانایی فرد در مقابله با عوامل استرس‌زا و عواملی که سلامت روان فرد را تهدید می‌کند، تعریف کرده است. از سوی دیگر لازاروس (۱۹۸۲) دو راهبرد را برای مقابله با استرس پیشنهاد کرد؛ مقابله مساله‌مدار و مقابله هیجان‌مدار. در رفتار مقابله‌ای متمرکز بر مساله، فرد برای تغییر مستقیم عوامل تنش‌زا وارد عمل می‌شود، در حالی که در رفتار مقابله‌ای متمرکز بر هیجان، توجه فرد بیشتر به تغییر احساسات معطوف به آن است. در مقابله متمرکز بر مساله فرد ترجیح می‌دهد که بیشتر از راهبردهای زیر برای تغییر موقعیت بهره‌گیرد: ابتدا برنامه‌ای به منظور تغییر مشکل طرح ریزی کرده و سپس براساس آن عمل می‌کند، در برابر عوامل تنش‌زا مقاومت کرده یا به مبارزه برای تغییر آنها می‌پردازد، سعی می‌کند اطلاعات خود را درباره مشکل افزایش دهد؛ و درباره مشکل و نحوه حل آن با همسر، دوستان، مشاور و یا افراد دیگری صحبت می‌کند (خدایاری و پرند، ۲۰۱۰). بنابراین اینطور استنباط می‌شود که فرد هر

چه تاب‌آوری بیشتری داشته باشد، در برابر عوامل تنش‌زا مقاومت بیشتری نیز دارد و مقابله مساله‌مدار هم مقاومت فرد در برابر عوامل تنش‌زا را در بردارد بنابراین تاب‌آوری به صورت مثبت و معنادار سبک مقابله مساله‌مدار را پیش‌بینی می‌کند. در تبیین احتمالی دیگر برای این یافته‌ی پژوهشی می‌توان گفت: افرادی دارای سطح تاب‌آوری بالاتر در مقایسه با افراد با سطح تاب‌آوری پایین‌تر، احتمالاً عاطفه مثبت بیشتر، سطوح بالاتر اعتماد به نفس و سازگاری روان‌شناختی بهتری را تجربه می‌کنند. افزون بر این هیجانات مثبت منابع روان‌شناختی بسیار مهمی هستند که به افراد کمک می‌کند در مقابل فشار روانی از روش‌های مقابله‌ای موثری (مانند مقابله مساله‌مدار) استفاده کنند و سلامت روانی و جسمانی خود را حفظ نموده و با حوادث استرس‌زای زندگی کنار بیایند (محمدخانی، حدادی کوهسار، سلیمانی، اعتمادی و علی‌نقی، ۲۰۱۶).

یافته‌ها نشان داد از بین راهبردهای خودتنظیمی هیجانی نشخوارگری و فاجعه‌سازی به صورت منفی و تمرکز مجدد بر برنامه ریزی و ارزیابی مجدد مثبت به صورت مثبت و معنادار سبک مقابله مساله‌مداری را پیش‌بینی می‌کند. نتایج پژوهش صلیبی و فرید (۲۰۱۲)، بشارت و همکاران (۲۰۱۰)، بشارت (۲۰۰۸)، مازلا و ابستین (۲۰۱۵) و اروزکان (۲۰۱۳) همسو با نتایج پژوهش است. در تبیین این یافته، می‌توان گفت می‌توان استفاده‌ی بیشتر از راهبردهای مقابله‌ی کارآمد (راهبردهای مساله‌محور) را محصول بهره‌وری مناسب از هیجاناتها مانند تمرکز مجدد بر برنامه ریزی و ارزیابی مجدد مثبت دانست. همچنین مطابق با دکر، ترک، هس و موری در سال ۲۰۰۸ می‌توان گفت که تنظیم هیجان‌سازش یافته، با اعتماد به خود و تعاملات اجتماعی، افزایش در فراوانی هیجانات مثبت، مقابله موثر در مواجهه با موقعیت‌های تنیدگی‌زا مرتبط است. متقابلاً، می‌توان این احتمال را مطرح کرد که سطوح پایین تنظیم هیجانی و ضعف فرد در خصیصه‌ی بهره‌وری از هیجاناتها مانند نشخوارگری و فاجعه‌سازی، جریان تفکر را با کندی و اغتشاش مواجه می‌سازد. این اغتشاش فکری، قدرت سازمان‌دهی افکار و حافظه را تضعیف می‌کند و راهبردهای مقابله با استرس‌های زندگی را به صورت منفی، تحت تاثیر قرار می‌دهد. شواهد زیادی وجود دارد، افرادی که از راهبردهای تنظیم هیجان منفی استفاده می‌کنند، رفتار نامناسب بیشتری در برابر استرس نشان می‌دهند (دیلامی، ۲۰۱۰). در این پژوهش دریافتیم که تاب‌آوری به صورت منفی و معنادار سبک مقابله هیجان‌مداری را پیش‌بینی می‌کند. نتایج پژوهش‌های حبیبی و صفرزاده (۲۰۱۴)، و اینز (۲۰۱۶)، ماین، یو، لی و چی (۲۰۱۳) و کارمان و وینگرهاتس (۲۰۱۲) همسو با نتیجه‌ی پژوهش است. در تبیین نتایج پژوهش می‌توان گفت: کانر تاب‌آوری را به عنوان روشی برای اندازه‌گیری توانایی فرد در مقابله با عوامل استرس‌زا و

عواملی که سلامت روان فرد را تهدید می کند، تعریف کرده است. مطابق با نظر بلاک در سال ۲۰۰۲، تاب آوری، توانایی سازگاری سطح کنترل بر حسب شرایط محیطی می باشد. افراد تاب آور دارای رفتارهای خودشکانه نیستند، از نظر عاطفی آرام هستند و توانایی تبدیل شرایط استرس زا را دارند. در حالیکه افراد با راهبرد مقابله هیجان مدار با فراموش کردن مشکل و یا جلب حمایت های عاطفی، اضطراب و نگرانی خود را کاهش می دهند. افراد با تاب آوری نیازی به فراموش کردن مشکل یا جلب حمایت های عاطفی ندارند. افراد تاب آور مهارت پشت سر گذاشتن مشکلات زندگی را حتی در شرایط نامطلوب و سخت دارند (شادی، ۲۰۱۱).

References

- Amin Abadi, Z; Dehghani, M; Khoda Panahi, M.K.(2010). Investigating the factor structure and validation of the cognitive emotion regulation scale. *Journal of Behavioral Sciences*. 5(4), 365-372. (Persian).
- Azeri Delfan, Gh and Heydari Tafreshi, Gh. (2010). The Relationship between Emotional Intelligence and Stress Coping Skills among Students at Islamic Azad University, Roodehen Branch, *Educational Management Researches*, 2 (2), 24-15. (Persian).
- Beshrat, M, Nad Ali, H and Azizi, K. (2010). Emotional Intelligence and Styles of Coping with Stress, Education and Learning Studies (*Social Sciences and Human Sciences, Shiraz University*), 2 (1), 47-33. (Persian).
- Beshrat, M. (2008). Relationship between emotional deficiency and stress coping styles, *Journal of Advanced Thoughts*, 5 (4), 28-9. (Persian).
- Chatman, J. D. (2006). *Risk and resiliency among inner city minority adolescents: A study of coping and ethnic identity*. Ph.D. dissertation, University of California.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The conner-Davidson scale (CD-RISC). *Journal of depression and anxiety*, 18(2): 76-82.
- Daylami, N. R. (2010). Emotional availability and treatment outcomes in parent-child interaction therapy with high risk mother-child dyads. Master's Thesis: University of California.
- Ebadpour, A., Saber, S. (2014). Measuring marital satisfaction based on their resilience and differentiation. *Psychometrics*, 4 (13), 11-1. (Persian).
- Erözkan, A. (2013). Exploring the relationship between perceived emotional intelligence and coping skills of undergraduate students. *Journal of Human Sciences*, 10(1), 1537-1549.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E.(2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non- clinical sample. *European journal of personality*, 16(5), 403-420.
- Habibi, F., Safarzadeh, S. (2014). Resiliency and Strategic Relation to Job Stress in Personnel with Chronic Pain, *Fourth International Conference on Psychology and Social Sciences*, Tehran, Isfahra Contemporaries. (Persian).
- Haqshenas, S., Babakhani, N. (2018). Prediction of Marital Satisfaction based on Coping Skills and Time Perspective. *Journal of Family Research*. Vol.13(4): 569-584; 2018. (Persian).
- Innes, S. I. (2017). The relationship between levels of resilience and coping styles in chiropractic students and perceived levels of stress and well-being. *Journal of Chiropractic Education*, 31(1), 1-7.
- Kafetsios K, Zampetakis L.A.(2008). Emotional intelligence and job satisfaction: Testing the mediatory role of positive and negative affect at work. *Pers Individ Diff*; 44 (3): 712-722.
- Karremen, A., & Vingerhoets, A.d. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*. 53, 821-826.
- Khanzadeh, M., Saidian M., Hossein Chari, M. and Edrisi, F. (2012) Functional structure and psychometric properties of the difficulty scale in emotional ordering, *Journal of Behavioral Sciences*, 6 (1), 96-87. (Persian).
- Khodayari Fred, M & F, A. (2010). *Stress and methods to deal with it*. Tehran: Tehran University Press. (Persian).
- Kolahi, F (2009). *Studying the coping skills of mentally retarded parents in comparison with normal children's parents*, Master's thesis, Shahid Beheshti University. (Persian).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

- Lim, J., Bogossian, F., & Ahern, K. (2010). Stress and coping in Australian nurses: a systematic review. *International nursing review*, 57(1), 22-31.
- Lin, L., Orsmond, G. I., Coster, W. J., Cohn, E. S. (2010). Families of adolescents and adults
- Mazzella Ebstein, Ann Marie. (2015). The relationship among coping, occupational stress, and emotional intelligence in newly hired nurses in a oncology setting. Dissertation submitted to the Graduate School-Newark Rutgers, The State University of New Jersey.
- Min, J. A., Yu, J. J., Lee, C. U., & Chae, J. H. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive psychiatry*, 54(8), 1190-1197.
- Moghtader, L. (2016). Relationship between Religious Beliefs and Strategies for Confronting Stress in Resilience and Marital Satisfaction of Veterans Wives, *Guilan University of Medical Sciences Journal*, No. 103, 45-37. (Persian).
- Mohammad Khani, S., Haddadi Koohsar, A., Soleimani, H., Etemadi, A. and Ali Naghi, A. (2016). A prediction of resonance based on the components of cognitive-emotional regulation in people with HIV infection, *Journal of Research in Psychology of Health*, 6 (1), 115-104. (Persian).
- Mohammadi, M. (2005). *Investigating the Factors Affecting Resilience in Subjects at Risk of Substance Abuse*, phd Dissertation, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran. (Persian).
- Park, M. Y., Park, M. J., Yoo, H. N., & Kim, J. H. (2008). A relationship between self-regulation, job satisfaction, and job stress of Korean nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 14(3), 321-331.
- Rezaian, N. (2011). *The role of mediating cognitive regulation of emotion in the relationship between emotional intelligence and adaptability*. Master's Degree in Educational Psychology. Islamic Azad University of Marvdasht Branch. (Persian).
- Salibi, J., & Farid, H. (2012). The study of the relationship between emotional self-efficacy and emotional intelligence with stress coping styles among high school girl students in Qiz province, *cultural community*, 4 (1), 154-129. (Persian).
- Samani, S; Jokar, B; Sahara gard, N. (2007). Resilience, Mental Health and Life Satisfaction, *Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 13, No. 3, p. 290. (Persian).
- Sappington, A. (2015). *Mental Health*, Translated by Hamid Reza Hossein Shahi Browati . Ravan Publication, Tehran.
- Sarafino, E. (2016). *health Psychology*. Translation of Mirza'i, Elaheh, Montazeri Moghadam, Ali, Garmaroodi, Gholamreza, Paroush Ghavamian, Forough Shafiei, Abolghasem Jazayeri, Hassan Eftekharaardbili, Sayed Ali Ahmadi Abheri, Bawah Hassan. Publisher: Growth
- Secades, X. G., Molinero, O., Salguero, A., Barquín, R. R., de la Vega, R., & Márquez, S. (2016). Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. *Perceptual and Motor Skills*, 122(1), 336-349.
- Shadi, N. (2011). *Self-regulation and Self-esteem Relationship with Resilience in High School Adolescents in Borazjan*, Islamic Azad University, Marvdasht Branch, Faculty of Educational Sciences and Psychology. (Persian).
- 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.
- Verešová, M., & Malá, D. (2012). Stress, proactive coping and self-efficacy of teachers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 55, 294-300.
- White, V. M., English, D. R., Coates, H., Legerlund, M., Borland, R., & Giles, G. G (2007). Is Cancer Risk Associated with Anger Control and Negative Affect? Findings from a Prospective Cohort Study. *Psychosomatic Medicine*, 69(7), 667-674
- Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). A new definition of health for people and communities. *Handbook of adult resilience*, 1.

Journal of
Thought & Behavior in Clinical Psychology
Vol. 13 (No. 51), pp.67-76, 2019

The relationship between emotional self-regulation and resilience with coping style for stress in university students

Delgarm, Hanieh

Dept.of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.

Bagheri, Nasrin

Dept. of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.

Sabet, Mehrdad

Dept. of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.

Received: 24.09.2018

Accepted: 17.02.2019

Emotion regulation means people's efforts to influence the type, time and how to experience and express, change the duration or severity of behavioral, empirical and physical processes of emotions and have been automatically or controlled, conscious or non-conscious done by using emotion regulation strategies, such as reappraisal, rumination of thoughts, self-expression, avoidance and inhibition. Emotional self-regulation refers to one's own efforts to change the situation, including thoughts, emotions, impulses, desires and behaviors and attention processes. The aim of this study was to investigate the relationship between emotional self-regulation and resilience with coping styles for stress among students. For this purpose, in a descriptive and correlational study, a sample of 236 students from the University of Roudehen was selected through accessible sampling method and in terms of the coping strategies, cognitive emotion regulation and resilience was tested. The results of the hierarchical multiple regression approach showed that problem-focused coping style could be significantly and positively predicted by resilience. Among the emotional self-regulation strategies, rumination and catastrophizing predict negatively and refocus on planning and positive reappraisal predict positively and significantly problem-focused coping style. Emotion-focused coping style could be negatively and significantly predicted by resilience. Among emotional self-regulation strategies, blaming oneself and others predict positively and accepting and taking a view predict negatively and significantly emotion-focused coping style.

Keywords: emotional self-regulation, Resilience, coping styles for stress.

Electronic mail may be sent to: bagheri@riau.ac.ir