

پیش بینی خودتنظیمی هیجانی بر اساس فرایندهای ارتباطی خانواده و تحمل پریشانی در دانشجویان

زینب حاجی رحیم خان*

کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، رودهن، ایران

چکیده

خودتنظیمی هیجانی با موفقیت یا عدم موفقیت در حوزه‌های مختلف زندگی، مرتبط است و شناخت عوامل مرتبط با آن از اهمیت بالایی برخوردار است. بر همین اساس پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی خودتنظیمی هیجانی بر اساس فرایندهای ارتباطی خانواده و تحمل پریشانی دانشجویان انجام شد. روش پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی بود. دویست نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای از کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای سنجش متغیرها از پرسشنامه‌های فرایند ارتباطی خانواده، تحمل پریشانی و راهبردهای خودتنظیمی هیجانی مارس 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 از بین مؤلفه‌های تحمل پریشانی، سه مؤلفه تحمل، جذب و تنظیم 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 تحمل پریشانی 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: خودتنظیمی هیجانی؛ فرایندهای ارتباطی خانواده؛ تحمل پریشانی

مقدمه

خودتنظیمی هیجانی به تلاش‌های خود برای تغییر موقعیت، شامل افکار، هیجانها، تکانه‌ها، امیال و رفتارها و فرایندهای توجهی گفته می‌شود. شواهد نشان می‌دهد که خودتنظیمی شامل فرایندهای هشیار و ناهوشیار است. و سیستم‌های زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی را در بر می‌گیرد همانند عملکرد تنظیم دمای بدن، خودتنظیم‌گری برای حفظ تعادل خود عمل می‌کند. فرایندهای عاطفی و هیجانی هسته اصلی خودتنظیم‌گری را تشکیل می‌دهند. خودتنظیم‌گری سازه‌ای چند بعدی شامل فرایندهای شناختی-انگیزشی این سازه برای عملکرد روان‌شناختی سازش یافته لازم است (توکی، ۱۳۹۲).

پژوهش‌های مختلفی در مورد عوامل مرتبط و یا مؤثر بر خودتنظیمی هیجانی صورت گرفته است. آنچه در تحقیقات گذشته کمتر مورد بررسی قرار گرفته است و تأکید ما بر آن است نقش فرایندهای ارتباطی خانواده و تحمل پریشانی است. «خانواده» متغیر فرهنگی، اجتماعی و محیطی است که اثر تعیین‌کننده‌ای در اکثر فرایندهای روانی تربیتی دارد. ادراکات افراد از این فرایندها و تعامل‌ها نیز مهم و اساسی است. فرایندهای ارتباطی خانواده، کارکردهایی هستند که خانواده را در سازگاری با شرایط گوناگون یاری می‌رسانند. به بیان دیگر فرایندهای خانوادگی به کنش‌هایی گفته می‌شود که سازماندهی خانواده را در پی دارند (سامانی، ۱۳۸۷). لذا شایسته است، در این حوزه، بررسی و تحقیق بیشتری صورت گیرد.

علاوه بر فرایندهای ارتباطی خانواده، متغیر تحمل پریشانی به عنوان یکی از متغیرهای مهم در توانایی شخص برای تحمل موقعیت‌های فشارزایی که در زندگی اتفاق می‌افتد و ممکن است خودتنظیمی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد، موضوع قابل بررسی است. تحمل پریشانی به طور فزاینده‌ای به عنوان یک ساختار مهم در رشد بینشی جدید درباره شروع و ابقاء آسیب‌های روانی و همچنین پیشگیری و درمان مشاهده شده است. افراد با تحمل پریشانی پایین در یک تلاش غلط برای مقابله با هیجانات منفی خود درگیر بی‌نظمی رفتاری می‌شوند، در نتیجه تحمل پریشانی در پژوهش در زمینه تنظیم هیجانی سازه‌ای معمول است (زولنسکی، برنستاین و وجانویک، ۲۰۱۱).

* پست الکترونیک نویسنده مسئول: zohre.rahimkhani@gmail.com

این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد می‌باشد.

۰/۸۷ به دست آمد. همچنین اعتبار این پرسشنامه در پژوهش طارمیان (۱۳۹۱) با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های فرآیند خانواده به ترتیب برای تصمیم‌گیری و حل مسأله ۰/۹۰، مهارت مقابله ۰/۸۶، انسجام و احترام متقابل ۰/۹۱، مهارت ارتباطی ۰/۵۲ و باور مذهبی ۰/۸۵ می‌باشد.

مقیاس تحمل پریشانی (*DTS*): یک شاخص خودسنجی تحمل پریشانی هیجانی است که دارای ۱۵ ماده و چهار خرده می باشد. خرده مقیاس‌ها عبارتند از: تحمل (تحمل پریشانی هیجانی)، جذب (جذب شدن توسط هیجانات منفی)، ارزیابی (برآورد ذهنی پریشانی) و تنظیم (تنظیم تلاش‌ها برای تسکین پریشانی). درباره اعتبار و روایی باید گفت که ضرایب آلفا برای مقیاس‌ها (تحمل، جذب، ارزیابی و تنظیم) به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۷۸، ۰/۷۰ و ۰/۸۲ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ می‌باشد. همچنین مشخص شده که این مقیاس دارای روایی ملاکی و همگرایی اولیه‌ی خوبی با مقیاس‌های سبک‌های مقابله‌ای می‌باشد (سیمونز^۱ و قاهر^۲، ۲۰۰۵). پس از ترجمه ی سؤالات این مقیاس به فارسی، در یک مطالعه ی مقدماتی بر روی ۴۸ نفر از دانشجویان دانشگاه فردوسی و علوم پزشکی مشهد (۳۱ زن و ۱۷ مرد)، اعتبار همسانی درونی آن (آلفای کرونباخ) محاسبه شد. نتایج این مطالعه، اعتبار همسانی درونی بالایی را برای کل ($\alpha=0/71$) و اعتبار متوسطی را برای خرده مقیاس‌ها بدین ترتیب نشان داد: (۰/۵۴) برای خرده مقیاس تحمل، (۰/۴۲) خرده مقیاس جذب، (۰/۵۶) برای خرده مقیاس ارزیابی و (۰/۵۸) برای خرده مقیاس تنظیم (کردزنگنه، ۱۳۹۴).

پرسشنامه راهبردهای خودتنظیمی هیجانی مارس: سوالات این پرسشنامه عمدتاً از کتاب راهنمای جامع خودتنظیمی تالیف لارسن^۳ و مایک^۴ برداشت شده است (صالحی مورکانی، ۱۳۸۵). این پرسشنامه دارای ۴۴ سوال 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).

شیوه‌ی اجرا

با توجه به این که جامعه مورد پژوهش، متشکل از دانشجویان دانشگاه آزاد واحد رودهن بود، پرسشنامه‌ها توسط پژوهشگر در اختیار دانشجویان کلاس‌های انتخابی قرار گرفت و پس از شرح موضوع پرسشنامه و پس از کسب توافق از آنان جهت مشارکت در پژوهش و توضیح درباره اهداف پژوهش و دستورالعمل پر کردن پرسشنامه‌ها، دانشجویان در حضور پژوهشگر و با انتخاب مکان آرامی مانند کلاس‌های خالی دانشگاه به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. سپس فرم‌های تکمیل شده، دریافت و جهت توصیف و تجزیه و تحلیل اطلاعات اقدام شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های آماری از آزمون رگرسیون چندگانه، استفاده شد.

نتایج

جدول ۱

خلاصه شاخص‌های آماری مربوط به نمره‌های شرکت‌کنندگان در متغیرها

متغیرها	مؤلفه‌ها	M	SD	کجی	کشیدگی	نرمال بودن	سطح معنی داری
فرایندهای ارتباطی خانواده	تصمیم‌گیری و حل مسئله	۲۷/۰۱	۴/۵۲	-۰/۰۵	-۰/۳۲۶	۰/۸۵۱	۰/۴۶۳
	مهارت‌های ارتباطی	۲۶/۷۴	۴/۰۰۶	-۰/۱۳۲	۰/۱۴۷	۱/۰۰۲	۰/۲۶۸
	مهارت‌های مقابله‌ای	۲۷/۳	۴/۱۰۴	-۰/۳۱۴	۰/۴۹۴	۱/۰۶۵	۰/۲۰۷
	انسجام خانوادگی	۲۷/۰۵	۴/۰۴	-۰/۱۰	۰/۲۳۷	۱/۲۳۴	۰/۰۹۵
	عقاید مذهبی	۲۳/۸۳	۳/۵۹	-۰/۰۷	-۰/۰۸۷	۱/۰۵۶	۰/۲۱۵
تحمل پریشانی		۴۶/۷۸	۸/۵۳	-۰/۱۶۶	۰/۷۸۶	۱/۱۶۵	۰/۱۳۳
	تحمل	۹/۰۴	۲/۴۲	-۰/۰۲۲	-۰/۰۲۲	۱/۲۱۷	۰/۱۰۴
	جذب	۹/۰۵	۲/۴۶	-۰/۰۳۴	-۰/۰۳۴	۱/۲۲۹	۰/۰۹۷
	ارزیابی	۹/۵۳	۲/۵۵	-۰/۰۰۷	-۰/۰۰۷	۱/۱۰۴	۰/۱۷۵
	تنظیم	۱۹/۱۶	۳/۶۱	۰/۰۶۹	۰/۰۶۹	۱/۰۶۱	۰/۳۱
خودتنظیمی هیجانی		۱۷۵/۵۴	۱۳/۰۸	-۰/۰۰۹	-۰/۴۰۸	۱/۱۶۵	۰/۱۳۳

1. Simons
2. Gaher
3. Larsen
4. Mike

جهت آزمون فرضیه پژوهش از رگرسیون چندمتغیری استفاده شده است. مقدار R^2 به دست آمده (۰/۶۷) بدین معنی است که ۶۷ درصد از واریانس متغیر خودتنظیمی هیجانی توسط تحمل پریشانی و فرایند ارتباطی خانواده تبیین می شود. به عبارت دیگر، ۶۷ درصد از پراکندگی مشاهده شده در متغیر خودتنظیمی هیجانی توسط این مولفه ها توجیه می شود. مقدار R مشاهده شده (۰/۶۰۹) نیز نشان دهنده آن است که مدل رگرسیون خطی حاضر می تواند برای پیش بینی استفاده شود. علاوه براین، نسبت F محاسبه شده (۶۰/۹) در سطح اطمینان حداقل ۹۹ درصد معنادار است. بنابراین، می توان 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 می توان قضاوت کرد که از بین مولفه های فرایندهای ارتباطی خانواده، دو مولفه تصمیم گیری و حل مسئله و مهارت های مقابله ای و متغیر تحمل پریشانی با متغیر خودتنظیمی هیجانی دانشجویان همبستگی معنادار دارند. علامت ضرایب بتای به دست آمده نشان داد که رابطه متغیر تحمل پریشانی و مولفه های تصمیم گیری و حل مسئله، مهارت های مقابله ای با متغیر خودتنظیمی هیجانی مثبت و معنادار است.

جدول ۲

خلاصه ضرایب رگرسیون جهت پیش بینی خودتنظیمی هیجانی براساس فرایندهای ارتباطی خانواده و تحمل پریشانی

پیش بینی کننده ها	B	β	t	Sig	تولرانس	VIF
عدد ثابت	۱۱۹/۷۰۸	-	۲۱/۱۰۷۴**	۰/۰۰۱	-	-
تحمل پریشانی	۰/۵۳۸	۰/۳۵۱	۴/۵۲۷*	۰/۰۰۱	۰/۵۳۵	۱/۸۶۸
حل مسئله و تصمیم گیری	۰/۶۰۸	۰/۲۱۰	۳/۰۶۹**	۰/۰۰۲	۰/۶۸۵	۱/۴۶۰
مهارت های مقابله ای	۰/۵۲۲	۰/۱۶۴	۲/۳۲۲**	۰/۰۲۱	۰/۶۴۷	۱/۵۴۶

بحث

براساس یافته های حاصل از آزمون فرضیه پژوهش، بین متغیرهای تحمل پریشانی و فرایندهای ارتباطی خانواده با خودتنظیمی هیجانی همبستگی معنادار وجود دارد. رابطه متغیر تحمل پریشانی و مولفه های تصمیم گیری و حل مسئله، مهارت های مقابله ای با متغیر خودتنظیمی هیجانی مثبت و معنادار است. این نتیجه با نتایج پژوهش های حیدرزاده و جاویدی (۱۳۹۳)، حسینی و سامانی (۱۳۹۱)، کوگل، تیمپانو و گوتز (۲۰۱۲) و ونگ (۲۰۰۸)، همسوئی دارد.

از آنجایی که جوانان در محیط خانواده و در طول دوره رشد شیوه ویژه ای را برای ابراز تعارضهای خود انتخاب می کنند که در این میان نحوه تعامل بین اعضای خانواده و راهکارهای تنظیم شناختی هیجانی که آنها به کار می برند می تواند بر شیوه حل تعارض نوجوانها اثرگذار باشد، بر اساس فرایند خانواده هنگامی که، فرد از فرایند خانوادگی خویش سخن می گوید، به کنشها و مهارتهایی اشاره دارد که خانواده را در رویارویی با شرایط و نیازهای جدید یاری می دهد و موجب برقراری تعادل و انطباق دوباره آنها می گردد.

تبیین دوم هم می تواند اینگونه باشد که افرادی که در خانواده از مهارت های ارتباطی خوبی در کنار انسجام و احترام برخوردارند، ارزیابی مثبت و دیدی وسیع تر به جنبه های مختلف موضوع ناسازگارانه ایجاد شده دارند و در برخورد با مسائل و مشکل ها اغلب از راهکارهای مساله مدارانه و راهبردهای مثبت تنظیم هیجان استفاده می کنند و از طرفی نوجوان هایی که در خانواده خود مهارت های ارتباطی لازم و شیوه حل مساله را به طور نظام مند کسب نکرده باشند، اغلب در مواقع تنیدگی زا و چالش برانگیز برای حل تعارض از شیوه های ناکارآمد مانند راهکارهای منفی تنظیم هیجان بهره می گیرند (حسینی و سامانی، ۱۳۹۱).

بنابراین، در خانواده هایی که از مهارت ها و فرایندهای ارتباطی قوی برخوردارند فرزند نوجوان متقاعد می شود که والدینش به تجربه های شخصی وی، درک او از پدیده های گوناگون و احساس کنترل او آگاهند و همین احساس بودن و فهمیده شدن در جمع است که نوجوان را به واکنشهای خودتنظیمی و از جمله استفاده از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان مجهز می سازد.

بنابر آنچه گفته شد، از آنجا که خانواده قادر است با حمایت از فرزندان خود، و آموزش عملی مهارت های تنظیم و کنترل شناختی هیجان به آنها، که یکی از محصولهای رشدی مهمی است که فرد آن را در محیط خانواده کسب می کند، از آسیبهای جدی آنها در دوران بزرگسالی جلوگیری کند. به بیان دیگر، حل مؤثر تعارض و مدیریت آن از طریق مهارت های حل مساله، تصمیم گیری درست و ارتباط متقابل و شیوه های مقابله ای مناسب امکان پذیر است. بنابراین پیشنهاد می شود به خانواده ها مهارت های تنظیم هیجان و حل مساله و شیوه های مقابله و ارتباط مؤثر آموزش داده شود تا آنها بتوانند این مهارت ها را به فرزندان خود بیامورند.

علاوه براین، تحمل پریشانی به عنوان یکی از متغیرهای مهم در توانایی شخص برای تحمل موقعیت‌های فشارزایی که در زندگی اتفاق می‌افتد، می‌تواند در توانایی فرد برای انتقال هیجان یا طرح‌ریزی مکانیزم‌های مدارا برای مدیریت هیجان موثر باشد و به عبارت دیگر در خودتنظیمی افراد نقش مثبتی داشته باشد. افراد دارای تحمل پریشانی پایین، اولاً هیجان را غیرقابل تحمل می‌دانند و نمی‌توانند به آشفتگی و پریشانی شان رسیدگی نمایند، ثانیاً این افراد وجود هیجان را نمی‌پذیرند و از وجود آن احساس شرم و آشفتگی می‌کنند زیرا که توانایی مقابله خود با هیجانات را دست کم می‌گیرند. سومین مشخصه عمده تنظیم هیجانی افراد با تحمل پریشانی پایین، تلاش فراوان این افراد برای جلوگیری از هیجانات منفی و تسکین فوری هیجانات منفی تجربه شده می‌باشد. لازم به ذکر است که اگر این افراد قادر به تسکین این هیجانات نباشند، تمام توجه‌شان جلب این موضوع یا هیجان آشفته‌کننده می‌گردد و عملکردشان به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد (عزیزی، میرزایی و شمس، ۱۳۸۹).

منابع

- توکلی، زهرا (۱۳۹۲). پیش‌بینی شادکامی براساس متغیرهای تنظیم هیجانی و خودتنظیمی دانشجویان دانشگاه الزهراء. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی رودهن.
- 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 دانش‌آموزان دبیرستانی دختر دبیرستان های شهر شیراز. اولین کنگره ملی روانشناسی خانواده گامی در ترسیم الگوی مطلوب خانواده، اهواز. انجمن علمی روانشناسی خانواده ایران، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- سامانی، سیامک (۱۳۸۷). تهیه و طراحی مقیاس فرایندهای خانوادگی برای خانواده‌های ایرانی، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۴ (۲).
- صالحی مورکانی، بتول (۱۳۸۵). اعتباریابی و هنجاریابی پرسشنامه خودتنظیمی عاطفی مارس. مطالعات تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی.
- عزیزی، علیرضا؛ میرزایی، آزاده و شمس، جمال (۱۳۸۹). بررسی رابطه تحمل آشفتگی و تنظیم هیجانی با میزان وابستگی دانشجویان به سیگار. مجله پژوهشی حکیم، ۱۳ (۱)، ۱۱-۱۸.
- کردزنگنه، مجتبی (۱۳۹۴). پیش‌بینی رضایت شغلی براساس ترس از ارزیابی مثبت و منفی و تحمل پریشانی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد رودهن، دانشکده روانشناسی.
- Coughle, J.R., Timpano, K.R., Goetz, A.R. (2012). Exploring the unique and interactive roles of distress tolerance and negative urgency in obsessions. *Personality and individual differences*, 52, 515-520.
- Wong, M. M. (2008). Perceptions of parental involvement and autonomy support: Their relations with self-regulation, academic performance, substance use and resilience among adolescents. *North American Journal of Psychology*, 10(3):497-518.
- Zvolensky, M. J., Bernstein, A., & Vujanovic, A. A. (2011). *Distress tolerance: Theory, Research, and Clinical Application*, New York: Guilford Press.