

## اثر بخشی آموزش فنون تنظیم هیجان بر کاهش استرس و افزایش تاب‌آوری دانشجویان

رقیه نیرومند<sup>۱</sup>، کاوه صیدمرادی<sup>۲</sup>، علیرضا کاکوند<sup>۳</sup>

و زهرا توسلی<sup>۴</sup>

تنظیم هیجانی می‌تواند به عنوان سبک شناختی مدیریت اطلاعات برانگیزاننده هیجانی باشد که دامنه وسیعی از پاسخ‌های شناختی، رفتاری، هیجانی و فیزیولوژیکی را در بر می‌گیرد، به مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجان‌ها کمک می‌کند و موجب سازگاری بیشتر فرد با محیط می‌شود. هدف پژوهش حاضر تعیین اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش استرس ادراک شده، دشواری تنظیم هیجانی و افزایش تاب‌آوری دانشجویان بود. برای این منظور، طی یک پژوهش نیمه تجربی، از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل، ۱۰۰ نفر از دانشجویان دارای استرس بالا و تاب‌آوری پایین دانشگاه بین‌المللی امام خمینی قزوین به شیوه‌ی نمونه‌گیری دردسترس انتخاب و به صورت تصادفی و در گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. اعضای گروه آزمایش طی ۸ جلسه در معرض برنامه آموزشی تنظیم هیجان قرار گرفت و اعضای گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که برنامه آموزشی تنظیم هیجان باعث کاهش معنادار استرس ادراک شده، دشواری تنظیم هیجانی و افزایش تاب‌آوری شد. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر داده‌ها نشان داد، نتایج در دوران پیگیری پایدار بود. نتایج این پژوهش حاکی از این است که آموزش فنون تنظیم هیجان بر مولفه‌های استرس فراگیر و تحمل پریشانی تاثیر می‌گذارد و می‌توان از آن به عنوان روش مداخله‌ای موثری برای کاهش استرس، بهبود دشواری‌های تنظیم هیجان و افزایش تاب‌آوری استفاده کرد. واژه‌های کلیدی: استرس ادراک شده، تاب‌آوری، تنظیم هیجان

### مقدمه

استرس یک بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی است و زمانی اتفاق می‌افتد که خواسته‌هایی که از افراد می‌رود فراتر از توانایی انطباق آنهاست (هایدر، دی رایرز، کاراوتاین و ال راسی، ۲۰۱۷). امروزه

۱. دپارتمان روان‌شناسی عمومی، واحد قزوین، دانشگاه بین‌المللی قزوین، ایران، قزوین

۲. دپارتمان مشاوره خانواده، واحد تهران، دانشگاه علامه طباطبایی تهران، ایران، تهران

۳. دپارتمان روان‌شناسی کودکان استثنایی، واحد تهران، دانشگاه علامه طباطبایی تهران، ایران، تهران

۴. دپارتمان مشاوره خانواده، واحد مشهد، دانشگاه فردوسی مشهد، ایران، مشهد (نویسنده مسول) z.tavasoli65@gmail.com

استرس چنان همگانی و همه گیر شده است که آن را جز لاینفک و مشخصه اصلی زندگی انسانها دانسته اند، به طوریکه همه انسانها در زندگی خود و در تمام ابعاد و حوزه های حیات خود در معرض استرس های زیادی قرار دارند. متاسفانه، سطوح بالایی از استرس و افسردگی در میان دانشجویان گزارش شده است (هایدر و همکاران، ۲۰۱۷). تخمین زده شده است که در سطح جهانی در هر زمانی ۲۰ تا ۲۵ درصد دانشجویان تحت استرس هستند و ۵۰ درصد آنها ممکن است استرس را به شکل اضطراب و افسردگی تجربه کنند (آمارال، ستوارز، پایتو، پریانا و مادریا و همکاران، ۲۰۱۸). سطوح بالای استرس پیامدهای منفی ذهنی و جسمی برای فرد به همراه دارند (هایدر و همکاران، ۲۰۱۷؛ آمارال و همکاران، ۲۰۱۸). به دنبال استرس بعضی از مشکلات ثانویه از قبیل اضطراب، افسردگی و گرایش به انجام رفتارهای پرخطر اتفاق می افتند. لذا انجام مداخلات درمانی برای پیشگیری از فراگیر شدن استرس و بالا بردن سطح تاب آوری افراد یک ضرورت است که در همین راستا رویکردها و مداخلات درمانی زیادی سعی کرده اند نقش ایفا کنند. یکی از مداخلاتی که در دهه اخیر توجهات زیادی را به خود معطوف کرده است، فنون تنظیم هیجان است.

بر اساس دیدگاه گارنفسکی، کرایج و اسپینوون (۲۰۰۱) مفهوم تنظیم هیجانی می تواند به عنوان سبک شناختی مدیریت مدخل اطلاعات برانگیزاننده هیجانی باشد که دامنه وسیعی از پاسخ های شناختی، رفتاری، هیجانی و فیزیولوژیکی را در بر می گیرد. در نظر لازاروس احساسات ما اغلب بهترین دوستان ما هستند. آنها به ما در حل کردن و پاسخ دادن پر انرژی و تاثیرگذار در فرصت ها و استرس ها کمک می کنند (گراس، ۲۰۱۳). تنظیم هیجان شناختی همراه همیشگی آدمی است که به مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجانها کمک می کند. تنظیم شناختی توان انسان را بعد از تجارب هیجانی منفی استرسزا افزایش داده و موجب سازگاری بیشتر فرد با محیط می شود. تنظیم هیجان مستلزم فعالیت هدفمند افزایش دهنده یا کاهش دهنده ای است که در طول پاسخ هیجانی ارایه می شود (گراس، شپس و آری، ۲۰۱۱). از نظر گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) فرایندهای شناختی می توانند به ما کمک کنند تا بتوانیم مدیریت یا تنظیم هیجانها و یا عواطف را بر عهده بگیریم. از این طریق در مهار هیجانها بعد از وقایع اضطراب آور و استرسزا توانا خواهیم بود.

اثر بخشی فنون تنظیم هیجان در پژوهش های مختلفی از قبیل روبین- فالکون، وبر، کایشون، اچسندر و همکاران (۲۰۱۸)؛ وانگ، لی، کویون، لی، چا و همکاران (۲۰۱۶)؛ کالیچ، مالر و تاچر (۲۰۱۵)؛ گای، ژانگ، وی، دونگ و دنک (۲۰۱۷) به اثبات رسیده است. برای مثال، نتایج پژوهش خردمند و قهاری (۲۰۱۷) نشان داد که تنظیم هیجان یک نقش تعدیل کننده در رابطه بین استرس والدگری و راهبردهای

مقابله‌ای و همچنین بین سبک‌های والدگری و راهبردهای مقابله‌ای دارد، یعنی علی‌رغم سبک‌های والدگری ضعیف و استرس والدگری، چنانچه نوجوانان از مهارت‌های تنظیم هیجان برخوردار باشند، می‌توانند اثرات منفی والدگری نامناسب را به طور قابل توجهی گزارش شده است که راهبردهای تنظیم هیجان شناختی پاسخ‌های هیجانی اولیه و مراحل بعد از آن را هنگام مواجهه افراد با رویدادهای استرس‌زای زندگی تحت تاثیر قرار می‌دهند (گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). علاوه بر این نشان داده شده که فنون تنظیم هیجانی به کاهش پاسخ‌های هیجانی منفی کمک می‌کنند و در نتیجه تاب‌آوری فرد در شرایط نامساعد را بالا می‌برند (روبین - فالکون و همکاران، ۲۰۱۸). تاب‌آوری، میزان توانایی سازگاری افراد در رویارویی با استرس‌ها نشان می‌دهد. در محیط‌های استرس‌زا عده‌ای به راحتی قادرند از پس این موقعیت‌ها برآیند و بدون عارضه خاصی مشکل را برطرف کرده یا آن را پشت سر بگذارند. هر اندازه ظرفیت تاب‌آوری بالاتر باشد، به همان اندازه شخص قادر است سلامت روانی و اجتماعی خود را در سطح بهتری نگه دارد و به شیوه مثبت، سازگارانه و کارآمد به حل و فصل استرس‌های خویش بپردازد. در حقیقت، تاب‌آوری با گرفتن نتایج مثبت از شرایط استرس‌زا ارتباط دارد (ویس، رایبسون، فانگ، تاین، چالمر و لانسکای، ۲۰۱۳). عدم تاب‌آوری می‌تواند در بروز رفتارهای پرخطرانه زود هنگام موثر باشد (خباز، بهجتی و ناصری، ۱۳۹۰). همچنین فرایندهای تنظیم هیجان نقش کلیدی در افزایش تاب‌آوری و بهزیستی روانی دارند (کالیچ و همکاران، ۲۰۱۵؛ گای و همکاران، ۲۰۱۷). برای مثال مین، یو، لی و چا (۲۰۱۳) نشان دادند که راهبردهای تنظیم هیجان شناختی بر تمرکز مجدد بر طرح‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و نشخوار فکری تاکید دارند و با تاب‌آوری در بیماران اختلالات اضطرابی و افسردگی مرتبط هستند. همچنین گای و همکاران (۲۰۱۷) با استفاده از یک مدل اکتشافی چندگانه مراقبه نشان دادند که بین راهبردهای تنظیم هیجان شناختی، تاب‌آوری و پاسخ‌های استرسی رابطه وجود دارد و به طور کلی این عوامل به یکدیگر مرتبط هستند. پژوهش‌های کیم و لی (۲۰۱۷) نشان داد افرادی که از ابعاد تنظیم هیجان برای تمرکز مجدد روی برنامه‌ریزی و تمرکز مجدد مثبت استفاده می‌کنند، تاب‌آوری بیشتری از خود نشان داده‌اند. آنها همچنین دریافته‌اند که دانشجویان تاب‌آور در مرحله انتقالی تحصیل تا کار از راهبردهای شناختی تنظیم هیجان خاصی مثل طرح‌ریزی راهبردی، تمرکز مجدد مثبت و بازسازی موقعیت با نگاه خوشبینانه استفاده می‌کنند. حسین و بهاشان (۲۰۱۱) نشان دادند که نمره‌های بالا در راهبردهای تنظیم هیجانی بر سطوح بالایی رشد پساتروماتیک اثر دارد. بنابراین می‌توان دریافت که جوانان تاب‌آور از راهبردهای شناختی تنظیم هیجان سازشی بیشتر استفاده می‌کنند، زیرا راهبردهای آنها احتمالاً راه را برای تاب-

آوری هموار می‌کند. لذا با توجه به اثربخشی فنون تنظیم هیجان در پژوهش‌های مختلف و ارتباط تنگاتنگ استرس با تاب‌آوری و اهمیت استفاده از توانایی‌های افراد در مواجهه با رویدادهای استرس-زای زندگی، هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش فنون تنظیم هیجان بر کاهش استرس ادراک شده و افزایش تاب‌آوری را بر دانشجویان بود.

## روش

روش پژوهش حاضر یک طرح نیمه آزمایشی همراه با پیش‌آزمون، پس‌آزمون، و گروه کنترل با پیگیری دو ماهه بود. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره) بود از این جامعه، ۳۰ دانشجو با استرس ادراک شده‌ی بالا به شیوه‌ی نمونه‌ی در دسترس انتخاب و به‌شکل تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارش شدند. دانشجویان پس از توجیه پژوهش و قبول شرکت در فرایند آن، اتمام پژوهش و ۲ ماه بعد از اتمام با پرسشنامه‌های منبع استرس کودرون<sup>۱</sup>، تاب‌آوری کانر-دیویدسون<sup>۲</sup> و مقیاس دشواری تنظیم شناختی هیجان<sup>۳</sup> مورد ارزیابی قرار گرفتند.

پرسشنامه منبع استرس کودرون ۲۳ سوالی توسط کودرون در سال (۱۹۷۰) ساخته شد. پاسخ‌ها در دو طیف درجه‌بندی (بله و خیر) تنظیم شده است. حداکثر نمره برای هر ماده ۲۳ و حداقل ۰ می‌باشد. ضریب اعتبار پرسشنامه استرس از طریق آلفای کرونباخ در پژوهش قریشی در سطح بالایی (۰/۸۱) به دست آمده است. روایی پرسشنامه به روش روایی محتوایی ۰/۷۶ بدست آمد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۰ به دست آمد.

پرسشنامه تاب‌آوری کانر-دیویدسون توسط کانر و دیویدسون در سال ۲۰۰۳ ساخته شد، کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)، پایایی و روایی همگرایی این پرسشنامه را تایید کرده اند. به‌طور کلی نتایج نشان از پایایی و روایی مطلوب پرسشنامه تاب‌آوری را نشان می‌دهد. پرسشنامه تاب‌آوری در ایران توسط محمدی (۱۳۸۵) هنجاریابی شده است و نتایج نشان داد که این پرسشنامه از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ برخوردار است. در مورد روایی آن با استفاده از روش تحلیل عاملی، محاسبه هر نمره با نمره کل نشان داده که به جز سه سوال، ضرایب سوالات دیگر بین ۰/۱۴ تا ۰/۶۴ بود. در مطالعه حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۹ به دست آمد.

1. Cordon Stress Scale
2. Connor- Davidson Resilience Scale (CD-RIS)
3. Difficulties in Emotion Regulation Scale

مقیاس دشواری در تنظیم هیجان یک ابزار سنجش ۳۶ آیتمی خود گزارش دهی گرتز و رویمر (۲۰۰۴) است که برای ارزیابی دشواری در تنظیم هیجانی از لحاظ بالینی تدوین شد. تحلیل عاملی وجود ۶ عامل عدم پذیرش پاسخ های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی، عدم وضوح هیجانی را نشان داد. نتایج حاکی از آن است که این مقیاس از همسانی درونی بالایی، ۰/۹۳، برخوردار می باشد (گرتز و رویمر، ۲۰۰۴). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۲ به دست آمد.

### شیوه ی اجرا

در این پژوهش روش مداخله تنظیم هیجان بر اساس دستورالعمل آلن، مک هاگ و بارلو (۲۰۰۹)؛ به نقل از ستارپور، احمدی و بافنده، (۲۰۱۴) در مورد گروه آزمایش به صورت گروهی اجرا شد.

### جدول ۱. خلاصه جلسات مداخله تنظیم هیجان

جلسه اول: برقراری ارتباط، مفهوم سازی، لزوم استفاده از آموزش تنظیم هیجان، آگاهی از هیجان ها، انواع هیجان های مثبت و منفی.
جلسه دوم: آموزش پذیرش هیجان ها بدون قضاوت، خطاهای شناختی در هیجانها، شیوه کنترل هیجان های منفی همانند خشم.
جلسه سوم: آموزش ارزیابی موقعیت هیجانی، ابراز مناسب هیجان ها.
جلسه چهارم: هوش هیجانی، خود آگاهی هیجانی، توانایی همدلی روابط بین فردی.
جلسه پنجم: مدیریت هیجان از طریق مدیریت استرس، انواع استرس، سنج های شخصیتی A, B, C، روش های مقابله با استرس.

برای تحلیل داده ها از روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و تحلیل کواریانس استفاده شد. داده ها با استفاده از بیست و چهارمین ویرایش نرم افزار آماری SPSS، تحلیل شد.

### یافته ها

جدول ۲ شاخص های توصیفی تنظیم شناختی هیجان، شخصیت استرس زا و تاب آوری را در گروه آزمایش و کنترل نشان می دهد.

در جدول ۳ تحلیل کواریانس بین گروهی یک طرفه جهت مقایسه اثر بخشی مداخله برای کاهش دشواری تنظیم هیجانی، کاهش استرس و افزایش تاب آوری در دانشجویان انجام شد. متغیر مستقل نوع مداخله در دو گروه آزمایش و گواه بود.

## جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه و مرحله آزمون

گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پیکیری	
	Sd	M	sd	M	Sd	M
تنظیم هیجان	۱۴/۷	۹۵	۱۳/۴	۷۹	۷۱	۱۱
شناختی	۱۴/۷	۹۶	۱۸/۶	۹۳	۹۴/۴	۱۵/۸
شخصیت	۳/۳	۱۰	۳/۴	۶/۵	۵/۵	۲/۹
استرس‌زا	۲/۹	۱۰	۳/۹	۱۰	۱۰/۵	۳/۲
تاب‌آوری	۱۹/۳	۱۴۵	۲۰/۴	۱۶۳	۱۷۳	۲۰/۱
گواه	۲۲/۷	۱۴۶	۲۲/۸	۱۵۲	۱۴۸	۲۴/۶

## جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به مقایسه تفاوت نمره‌های گروه‌های آزمایش و گواه پس از اجرای آموزش‌ها

معناداری تعام	تفاوت پیش آزمون و پس آزمون		اثر همپراش	
	معنا اندازه داری	F	Sig.	F
۰/۲	۰/۰۳	۵/۴۱	۰/۰۳	۰/۲۳
۰/۳	۰/۰۱	۸/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۴۳
۰/۵۹	۰/۱	۲/۶۶	۰/۰۰۳	۰/۳۸

\*p<۰/۰۵      \*\*p<۰/۰۱

متغیر وابسته متشکل از نمره‌های مقیاس‌های پژوهش بعد از مداخله بود. نمره‌های مقیاس‌ها پیش از مداخله به عنوان همپراش در این تحلیل به کار رفت. بررسی‌های مقدماتی برای اطمینان از اینکه تخطی از مفروضه‌های بهنجاری، خطی بودن، همگنی واریانس‌ها، همگنی شیب رگرسیون و پایایی اندازه-گیری همپراش صورت نگرفته باشد، انجام شد. در نمره‌های پیش از مداخله، تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و گواه از لحاظ نمره‌های مقیاس‌ها پیش از مداخله وجود نداشت. مجذور جزئی ایتا  $F(1, 27) = 5.41, p = 0.03, \eta^2 = 0.22$  رابطه نیرومندی بین نمره‌های پیش از مداخله و پس از مداخله در دشواری تنظیم هیجان وجود داشت که با مجذور جزئی ایتا  $F(1, 27) = 8.23, p = 0.001, \eta^2 = 0.43$  نشان داده شد. مجذور جزئی ایتا  $F(1, 27) = 2.66, p = 0.11, \eta^2 = 0.12$  رابطه نیرومندی بین نمره‌های پیش از مداخله و پس از مداخله در شخصیت استرس‌زا وجود داشت که با مجذور جزئی ایتا  $F(1, 27) = 0.43, p = 0.52, \eta^2 = 0.01$  نشان داده شد.

مجذور جزیی ایتا =  $0/1,0/12 = 2/66, p = 0/1,0/12 = 2/66, F(1, 27) = 2/66$  رابطه نیرومندی بین نمره‌های پیش از مداخله و پس از مداخله در تاب‌آوری وجود داشت که با مجذور جزیی ایتا =  $0/38$  نشان داده شد.

**جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری**

متغیر	معناداری مفروضه	F	Sig.	Wilks Lambda	سطح معناداری مقایسه جفتی دوره‌های مداخله		
					پیش‌آزمون با پیگیری	پیش‌آزمون با پیگیری	پس‌آزمون با پیگیری
دشواری تنظیم هیجان شناختی	0/52	9/8	0/006	0/69	0/03	0/003	0/2
شخصیت استرس‌زا	0/16	7/13	0/01	0/61	0/01	0/009	0/4
تاب‌آوری	0/04	24/6	0	0/85	0/1	0	0/5

تحلیل واریانس چند متغیره بین گروهی برای بررسی تفاوت‌های دو گروه کنترل و گواه بعد از مداخله در سه متغیر وابسته (تنظیم هیجان شناختی، شخصیت استرس‌زا و تاب‌آوری) انجام شد. آزمون اول برای بررسی بهنجاری، خطی بودن، پرت‌های تک متغیره و چند متغیره، همگنی ماتریس‌های واریانس-کواریانس و هم خطی چند متغیره انجام شد. هیچ نوع تخطی جدی مشاهده نشد. تفاوت آماری معنی‌دار بین دو گروه آزمایش و گواه از لحاظ متغیرهای وابسته وجود داشت ( $Wilks' Lambda = 0/99, p = 0/11, F = 2/33$ ، مجذور جزیی ایتا =  $0/19 = 0$ ). با استفاده از سطح آلفای اصلاح شده بونفرونی تفاوت دشواری تنظیم هیجان شناختی با  $p = 0/04, F = 4/65$ ، مجذور جزیی ایتا =  $0/19 = 0$  و شخصیت استرس‌زا با  $p = 0/03, F = 5/33$ ، مجذور جزیی ایتا و تاب‌آوری با  $p = 0/06, F = 4$ ، مجذور جزیی ایتا از نظر آماری معنادار بود.

تحلیل واریانس یک طرفه با اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه نمره‌ها پیش از مداخله، پس از مداخله و پیگیری انجام و نتایج در جدول ۳ گزارش شد. سطح معناداری آموزش فنون تنظیم هیجان در دشواری تنظیم هیجانی  $p = 0/006$  در شخصیت استرس‌زا  $p = 0/01$  و در تاب‌آوری برابر با  $p = 0$  است. در مقایسه نمره‌های مقیاس‌های پژوهش، نمره‌های پس‌آزمون با پیگیری معنادار نبود.

**بحث و نتیجه‌گیری**

با توجه به نقش فنون و راهبردهای تنظیم هیجان در سلامت روان و رفتار دانشجویان با تاکید آنها بر آگاهی، پذیرش، کنترل و اصلاح هیجان‌های منفی، تمرکز بر خطاهای شناختی، درک متقابل در

روابط بین فردی و مدیریت استرس و همچنین مورد توجه قرار نگرفتن این مداخله درمانی در پژوهش‌ها این مطالعه با هدف اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش میزان دشواری تنظیم هیجان و استرس و همچنین افزایش میزان تاب‌آوری بین دانشجویان انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش تنظیم هیجان منجر به کاهش میزان دشواری تنظیم هیجان و استرس و همچنین افزایش میزان تاب‌آوری بین دانشجویان گردید.

خودآگاهی هیجانی موجب کنترل تکانشگری می‌شود و این موضوع استرس را کاهش می‌دهد (چالمه، ۱۳۹۰)، بنابراین این فرضیه‌های پژوهش که آموزش تنظیم هیجان باعث کاهش استرس و کاهش دشواری هیجانی می‌شود، تایید شدند. این یافته همسو با یافته‌های گای و همکاران، (۲۰۱۷)؛ خوسلا (۲۰۱۷)؛ رحیمی، شیر علی و ضیالدینی (۱۳۸۸)، هجمدال، فرایبرگ، استایل، روزنویج و مارتیناسون (۲۰۱۶) و ککبارایی، مرادی و احمدی (۲۰۱۳) می‌باشد. نتایج پژوهش رحیمی و همکاران (۱۳۸۸) نشان داد که خودآگاهی، همدلی، مهارت‌های اجتماعی و خودانگیزی با توانایی کنترل بحران رابطه معناداری وجود دارد. همان‌طور که نتایج پژوهش خوسلا (۲۰۱۷) نیز نشان داد به نظر می‌رسد هیجان‌ات مثبت در خنثی کردن تجارت استرس‌زا نقشی حیاتی دارند و راهبردهای تنظیم هیجان می‌توانند پیش‌بینی‌کننده استرس باشند. در تبیین این یافته می‌توان گفت مشکل در تنظیم هیجان‌ها، زیر بنای بسیاری از ناخوشی‌های انسان است و در تمام گستره اختلال‌های روانی مساله شایعی است. افرادی که در توجه به داده‌های هیجانی، ادراک صحیح آنها، پردازش درست و مدیریت مطلوب هیجان‌ها در بطن رویارویی با موقعیت‌ها و مشکلات روزمره زندگی با دشواری‌های روبرو هستند، در رویارویی با موقعیت‌های استرس‌زای زندگی، توانایی تحلیل، تصمیم‌گیری و انتخاب رفتار صحیح را از دست داده و دچار استرس می‌شوند و چنانچه با انجام مداخلات روی تنظیم هیجان بتوان به این افراد کمک کرد این هیجان‌ات را در رویارویی با مشکلات و موقعیت‌ها به نحو صحیح مدیریت کنند، استرس آنها کاهش پیدا کرده و در نتیجه از عهده مدیریت صحیح موقعیت برخوردارند (انگن، ۲۰۱۰).

علاوه بر این نشان داده شد فنون تنظیم هیجان نقش کلیدی در افزایش تاب‌آوری دارند و این فرضیه پژوهش که فنون تنظیم هیجانی باعث تاب‌آوری می‌شود نیز تایید شد. نتایج این فرضیه پژوهش با یافته‌های پژوهش رایین-فالکون و همکاران (۲۰۱۸)؛ کیم و لی (۲۰۱۷)؛ گای و همکاران (۲۰۱۷)؛ کالیچ و همکاران (۲۰۱۵)؛ مین و همکاران (۲۰۱۳) می‌باشد. برای مثال صالحی، باغبان، بهرامی و احمدی (۱۳۹۰) دریافتند که افراد تاب‌آور از راهبردهای شناختی تنظیم هیجان خاصی مثل طرح‌ریزی راهبردی، تمرکز مجدد مثبت و بازسازی موقعیت با نگاه خوشبینانه استفاده می‌کنند. در تبیین این یافته



پژوهش می‌توان گفت تنظیم هیجانی به کاهش پاسخ‌های هیجانی منفی و پذیرش آنها کمک می‌کند و در نتیجه تاب‌آوری فرد در شرایط نامساعد را بالا می‌برد. سازوکار تنظیم هیجانی سبب می‌گردد، فرد افکار خودکار خود را شناسایی کرده و آن‌ها را مدیریت کند. این موضوع سبب کاهش استرس فرد می‌گردد. آگاهی هیجانی و وقوف بر تعارض‌ها افزایش مهارت مدیریت استرس به همراه خواهد داشت. پذیرش هیجان نیز توانایی تحمل در شرایط دشوار بالا می‌برد. این موضوع تاب‌آوری را افزایش خواهد داد (مقیم‌اسلام، جعفری و حسینی، ۲۰۱۳). توانایی درک احساسات دیگران، ادراک فرد از محیط تغییر داده و سبب می‌گردد، فرد در مدیریت افکار ناکارآمد خود توانمند شود. این موضوع استرس را کاهش و تاب‌آوری را افزایش می‌دهد.

#### References

- Amaral, A. P., Soares, M. J., Pito, A. M., Periara, A. t., Madeira, N., Bos, S. C., Marques, M., Roque, C., & Macedo, A. (2018). Sleep difficulties in college students: The role of stress, affect and cognitive processes. *Journal of Psychiatry Research*, 3(1), 331-337.
- Amin Abadi, Zahra, Dehghani, Mohsen, and khoapanahi, Mohammad Karim. (2011). Investigating the Factor Structure and Validation of the Thinking Critical Settlement Questionnaire. *Journal of Behavioral Sciences*, 5(27), 365-371. (Persian).
- Azizi, Alireza, Mirzaie, Azadeh, and Shams, Jamal. (2010). Investigating the relationship between disturbance tolerance and emotional regulation with the degree of students' dependence on cigarette. *Hakim Research Journal*, 1(13), 18-11. (Persian).
- Chalme, reza (2011). Studying the Sufficiency of Psychometric Measurement of Resilience Measurement among Prisoners of Adil Abad Prison in Shiraz: Validity, Reliability, and Factor Structure. *Journal of Methods and Psychological Models*, 1(12), 31-43. (Persian).
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Ehyakonande, Manijeh, and Yousefi, Farideh. (2018). Anticipating student coping strategies based on personality traits and their goal orientation. *Quarterly Journal of Applied Psychology*, 11(42), 273-255. (Persian).
- Gai, Y. P., Zhang, S. M., Wei, G., Dong, W & Deng, G. H. (2017). Relationship between cognitive emotion regulation, social support, resilience and acute stress responses in Chinese soldiers: Exploring multiple mediation model. *Journal of Psychiatry Research*, 1(1), 71-78.
- Garnefski, N & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: a comparative study of five specific samples. *Journal of personality and individual differences*, 1(8), 1659-1669.
- Garnefski, N., Kraaij, V & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Journal of personality and individual differences*, 30(8), 1311-1327.
- Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: Cognition and Emotion. *Journal of us national library of medicine*, 25(5), 765-781.
- Gross, James J.(2013). Emotion Regulation: Taking Stock and Moving Forward, American Psychological Association. *Journal of us national library of medicine*, 13(3), 359-365.
- Haidar, S.A., De Vries, N. K., Karavetian, M & El-Rassi, R. (2017). Stress, Anxiety, and Weight Gain among University and College Students: A Systematic Review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 118(2), 261-274.
- Heidari, Alireza., And Iqbal, Fereshteh. (2011). The difficult relationship between emotional regulation, attachment styles and intimacy with marital satisfaction in couples of Ahwaz's Foulad Shahr industries. *Magazine of New Findings in Psychology*, 2 (11), 132-113. (Persian).
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T.C., Rosenvinge, O. H & Martinussen, M. (2006). Resilience Predicting Psychiatric Symptoms: A Prospective Study of Protective Factors and their Role in Adjustment to Stressful Life Events. *Journal of Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(3), 194-201.

- Hussain, D., & Bhushan, B. (2011). Posttraumatic stress and growth among Tibetan refugees: The mediating role of cognitive-emotional regulation strategies. *Journal of Clinical Psychology, 67*(7), 720-735.
- Kakabaraee, K., Moradi, A.R & Ahmade, A. M. (2013). Testing Model of Structural Relationships between Objective Academic Loads, Perceived Academic Stress, Coping Styles, Response Model of Academic Stress, and Academic Life Satisfaction among Students of Islamic Azad University Kermanshah Branch. *Global Journal of Science, Engineering and Technology, 5*(25), 88-107.
- Kalisch, R., Müller, M.B & Tüscher, O. (2015). A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. *Journal of us national library of medicine, 38*(4), 1-79.
- Khabaz, Mahmoud, Behjati, Zahra., And Naseri, Mohammad. (2011). The relationship between social support and coping styles with the resilience of adolescent boys. *Applied Psychology Quarterly, 5* (20), 108-123. (Persian).
- Kheradmand, M., & Ghahari, S. (2017). The relationship between parenting stress and parenting styles with coping strategies in adolescents: The moderating roles of emotional regulation and mindfulness. *25th European Congress of Psychiatry / European Psychiatry*.
- Khosla, m. (2017). Resilience and Health: Implications for Interventions and Policy Making. *Journal of National Academy of Psychology, 62*(3), 233-240.
- Kim, S. R., & Lee, S. M. (2017). Resilient college students in school-to-work transition. *International Journal of Stress Management, 51*(2), 214-227.
- 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. *Journal of Comprehensive Psychiatry, 54*(8), 1190-1197.
- MoghimiIslam, M., jafari, P & Hoseini, M. A. (2013). Impact of Stress Management Training on the Girl High School Student Academic Achievement, *Journal of Procedia Social and Behavioral Sciences, 89*(4), 22 - 26.
- Mohammadi, Khosrow (2006). *Investigating the Risk Factors of Subjects Subjected to Drugs*. PhD thesis, University of Social Welfare. (Persian).
- Nikarok, Marzieh, and Zahrakar, Kianoush. (2015). The Effect of Stress Inoculation Training (ST) on reducing marital stress in women. *Quarterly Journal of Family Studies, 11* (43), 353-365. (Persian).
- Ongen, D. E. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Journal of Procedia Social and Behavioral Sciences, 9*(25), 1516-1523.
- Rahimi, Ghaseem, Shir Ali, Mohsen, and Ziad al-Dini, Azam. (2009). The Relationship between Emotional Intelligence and the ability to control human-induced human-induced crises among the officials of sport departments in Kerman province. *Knowledge and research in Applied Psychology, 11* (5), 81-114. (Persian).
- Rubin-Falcone, H., Weber, J., Kishon, R., Ochsner, K., Delaparte, L., Dore, B., Zanderigo, F., Oquendo, M.A., Mann, J.J., & Miller, J.m. (2018). Longitudinal effects of cognitive behavioral therapy for depression on the neural correlates of emotion regulation. *Journal of Psychiatry Research, 271*(4), 82-90.
- Salehi, Azam., Gardener, Iran., Bahrami, Fatemeh, and Ahmadi, Seyed Ahmad. (2011). The Relationship between Cognitive Strategies for Emotion Regulation and Emotional Problems with regard to Individual and Family Factors. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy, 1*(31), 1-18. (Persian).
- Samani, Siamak, Sadeghi, Ladan. (2010). The Sufficiency of Psychometric Measurement Index of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Methods and psychological models Autumn, 1*(20): 51-62. (Persian).
- Sattarpour, Fariba, Ahmadi, Ezatollah., And Bafandeh, Hassan. (2014). The Effectiveness of Exercise Setting Training on Reducing Depression Symptoms of Students. *Journal of Psychology and Psychiatry, 1*(14), 38-31. (Persian).
- Wang, S.M., Lee, H.K., Kweon, Y.S., Lee, C.T., Chae, J.H., Kim, J.J., & Lee, K.U. (2016). Effect of emotion regulation training in patients with panic disorder: Evidenced by heart rate variability measures. *Journal of General Hospital Psychiatry, 40*(3), 68-73.
- Weiss, J. A., Robinson.S Fung, S., Tint, A., Chalmers, P., Lunskey, Y.(2013). Family hardiness, social support, and self-efficacy in mothers of individuals with Autism Spectrum Disorders. *Journal of research in Autism Spectrum Disorders, 11*(7), 1310-1317.
- Zare, Hossein, and Salangi, Zahra. (2011). The Relationship between Cognitive Emotion Regulatory Strategies and Depression, Anxiety and Stress in Students. *Research in psychological health, 6* (3), 19-29. (Persian).

Journal of  
Thought & Behavior in Clinical Psychology  
Vol. 14 (No. 53), pp.7-16, 2019

### Effectiveness of education emotion regulation techniques on reducing stress and increasing resilience of students

Niromand, R

Dept of General Psychology, Qazvin Branch, Qazvin Imam Khomeini International University, Iran, Qazvin

Saidmoradi, K

Dept of Family Counseling, Tehran Branch, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran

Kakavand, A

Dept of Exceptional Child Psychology, Qazvin Branch, Qazvin Imam Khomeini International University, Iran, Qazvin

Tavasoli, Z

Dept Family Counseling, Mashhad Branch, Ferdowsi University of Mashhad, Iran, Mashhad (Corresponding Author)

Received: 2019 Jul 20

Accepted: 2019 Sept 22

Emotional regulation as the cognitive style of information management Can be an emotional trigger that encompasses a wide range of cognitive, behavioral, emotional, and physiological responses, it Helps to manage or regulate emotions and facilitates one's adaptation to the environment. The purpose of study was determine the effectiveness of education emotional regulation techniques on reducing perceived stress, difficulty in emotional regulation and increasing resilience among students. For this purpose, a pre-test, post-test and follow-up study with a control group, 100 students with high stress and low resilience at Imam Khomeini International University in Qazvin were selected by available sampling and randomly assigned to experimental and control group. The members of the experimental group were exposed to the emotion regulation education program during 8 sessions and the control group did not receive any interventions. The analysis of covariance data showed that the education program of emotional regulation significantly decreased the perceived stress, the difficulty of emotional regulation and increasing the resiliency analysis of variance with repeated measurement of data showed that the results were consistent during the follow up period. The results showed that the education of emotional regulation techniques affect the components of generalized stress and distress tolerance and it can be used as an effective interventional method to reduce stress, improve the emotional regulation difficulties, and increase resiliency.

**Key words:** Perceived Stress, resiliency, emotion regulation

*Electronic mail may be sent to:* z.tavasoli65@gmail.com