

Relationship between Emotional Regulation, Resiliency and Self-Efficacy with Emotional Creativity of Painting Artists in Ahwaz

Soheila Khastari¹ , Parviz Asgari^{2*} 

1. Master of Clinical Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.
2. Associate Professor of Department of psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

***Corresponding Author:** Parviz Asgari, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

Email: p.askary@iauahvaz.ac.ir

Received: 1 July 2018

Accepted: 16 August 2018

Published: 21 February 2019

How to cite this article:

Khastari S, Asgari P. Relationship between Emotional Regulation, Resiliency and Self-Efficacy with Emotional Creativity of Painting Artists in Ahwaz. *Salamat Ijtimai (Community Health)*. 2019; 6(2):149-156.
DOI: <http://doi.org/10.22037/ch.v6i2.21967>.

Abstract

Background and Objective: Emotional regulation strategies form crucial parts of one's life and excitement disturbance and regulation can cause psychological damage. The aim of this study was to determine the relationship between emotional regulation, resiliency and self-efficacy with the emotional creativity of painter artists in Ahwaz.

Materials and Methods: The method of this research was correlational. The study population included all painter artists in Ahwaz, among whom 200 were selected by convenience sampling method. For data collection, Granfsky Emotion Regulation Questionnaire, resiliency scale, self-efficacy questionnaire & Emotional Creativity Inventory were used. Data were analyzed by using Pearson correlation and multiple regressions by SPSS-22.

Results: The mean (SD) age of participants was 36.7 (7.5), which included the age range of 23 to 41 years. The mean (SD) score of positive emotional regulation was 22.4 (7.7), self-efficacy 31.4 (6.9), resiliency 48.7 (10.2) which had a positive correlation with emotional creativity with a mean (SD) of 28.8 (2.7) ($P=0.001$) which meant that increased positive emotional regulation increased emotional creativity. Resiliency, self-efficacy, positive emotional regulation, and negative emotional regulation predicted 33% of emotional creativity variance ($P<0.0001$) and resiliency and self-efficacy were the strongest predictors of emotional creativity.

Conclusion: Resiliency, self-efficacy, positive emotional regulation increased emotional creativity and negative emotional regulation decreased emotional creativity of painter artists.

Keywords: Emotional creativity; Resilience; Self-efficacy; Emotion regulation.

Conflict of Interest: None of the authors has any conflict of interest to disclose.

Ethical publication statement: We confirm that we have read the Journal's position on issues involved in ethical publication and affirm that this report is consistent with those guidelines.

Ethical code: IR.IAUHVZ.1395.7845.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

رابطه بین تنظیم هیجانی، انعطاف پذیری کنشی و خودکارآمدی با خلاقیت هیجانی هنرمندان نقاش شهر اهواز

سهیلا خواستاری^۱، پرویز عسگری^{۲*}

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

۲. دانشیار روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

* نویسنده مسئول: پرویز عسگری، گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

Email: p.askary@iauahvaz.ac.ir

تاریخ دریافت: تیر ۱۳۹۷

تاریخ پذیرش: مرداد ۱۳۹۷

چکیده

زمینه و هدف: راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان، بخش مهمی از زندگی هر فرد را به خود اختصاص می‌دهد و آشفتگی در هیجان و تنظیم آن می‌تواند موجب آسیب‌های روانی شود. این پژوهش با هدف تعیین رابطه بین تنظیم هیجانی، انعطاف پذیری کنشی و خودکارآمدی با خلاقیت هیجانی هنرمندان نقاش شهر اهواز بود.

روش و مواد: روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه هنرمندان شهر اهواز بود که از این تعداد ۲۰۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه تنظیم هیجانی، مقیاس انعطاف‌پذیری کنشی، پرسشنامه خودکارآمدی عمومی و پرسشنامه خلاقیت هیجانی استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه با استفاده از نرم افزار SPSS-22 صورت گرفت.

یافته‌ها: میانگین (انحراف معیار) سن مشارکت‌کنندگان (۷/۵) ۳۶/۷ با دامنه سنی از ۲۳ تا ۴۱ سال بود. میانگین (انحراف معیار) تنظیم هیجانی مثبت (۷/۷) ۲۲/۴، خودکارآمدی (۶/۹) ۳۱/۴ و تاب‌آوری (۱۰/۲) ۴۸/۷ دارای رابطه مثبت معناداری با خلاقیت هیجانی (۲/۷) ۲۸/۸ است ($P=0/001$)، به این معنی که با افزایش تنظیم هیجانی مثبت، خودکارآمدی و تاب‌آوری، میزان خلاقیت هیجانی افزایش می‌یابد. تاب‌آوری، خودکارآمدی، تنظیم هیجان مثبت و تنظیم هیجان منفی توانستند ۳۳ درصد از واریانس خلاقیت هیجانی را پیش‌بینی کنند ($P<0/001$) و قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های خلاقیت هیجانی به ترتیب تاب‌آوری و خودکارآمدی بودند.

نتیجه‌گیری: مطالعه نشان داد تاب‌آوری، خودکارآمدی و تنظیم هیجانی مثبت باعث افزایش خلاقیت هیجانی و تنظیم هیجان منفی باعث کاهش خلاقیت هیجانی گردید.

واژگان کلیدی: خلاقیت هیجانی، انعطاف‌پذیری کنشی، خودکارآمدی، تنظیم هیجان.

مقدمه

هنر از مدت ها پیش مورد توجه روانکاوان و روانشناسان برجسته بوده و مطالعات و تحقیقات متعددی توسط آنان در خصوص بررسی حالات روانی هنرمند و تحلیل روانشناختی آثار هنری به عمل آمده است. پژوهشگران حیطه خلاقیت اعتقاد دارند هر عمل خلاقانه ای متضمن ویرانی وضعیت پیشین است و همین گونه است که ایجاد انواع جدیدی از روابط علی به حذف آنچه از قبل مقرر بوده است، نیاز دارد. ریشه خلاقیت، خواه فکری و هنری و خواه عملی، بی تردید فکر است. یک فکر به تدریج رشد می کند و به سایر افکار می پیوندد یا از آنها بهره گرفته و به صورت یک هدف قوی و ایستادگی ناپذیر در می آید و سرانجام به نوعی خلاقیت می انجامد (۱). خلاقیت توانایی اندیشیدن درباره امور، راه های تازه و غیرمعمول و رسیدن به راه حل های منحصر به فرد برای مسائل است. خلاقیت استعداد و ابتکار و خلق کردن است که به صورت بالقوه در هر فردی و در هر سنی وجود دارد و با محیط اجتماعی، فرهنگی در رابطه تنگاتنگی می باشد. اساساً سازوکارهای زیربنایی رفتارهای هیجانی و شناختی از یکدیگر متفاوت نیستند. به این معنی که سازوکارهای مشابه (مانند ادراک، حافظه، تداعی، قضاوت و استدلال) که در تنظیم شناختی درگیرند به تنظیم هیجانها نیز کمک می کنند؛ اگرچه با ترکیبات و درجات متفاوت از آنچه که در حوزه شناختی رخ می دهد این تأثیر اتفاق می افتد (۲). یکی از استنباط هایی که از این فرضیه صورت می گیرد در حوزه خلاقیت است که هم به حوزه هیجانی و هم به حوزه شناختی مرتبط است. خلاقیت هیجانی یعنی ایجاد تازگی (بداعت/ ابتکار) در سطوح مختلف هیجانی. این تغییر می تواند هم در پردازش بالا- پایین و هم در پردازش پایین- بالا صورت گیرد. در پردازش بالا- پایین تاکید بر شناسایی و تغییر در باورها و قوانینی است که هیجان را تشکیل می دهد یا حداقل تغییر در بازنمایی های درونی هیجان یا طرحواره های هیجانی. پردازش بالا- پایین بر تغییر دادن پاسخ های هیجانی تاکید دارد که این پاسخ ها به صورت متوالی ترکیب شده و در نهایت تغییرات ساختاری ایجاد می کند (۳)

از آنجا که راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان، بخش مهمی از زندگی هر فرد را به خود اختصاص می دهد، تعجب آور نیست که آشفتگی در هیجان و تنظیم آن می تواند موجب آسیب های روانی شود (۴). مفهوم کلی نظم هیجانی عبارت است از تمامی فرایندهای بیرونی و درونی فرد که مسئول نظارت، ارزیابی و اصلاح واکنش های هیجانی، به ویژه حالت های شدید و زودگذر آن، به منظور نیل به اهداف هستند (۵ و ۶). مفهوم تنظیم هیجان مفهومی است بسیار گسترده و فرایندهای تنظیمی بی شماری را در بر می گیرد. ممکن است علاوه بر فرایندهای هشیار و یا ناهشیار شناختی، حیطه وسیعی از فرایندهای جسمی، اجتماعی و رفتاری را هم شامل گردد (۷). یکی از راهبردهای مهمی که در نظم دهی هیجان ها نقش اساسی دارد راهبردهای نظم دهی شناختی هیجان است که به واسطه آن اطلاعات ورودی برانگیزاننده هیجان تحت مهار فرد قرار می گیرد، به ویژه هنگامی که فرد با یک تجربه هیجانی منفی یا یک رویداد تهدید کننده مواجه می شود (۸).

یکی دیگر از متغیرهای مرتبط با خلاقیت هیجانی هنرمندان، انعطاف پذیری کنشی یا تاب آوری می باشد. تاب آوری، جایگاه ویژه ای در حوزه های روان شناسی تحول، روان شناسی خانواده و بهداشت روانی یافته است. تاب آوری را یک فرایند، توانایی، یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدید کننده تعریف نموده اند. به بیان دیگر تاب آوری، را به عنوان شایستگی افراد در مواجهه با رویدادهایی که به صورت معنی داری مصیبت بار هستند تعریف نمود. واژه تاب آوری به توانایی یک شی برای بازیابی شکل و ساختار اصلی خود پس از آن که تحت تأثیر نیروهای خارجی تغییر شکل یافته باشد اشاره می کند. بنابراین، اصطلاح تاب آوری ممکن است به پدیده های رفتاری در مهندسی، فیزیولوژی، محیط زیست و رفتار آدمی در دامنه وسیعی از موقعیت ها اطلاق می شود (۹).

همچنین از مؤلفه های مرتبط با خلاقیت هیجانی هنرمندان خودکارآمدی می باشد. خودکارآمدی یک ارزشیابی خاص وابسته به بافتی از توانش ها است که یک تکلیف خاص را شکل می دهد، یک قضاوت از توانایی ها که رفتارهای خاص را در موقعیت های خاصی اداره می کند. مفهوم خودکارآمدی شامل باورهای ارزش خود در رابطه با توانایی ادراک شده فرد است و این روشن است که باورها بخشی از مفهوم خود می باشد. اما Bandura معتقد است که مفهوم خود و خودکارآمدی پدیده های متفاوتی را بازنمایی می کنند و نباید با یکدیگر اشتباه شوند (۱۰). ضرورت پژوهش حاضر از این جهت است که تاکنون

مطالعه ای در زمینه رابطه تنظیم هیجان، تاب آوری و خودکارآمدی با خلاقیت هیجانی صورت نگرفته است و همچنین پژوهش های اندکی به طور خاص هنرمندان را مورد بررسی قرار داده اند. بنابراین هدف پژوهش حاضر، تعیین رابطه بین تنظیم هیجانی، تاب آوری و خودکارآمدی با خلاقیت هیجانی هنرمندان نقاش شهر اهواز بود.

روش و مواد

پژوهش حاضر از نوع توصیفی با روش همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه هنرمندان شهر اهواز در سال ۱۳۹۵ بود. نمونه پژوهش حاضر شامل ۲۰۰ نفر از جامعه مذکور بود که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب گردیدند. تعداد نمونه با توجه به این که روش پژوهش که از نوع همبستگی بود، به ازای هر سطح متغیر پیش بینی کننده، تعداد ۴۰ نفر نمونه انتخاب شده است. با توجه به این که در این پژوهش، تنظیم هیجانی دارای دو مؤلفه (تنظیم هیجان مثبت و منفی)، خلاقیت هیجانی، خودکارآمدی و تاب آوری هر کدام دارای یک مؤلفه بودند، تعداد نمونه مناسب ۲۰۰ نفر بدست آمد. دسترسی به نمونه ها به این صورت بود که پس از مراجعه به خانه هنرمندان شهر اهواز و هماهنگی با مسئولان این مرکز، در گردهمایی ترتیب داده شده توسط خانه هنرمندان، پس از آگاهی و آشنایی شرکت کنندگان از جزئیات پژوهش، در این مطالعه مشارکت کردند و به پرسشنامه های پژوهش پاسخ دادند. ملاک های ورود به پژوهش عبارت بودند از هنرمندان نقاش دارای حداقل یک تا پنج سال سابقه شغلی، عضویت در خانه هنرمندان شهر اهواز و ملاک خروج از پژوهش نیز ارائه اطلاعات ناقص و نامعتبر بود. ملاحظات اخلاقی پژوهش به این صورت بود که کلیه افراد به صورت شفاهی اطلاعاتی در مورد پژوهش دریافت کرده و در صورت تمایل در پژوهش مشارکت می نمودند. این اطمینان به افراد داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی مورد استفاده قرار خواهند گرفت و همچنین به منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت کنندگان ثبت نشد.

پرسشنامه تنظیم هیجانی: توسط Granefski و همکاران (۱۱) تدوین شده است، این پرسشنامه، پرسشنامه ای چند بعدی و یک ابزار خودگزارشی است که دارای ۳۶ ماده است. این پرسشنامه مدرج پنج نمره ای (از همیشه یا هرگز) می باشد که هر چهار پرسش یک عامل را مورد ارزیابی قرار می دهد. Granefski و همکاران اعتبار (۰/۸۷) و روایی (۰/۷۹) مطلوبی را برای این پرسشنامه گزارش کرده اند (۱۲). پایایی این پرسشنامه در این پژوهش ۰/۸۳ گزارش شد.

مقیاس تاب آوری: این مقیاس توسط Davidson و Conner در سال ۱۹۸۸ ساخته شد و دارای ۲۵ گویه پنج گزینه ای (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب و همیشه) است که ضریب پایایی مقیاس ۰/۸۹ به دست آمده است. روایی مقیاس به روش همبستگی هر گویه با نمره کل مقوله ضریب های بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ به دست آمد (۱۳). در یک بررسی مقطعی پایایی مقیاس را در دانشجویان و به کمک ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۷ به دست آوردند و در محاسبه اعتبار مقیاس نتایج تحلیل عامل مقیاس مقدار ضریب KMO را برابر ۰/۸۹ محاسبه کرد (۱۴). در پژوهش حاضر، ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۳ و با روش تنصیف ضریب پایایی برابر با ۰/۷۷ به دست آمد.

پرسشنامه خودکارآمدی: مقیاس باورهای خودکارآمدی عمومی توسط Feldman و Kubota (۱۵) ساخته شد. این مقیاس دارای ۱۰ گویه چهارگزینه ای با دامنه ۱ تا ۴ است که کمینه و بیشینه نمره آن ۱۰ و ۴۰ خواهد بود. ضریب روایی مقیاس باورهای خودکارآمدی عمومی را با سبک اسنادی خوشبینانه، در گروهی از دانشجویان ۰/۴۹ و با ادراک چالش در موقعیت های فشارزا ۰/۴۵ و برای آموزگاران با خودتنظیمی ۰/۵۸ به دست آوردند که همگی ضرایب معنادار بود (۱۶). Schwarzer (۱۷) همبستگی این مقیاس را با نمره های افسردگی، اضطراب، سبک اسنادی خوش بینانه به ترتیب ۰/۵۲ - ۰/۶۰ - و ۰/۵۵ و در نمونه اسپانیایی ۰/۴۲ -، ۰/۴۳ و ۰/۵۷ گزارش کردند. پایایی این پرسشنامه در این پژوهش با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۸ گزارش شد.

پرسشنامه خلاقیت هیجانی: این پرسشنامه توسط Averill در سال ۱۹۹۸ ساخته شد و یک مقیاس مداد-کاغذی است که بر گزارش خود افراد مبتنی است. این ابزار چهار بعد خلاقیت هیجانی یعنی «آمادگی»، «نوآوری»، «کارایی» و «اصالت» را اندازه گیری می کند. این ابزار دارای پنجاه گویه (سی گویه اصلی و بیست گویه خنثی) می باشد (۱۸). ۳۰ گویه اصلی شامل

هفت عبارت برای آمادگی، ۱۴ گویه برای نوآوری، پنج گویه برای کارایی و چهار گویه برای اصالت می باشد. حداکثر نمره هر مؤلفه ۵ و حداقل نمره هر مؤلفه ۱ می باشد. پایایی کل آزمون با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۴ و ضرایب پایایی خرده مقیاس های آمادگی، ۰/۶۴، نوآوری ۰/۸۵ و اثربخشی/اصالت ۰/۷۱ برآورد شده است (۱۹). در این پژوهش نیز پایایی کل آزمون با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۴ و ضرایب پایایی خرده مقیاس های آمادگی، ۰/۵۳، نوآوری ۰/۷۸ و اثربخشی-اصالت ۰/۶۲ به دست آمد.

جهت تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده و با توجه به فرضیه های پژوهش علاوه بر استفاده از روش های آمار توصیفی میانگین (انحراف معیار) از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده ها به کمک نرم افزار SPSS-22 انجام گرفت.

یافته ها

میانگین (انحراف معیار) سن مشارکت کنندگان (۷/۵) ۳۶/۷ با دامنه سنی از ۲۳ تا ۴۱ سال بود. تعداد ۷۳ (۳۶/۵٪) نفر دارای تحصیلات کارشناسی، ۵۹ (۲۹/۵٪) نفر دارای تحصیلات کارشناسی ارشد و ۶۸ (۳۴٪) نفر دارای تحصیلات دکتری بودند.

جدول شماره ۱- میانگین (انحراف معیار) نمرات مشارکت کنندگان در متغیرهای پژوهش

متغیرها	(انحراف معیار) میانگین	r	P
تنظیم هیجانی مثبت	۲۲/۴ (۷/۷)	۰/۶۶**	۰/۰۰۱
تنظیم هیجانی منفی	۲۱/۱ (۶/۱)	-۰/۴۲**	۰/۰۰۱
خودکارآمدی	۳۱/۴ (۶/۹)	۰/۴۱**	۰/۰۰۱
تاب آوری	۴۸/۷ (۱۰/۲)	۰/۶۷**	۰/۰۰۱
خلاقیت هیجانی	۲۸/۸ (۲/۷)	-	-

نتایج جدول شماره ۱ نشان می دهد که بین متغیرهای پیش بین و ملاک همبستگی وجود دارد. متغیرهای تنظیم هیجانی مثبت، خودکارآمدی و تاب آوری دارای رابطه مثبت معناداری با خلاقیت هیجانی است، به این معنی که با افزایش تنظیم هیجانی مثبت، خودکارآمدی و تاب آوری، میزان خلاقیت هیجانی افزایش می یابد. تنظیم هیجانی منفی دارای رابطه منفی معناداری با خلاقیت هیجانی است، یعنی اینکه با افزایش تنظیم هیجانی منفی، میزان خلاقیت هیجانی کاهش می یابد.

جدول شماره ۲- تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان برای پیش بینی خلاقیت هیجانی

متغیر ملاک	متغیرهای پیش بین	R	R ²	اصلاح شده R ²	F	Beta	t	P
خلاقیت هیجانی	مقدار ثبات	۰/۵۴	۰/۳۳	۰/۳۱	۲۷/۴۸	-	۷/۸۰	۰/۰۰۱
	تنظیم هیجان مثبت					۰/۳۲	۴/۰۵	۰/۰۰۱
	تنظیم هیجان منفی					-۰/۲۴	-۲/۱۶	۰/۰۳
	تاب آوری					۰/۶۵	۱۱/۳۷	۰/۰۰۱
	خودکارآمدی					۰/۳۴	۵/۱۰	۰/۰۰۱

نتایج نشان داد متغیرهای پیش بین توانایی پیش بینی خلاقیت هیجانی را داشتند و این پیش بینی برای متغیرهای تنظیم هیجان مثبت، تاب آوری و خودکارآمدی به طور مثبت است یعنی با افزایش آنها خلاقیت هیجانی افزایش می یابد و برای متغیر تنظیم هیجان منفی به طور منفی بود یعنی با افزایش آن، خلاقیت هیجانی کاهش می یابد. جدول شماره ۲ نشان می دهد که تاب آوری، خودکارآمدی، تنظیم هیجان مثبت و تنظیم هیجان منفی مجموعاً توانستند ۳۳ درصد از واریانس

خلاقیت هیجانی را پیش بینی کنند ($P < 0/001$). در این نتایج، قوی ترین پیش بینی کننده های خلاقیت هیجانی به ترتیب تاب آوری و خودکارآمدی بودند

بحث

مطالعه نشان داد که تاب آوری، خودکارآمدی، تنظیم هیجان مثبت و منفی نقش پیش‌بینی‌کننده در خلاقیت هیجانی هنرمندان نقاش دارند. در این نتایج قوی ترین پیش بینی کننده های خلاقیت هیجانی به ترتیب تاب آوری و خودکارآمدی مثبت بودند. نتایج این یافته با نتایج پژوهش Skinner & Croft (۲۰) مبنی بر تأثیر تکنیک های برنامه ریزی عصب زبانی شناختی بر خودکارآمدی دانشجویان و Girard (۲۱) مبنی بر وجود رابطه مثبت معنادار بین خلاقیت هیجانی و تاب آوری همسو و همخوان بود.

در تبیین نقش پیش بینی کننده تاب آوری در خلاقیت هیجانی هنرمندان می توان گفت که افراد دارای تاب آوری در مواجهه با رویدادهای هیجانی با ماهیت خنثی و نامعلوم، بیشتر تمایل به نشان دادن هیجانات مثبت داشتند؛ به اعتقاد آن ها این ممکن است به علت توانایی این افراد برای کنار آمدن موفقیت آمیز به هنگام روبه رو شدن با موقعیت های دشوار، به خصوص موقعیت هایی با ماهیت بین فردی باشد (۷). هنرمندان با خودکارآمدی بالا، تکالیف را چالش هایی می بیند که باید بر آنها تسلط یابند و نه به عنوان تهدیداتی که از آن ها دوری نمایند. این افراد عمیق تر در فعالیت ها مشغول می شوند و تلاش بیشتری را در موقع شکست به کار می برند، ولی هنرمندان با باور خودکارآمدی پایین، تکالیف را دشوارتر از آنچه هست می بیند و این امر باعث تنیدگی، افسردگی و دید محدود نسبت به حل مساله می شود (۴). بنابراین انتظار می رود هنرمندان دارای تاب آوری که از انعطاف پذیری در برخورد با مشکلات برخوردارند، از خلاقیت هیجانی بیش تری نیز برخوردار باشند.

هنرمندانی که از شیوه های ناکارآمد تنظیم هیجان استفاده می کنند، برای بیان هیجانات منفی خود مانند غم، خشم و نفرت تلاشی نکرده و معمولاً آنها را سرکوب می کنند، با انعطاف پذیری کمتری به وقایع محیطی متنوع پاسخ می دهند و قادر به کنترل برانگیختگی های خود نیستند و عواطف منفی زیادی را تجربه می کنند در نتیجه از بهزیستی روان شناختی کمتری برخوردار هستند (۲۲). چنین افرادی بیشتر از بازداری و فرونشانی هیجانی به عنوان یک راهبرد منفی و غیرانطباقی تنظیم هیجانی، استفاده می کنند. بنابراین می توان گفت هنرمندانی که در تنظیم هیجانی نقص دارند در معرض ابتلا به انواع مختلف اختلالات جسمی و روانی قرار دارند (۲۳)، زیرا عدم موفقیت در تنظیم هیجان ها و استفاده از استراتژی های ناکارآمد همچون فرونشانی و اجتناب می تواند پیامدهای منفی را برای فرد به دنبال داشته باشد. از طرف دیگر توانایی فهم، مدیریت و تنظیم هیجان ها و عواطف، از اصول موفقیت در زندگی بوده و سبب سلامتی طولانی مدت می شوند (۵). راهبردهای کارآمد تنظیم هیجان دارای مزایایی همچون افزایش امید به زندگی بوده و سبب سلامتی طولانی مدت می شوند. تنظیم هیجان اثرات تشویقی داشته و می توانند منجر به وسعت راه های تفکر شوند، و باعث ارزیابی بهتر شخص از تجارب روزمره می شود و به ایجاد احساس شادمانی و خوش بینی که پایه و اساس بهزیستی روان شناختی است کمک می کند (۲۴).

هر چند نمونه پژوهشی به طور احتمالی از جامعه آماری انتخاب شده، به علت محدود بودن نمونه تعمیم نتایج به جامعه گسترده تر محدودیت دارد. عدم تمایل برخی از مشارکت کنندگان به تکمیل صادفانه ابزارها و پرسشنامه ها، از محدودیت های این پژوهش است. در این پژوهش، نارضایتی اکثر مشارکت کنندگان از پاسخ به پرسشنامه ها و ابزارهای خسته کننده، آن هم در شرایطی که هیچ گونه اجباری برای آن نداشتند علی رغم موافقت اولیه و ایجاد انگیزش از طریق اعطای جایزه، شاید بزرگترین محدودیت آن بود که ممکن است نتایج را تحت تأثیر قرار داده باشد. پیشنهاد می شود در پژوهش های آینده از سایر مقیاس های مربوط به سبک های تفکر و باورهای جنسیتی و نیز روش های کیفی مانند مصاحبه برای به دست آوردن اطلاعات استفاده شود. نتایج این پژوهش مورد استفاده مراکز آموزشی به ویژه جامعه هنرمندان قرار گیرند. هنرمندان جهت افزایش تاب آوری و خلاقیت هیجانی از راهبردهای تنظیم هیجان استفاده کنند.

نتیجه‌گیری

مطالعه نشان داد تاب آوری، خودکارآمدی و تنظیم هیجانی مثبت باعث افزایش خلاقیت هیجانی و تنظیم هیجان منفی باعث کاهش خلاقیت هیجانی می‌شود.

تشکر و قدردانی

از کلیه شرکت کنندگان در این پژوهش نهایت تشکر و قدردانی می‌گردد. این مقاله مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول بوده و دارای کد کمیته اخلاق IR.IAUHVVAZ.1395.7845 از دانشگاه آزاد اسلامی اهواز می‌باشد.

تعارض در منافع

نویسندگان اظهار می‌دارند هیچ گونه تعارض منافی در مورد این مقاله وجود ندارد.

REFERENCES

1. Shore A. Art therapy, attachment, and the divided brain. *Art Therapy*. 2014;31(2):91-4.
2. d'Errico I. Art as a Means of Accessing Ourselves. Using Art in Psychotherapy. *Psychiatria Danubina*. 2017;29(Suppl 3):368-74.
3. McGovern M, Byrne A, McCormack M, Mulligan A. The Vasarhelyi method of child art psychotherapy in child and adolescent mental health services: A stakeholder survey of clinical supervisors. *Irish Journal of Psychological Medicine*. 2016:1-8.
4. Van Dongen NN, Van Strien JW, Dijkstra K. Implicit emotion regulation in the context of viewing artworks: ERP evidence in response to pleasant and unpleasant pictures. *Brain and Cognition*. 2016;107:48-54.
5. Gross JJ. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2015;26(1):1-26.
6. Berking M, Lukas CA. The Affect Regulation Training (ART): a transdiagnostic approach to the prevention and treatment of mental disorders. *Current Opinion in Psychology*. 2015;3:64-9.
7. Charland LC. Moral undertow and the passions: Two challenges for contemporary emotion regulation. *Emotion review*. 2011 Jan;3(1):83-91.
8. Dan-Glauser ES, Gross JJ. The temporal dynamics of two response-focused forms of emotion regulation: Experiential, expressive, and autonomic consequences. *Psychophysiology*. 2011;48(9):1309-22.
9. Abdi B. Factor structure of Emotional Creativity Inventory (ECI-Averill, 1999) among Iranian undergraduate students in Tehran universities. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2010;5:1442-6.
10. Goldin PR, Gross JJ. Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*. 2010;10(1):83.
11. Garnefski N, Hossain S, Kraaij V. Relationships between maladaptive cognitive emotion regulation strategies and psychopathology in adolescents from Bangladesh. *Arch Depress Anxiety*. 2017;3(2):023-9.
12. Bruggink A, Huisman S, Vuijk R, Kraaij V, Garnefski N. Cognitive emotion regulation, anxiety and depression in adults with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*. 2016;22:34-44.
13. Liu DW, Fairweather-Schmidt AK, Burns RA, Roberts RM. The Connor-Davidson Resilience Scale: Establishing invariance between gender across the lifespan in a large community based study. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2015;37(2):340-8.
14. Green KT, Hayward LC, Williams AM, Dennis PA, Bryan BC, Taber KH, Mid-Atlantic Mental Illness Research, Education and Clinical Center Workgroup, Davidson JR, Beckham JC, Calhoun PS. Examining the factor structure of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in a post-9/11 US military veteran sample. *Assessment*. 2014;21(4):443-51.

15. Feldman DB, Kubota M. Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*. 2015;37:210-6.
16. Mystakidou K, Parpa E, Tsilika E, Panagiotou I, Theodorakis PN, Galanos A, Gouliamos A. Self-efficacy and its relationship to posttraumatic stress symptoms and posttraumatic growth in cancer patients. *Journal of Loss and Trauma*. 2015;20(2):160-70.
17. Yu X, Wang P, Zhai X, Dai H, Yang Q. The effect of work stress on job burnout among teachers: The mediating role of self-efficacy. *Social Indicators Research*. 2015;122(3):701-8.
18. Parke MR, Seo MG, Sherf EN. Regulating and facilitating: The role of emotional intelligence in maintaining and using positive affect for creativity. *Journal of Applied Psychology*. 2015;100(3):917.
19. Conner TS, Silvia PJ. Creative days: A daily diary study of emotion, personality, and everyday creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2015 Nov;9(4):463.
20. Skinner H, Croft R. Neuro-linguistic programming techniques to improve the self-efficacy of undergraduate dissertation students. *Journal of Applied Research in Higher Education*. 2010;1(1):30-8.
21. Girard LF. Sustainability, creativity, resilience: toward new development strategies of port areas through evaluation processes. *International Journal of Sustainable Development*. 2010 Jan 1;13(1-2):161-84.
22. Yildirim A. Creativity in early childhood education program. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2010;9:1561-5.
23. Aldao A, Nolen-Hoeksema S. Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour research and therapy*. 2010;48(10):974-83.
24. Ayduk Ö, Kross E. Analyzing negative experiences without ruminating: The role of self-distancing in enabling adaptive self-reflection. *Social and Personality Psychology Compass*. 2010;4(10):841-54.

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان

لطفا هر عبارت را به دقت بخوانید و جواب مورد نظرتان را بر اساس طبقه بندی زیر مشخص نمایید.						
شماره	سوال	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
۱	احساس می کنم در مورد آن اتفاق ناگوار و یا شرایط استرس زا خودم مقصرم.					
۲	فکر می کنم مجبورم آنچه که اتفاق افتاده است را بپذیرم.					
۳	به احساساتم درباره تجربه ناگواری که داشته ام فکر می کنم.					
۴	به چیزهای بهتر از آنچه تجربه کرده ام فکر می کنم.					
۵	به کارهای خوبی که می توانم انجام دهم فکر می کنم.					
۶	به این فکر می کنم که می توانم از این شرایط چیزهایی یاد بگیرم.					
۷	به این فکر می کنم که از این بدتر هم می توانست اتفاق بیفتد.					
۸	به این فکر می کنم که اتفاقی که برایم اتفاق افتاده بدتر از چیزی است که بر سر دیگران آمده است.					
۹	احساس می کنم دیگران مقصر این اتفاق هستند.					
۱۰	حس می کنم مسئول آن اتفاق ناگوار و یا شرایط استرس زا خودم هستم.					
۱۱	فکر می کنم مجبورم شرایط پیش آمده را بپذیرم.					
۱۲	افکار و احساسی که در جریان ناگواری من تجربه داشتم ام مرا به خود مشغول می کند.					
۱۳	به چیزهای خوبی فکر می کنم که پیش از آن به آنها نپرداخته ام.					
۱۴	به این فکر می کنم که چگونه می توانم با شرایط پیش آمده به بهترین نحو کنار بیایم					
۱۵	به این فکر می کنم که می توانم با شرایط پیش آمده به بهترین نحو کنار بیایم.					
۱۶	به این فکر می کنم که دیگران شرایط بدتر از این را هم تجربه کرده اند.					
۱۷	مرتب به میزان فاجعه آمیز بودن تجربه ای که داشتم فکر می کنم.					
۱۸	احساس می کنم دیگران مسئول این اتفاق هستند.					
۱۹	به اشتباهاتی که در آن شرایط مرتکب شده ام فکر می کنم.					
۲۰	فکر می کنم نمی توانم در مورد اتفاق رخ داده چیزی را عوض کنم.					
۲۱	تمایل دارم دلیل احساساتی را که در جریان اتفاق ناگوار داشته ام بفهمم.					
۲۲	در عوض فکر کردن به آن اتفاق ناگوار به چیزهای مطبوع فکر می کنم.					
۲۳	به این فکر می کنم که چگونه می توانم شرایط را عوض کنم.					
۲۴	به این فکر می کنم که این شرایط ناگوار می تواند ابعاد مثبتی هم داشته باشد.					
۲۵	به این فکر می کنم که این اتفاق در مقایسه با اتفاقات دیگر خیلی هم بد نبوده است.					
۲۶	فکر می کنم اتفاقی که برایم رخ داده بدتر از آن چیزی است که می توانست برای کسی اتفاق بیفتد.					

لطفا هر عبارت را به دقت بخوانید و جواب مورد نظرتان را بر اساس طبقه بندی زیر مشخص نمایید.						
شماره	سوال	هرگز	به ندرت	برخی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
۲۷	به اشتباهات دیگران که باعث این اتفاق شد فکر می‌کنم.					
۲۸	فکر می‌کنم که علت اصلی این اتفاقات ناگوار و شرایط استرس زا خودم هستم.					
۲۹	فکر می‌کنم باید یاد بگیرم با آن زندگی کنم.					
۳۰	گرفتار احساساتی هستم که شرایط ناگوار برایم ایجاد می‌کنند.					
۳۱	به تجارب خوب فکر می‌کنم.					
۳۲	به نقشه ای برای عملکرد بهتر فکر می‌کنم.					
۳۳	به ابعاد مثبت مسئله فکر می‌کنم.					
۳۴	به خودم می‌گویم در زندگی اتفاقات ناگواری وجود دارد که باید با آن روبرو شد.					
۳۵	مدام به میزان وحشتناکی شرایط پیش آمده فکر می‌کنم.					
۳۶	حس می‌کنم علت اصلی این اتفاق دیگران هستند.					

پرسشنامه خلاقیت هیجانی آوریل

کاملاً مخالفم	مخالفم	نسبتاً موافقم	موافقم	کاملاً موافقم	رفتار
					۱- واکنش هیجانی من متفاوت و منحصر به فرد است.
					۲- هنگامی که واکنش های شدید و هیجانی دارم، اغلب به دنبال دلایل بروز احساسات می گردم.
					۳- حتی وقتی برایم مشکلی پیش بیاید سعی می کنم در مورد واکنش های هیجانیم صادق باشم.
					۴- در موقعیت هایی که مستلزم پاسخ های هیجانی شدید یا غیر عادی هستند، به خوبی واکنش نشان می دهم.
					۵- معتقدم مردم به همان اندازه که در جهت پیشرفت فکری خود می کوشند، باید به منظور پیشرفت هیجانی خود تلاش کنند.
					۶- در آن واحد می توانم فکر کنم که تنها، عصبانی و شادمان هستم.
					۷- درباره واکنش های هیجانی خود می اندیشم و سعی می کنم آن ها را درک کنم.
					۸- گاهی اوقات هیجانات و احساساتی را تجربه می کنم که با زبان معمولی به راحتی قادر به بیان و توصیفش نیستم.
					۹- به خوبی می توانم هیجانات خود را ابراز کنم.
					۱۰- ترکیبی از هیجانات را احساس می کنم که احتمالاً سایر مردم هرگز آن ها را تجربه نکرده اند.
					۱۱- علاقه خاصی به جنبه های هیجانی زندگی خود ندارم.
					۱۲- روشی که هیجاناتم را تجربه و ابراز می کنم در روابطم با دیگران به من کمک می کند.
					۱۳- هیجاناتم تقریباً جلوه حقیقی افکار و احساسات واقعی من هستند.
					۱۴- به موسیقی، رقص و نقاشی هایی که واکنش های هیجانی غیر معمول و جدید را بر می انگیزانند، علاقه دارم.
					۱۵- برای کنار آمدن با مشکلات هیجانی فعلی، در مورد تجارب هیجانی گذشته می اندیشم.
					۱۶- من تجارب هیجانی دارم که غیر معمول و غیر عادی محسوب می شوند.
					۱۷- هیجاناتم مرا در دستیابی به اهدافم یاری می دهند.
					۱۸- در موقعیت های هیجانی، تمایل دارم به شیوه ای منحصر به فرد پاسخ دهم.
					۱۹- دوست دارم موقعیت هایی را در ذهن خود مجسم کنم که مستلزم واکنش های هیجانی غیر عادی و غیر متعارف باشد.
					۲۰- پس از یک تجربه هیجانی شدید، سعی می کنم واکنش های خود را بی طرفانه و به طور عینی بررسی کنم.
					۲۱- هنگام واکنش های عاطفی می توانم نسبتاً مبتکر و نوآور باشم.

کاملاً مخالفم	مخالفم	نسبتاً موافقم	موافقم	کاملاً موافقم	رفتار
					۲۲- واکنش های هیجانی که از من سر می زند، به درستی احساسات درونی ام را منعکس می مند
					۲۳- برای توصیف برخی هیجاناتم گهگاه احساس می کنم باید یک شاعر یا رمان نویس بودم زیرا این هیجانات بسیار منحصر بفرد هستند.
					۲۴- من می توانم در آن واحد انواعی از هیجانات را تجربه کنم.
					۲۵- هیجاناتم یکی از منابع اصلی معنا در زندگی من هستند، بدون آن ها زندگی من اهمیت خود را از دست خواهد داد.
					۲۶- کتاب ها و فیلم هایی را ترجیح می دهم که موقعیت های هیجانی پیچیده را به تصویر می کشند.
					۲۷- به هیجانات دیگران توجه می کنم تا بتوانم احساسات خود را بهتر درک کنم.
					۲۸- دامنه و تنوع واکنش های هیجانی من گاهی اوقات از توانایی من در توصیف احساساتم فراتر می رود.
					۲۹- سعی می کنم هیجاناتم را مخفی کرده و به طور غیر واقعی نشان دهم.
					۳۰- قادرم تعداد فراوانی از هیجانات مختلف را تجربه کنم.

پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی (CFI) دنیس و واندروال (۲۰۱۰)

ردیف	سوال	کاملاً مخالفم	مخالفم	ناحیدی مخالفم	ناحیدی موافقم	نه موافق و نه مخالفم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	در ارزیابی موقعیت ها توانایی خوبی دارم.							
۲	هنگام رویارویی با موقعیت های دشوار برای تصمیم گیری مشکل دارم.							
۳	قبل از تصمیم گیری گزینه های گوناگون را در نظر می گیرم.							
۴	وقتی با موقعیت های دشوار روبه رو میشوم احساس می کنم کنترلم را از دست خواهم داد.							
۵	دوست دارم به موقعیت های دشوار از نقطه نظرهای مختلف نگاه کنم.							
۶	قبل از انجام هر رفتار دنبال اطلاعاتی می گردم که سریعاً در دسترس نیستند.							
۷	هنگامی که با موقعیت های دشوار رو به رو می شوم، احساس پریشانی می کنم و دیگر نمی توانم برای حل موقعیت تفکر کنم.							
۸	سعی میکنم مسائل را از نقطه نظر افراد دیگر نگاه کنم.							
۹	اینکه برای برخورد کردن با موقعیت های دشوار یک راه معین و قطعی وجود ندارد آزرده می شوم.							
۱۰	خود را در موقعیت های دیگران گذاشتن برایم آسان است.							
۱۱	وقتی با موقعیت های دشوار رو به رو می شوم، نمی دانم چه کار باید بکنم.							
۱۲	از جنبه های گوناگون به موقعیت های دشوار نگاه کردن مهم است.							
۱۳	در موقعیت های دشوار قبل از اینکه تصمیم بگیرم چگونه رفتار کنم، گزینه های مختلف را در نظر می گیرم.							
۱۴	من معمولاً به یک موقعیت از نقطه نظر های مختلف نگاه می کنم.							
۱۵	من قادرم بر دشواریهایی که در زندگی با آنها رو به رو می شوم غلبه کنم.							
۱۶	من تمام اطلاعات و حقایق را وقتی علل رفتاری تعیین می کنم در نظر می گیرم.							
۱۷	در موقعیت های دشوار حس می کنم هیچ قدرتی برای تغییر ندارم.							
۱۸	وقتی با موقعیت های دشوار رو به رو می شوم، درنگ کرده و سعی می کنم به راه های مختلف برای حل آن فکر کنم.							
۱۹	می توانم به بیشتر از یک راه حل برای حل موقعیت دشواری که با آن روبه رو شده ام فکر کنم.							
۲۰	قبل از پاسخ دادن به شرایط دشوار می توانم گزینه های مختلف را در نظر بگیرم.							

پرسشنامه خودکار آمدی

لطفاً به سوال های زیر با گذاشتن علامت ✓ به جوابی که بهتر از همه شما را توصیف می کنید پاسخ دهید. به سرعت انجام دهید و برای هر پاسخ زیاد فکر نکنید.

کاملاً مخالفم	مخالفم	بی نظر	موافقم	کاملاً موافقم	سوالات	
					وقتی طرحی می ریزم مطمئن نیستم که می توانم آن را انجام دهم.	۱
					یکی از مشکلات من این است که وقتی باید کاری انجام دهم نمی توانم از عهده آن برآیم.	۲
					اگر نتوانم کاری را بار اول انجام دهم به تلاش برای انجام آن ادامه می دهم.	۳
					وقتی اهداف مهمی برای خود تعیین می کنم به ندرت به آنها دست می یابم.	۴
					قبل از تمام کردن کارهایم آنها را رها می کنم.	۵
					از روبرو شدن با مشکلات اجتناب می کنم.	۶
					در صورتی که کار خیلی پیچیده به نظر برسد حتی زحمت امتحانش را به خود نمی دهم.	۷
					هنگامی که کاری باید انجام دهم که نامناسب است آنقدر پایداری می کنم تا آن را تمام کنم.	۸
					وقتی تصمیم به انجام کاری گرفتم به طور جدی و دقیق روی همان کار تمرکز می کنم.	۹
					هنگامی که می خواهم چیز جدیدی بیاموزم اگر در ابتدا موفق نشوم بزودی آن را رها می کنم.	۱۰
					وقتی مشکلات غیر مترقبه ای برایم رخ دهد، بخوبی از پس آنها برنمی آیم.	۱۱
					از یادگیری مطالب جدید هنگامی که به نظرم مشکل می آید، اجتناب می کنم.	۱۲
					شکست باعث تلاش بیشتر می شود.	۱۳
					به توانایی خود برای انجام کارها اعتماد ندارم.	۱۴
					به خود متکی هستم.	۱۵
					به سادگی تسلیم می شوم.	۱۶
					توانایی برخورد با اکثر مشکلاتی که در زندگی برایم پیش می آید، ندارم.	۱۷