

## نقش راهبردهای نه گانه ی تنظیم شناختی هیجان در پیش بینی تاب آوری

علیرضا اندامی خشک<sup>۱</sup>، دکتر محمود گلزاری<sup>۲</sup>

و دکتر مریم اسماعیلی نسب<sup>۳</sup>

دریافت مقاله Nov 08, 2013 پذیرش مقاله March 08, 2013

استفاده از راهبردهای مختلف تنظیم هیجان، تاثیر مهمی بر نحوه ی خروج افراد از شرایط استرس زا دارد. هدف پژوهش حاضر، پیش بینی تاب آوری بر اساس راهبردهای ۹ گانه ی تنظیم شناختی هیجان، انجام شده است. بدین منظور، طی یک مطالعه ی توصیفی از نوع همبستگی، ۳۰۰ نفر دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی به شیوه ی تصادفی انتخاب و از نظر تاب آوری و تنظیم شناختی مورد آزمون قرار گرفتند. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که از بین راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان، راهبردهای ارزیابی مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه ریزی به صورت مثبت و از میان راهبردهای ناسازگارانه ی تنظیم شناختی هیجان، فاجعه آمیز پنداری و سرزنش دیگران به صورت منفی امکان پیش بینی تاب آوری دارند. این نتایج، نشان می دهد راهبردهایی که افراد برای تنظیم هیجانانشان به کار می گیرند، می تواند عامل بسیار مهمی در تعیین تاب آوری آنها باشد و تقویت راهبردهای سازگارانه ی تنظیم هیجان باید به عنوان هدفی برای پی ریزی مداخلات و برنامه های آموزشی تاب آوری مورد توجه واقع شود.

**واژه های کلیدی:** تاب آوری، تنظیم شناختی هیجان، نظم جویی هیجان

### مقدمه:

تاب آوری<sup>۴</sup>، از ضروریات زندگی در دنیای کنونی است و یکی از عوامل تعیین کننده ی پاسخ های افراد در مقابل رویدادهای استرس زا به شمار می رود (بونانو، بوسیاریلی و والهو، ۲۰۰۷). تاب آوری، یکی از سازه های مهم و مطرح در روان شناسی مثبت گرا<sup>۵</sup> است. نیومن (۲۰۰۳) تاب آوری را فرآیند یا توانایی انطباق دادن خود با چالش ها، تهدیدها و غلبه بر آنها می داند. وی بیان می دارد که افراد و گروه های تاب آور، مجهز به مجموعه ای از ویژگی های مشترک اند که

۱. دپارتمان روان شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران، تهران، ایران (نویسنده مسؤل) andami.alireza@gmail.com

۲. دپارتمان روان شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران، تهران، ایران

۳. دپارتمان روان شناسی، دانشگاه دانشگاه تربیت مدرس تهران، تهران، ایران

آنها را برای غلبه بر دگرگونی ها و فراز و نشیب های زندگی آماده می کند. هوگک، آیوستین و پولاک (۲۰۰۷) عقیده دارند که تاب آوری، صرفا فقدان اختلال روانی نیست بلکه اکتساب ویژگیهایی است که به حفظ بهداشت روانی فرد در هنگام مواجهه با عوامل خطر کمک می کند. افرادی که تاب آوری بالایی دارند، در برابر آسیب ها و استرسورهای غیر قابل اجتناب، تجربه ی مقاومت بیشتری دارند (گاتسمن، ۲۰۰۸) و بیشتر احتمال دارد معنای مثبتی در استرسورهایی که تجربه می کنند، پیدا کنند (موسکوویتز، ۲۰۰۱؛ توگاد و فردریکسون، ۲۰۰۴) و به طرز موثری با چالش های زندگی شان مواجه شوند، به طور انعطاف پذیری خود را با استرس های زندگی شان انطباق دهند و حتی در آینده تبدیل به افراد موفق، سالم و شاد شوند (بونانو، ۲۰۰۴؛ کوهن و همکاران، ۲۰۰۹؛ اونگک، برگمن، بیسکونت، و والاس، ۲۰۰۶؛ از لیو، ژن هونگک وانگک و لی، ۲۰۱۲).

تروی و ماوس (۲۰۱۱) اعتقاد دارند از آنجایی که وقایع استرس زا، ذاتا بسیار هیجانی است توانایی افراد در تنظیم هیجانانشان می تواند عامل بسیار مهمی در تعیین تاب آوری آنها باشد. اهمیت مهارت تنظیم هیجان<sup>۲</sup> برای حفظ سلامت روان در تحقیقات زیادی تایید شده است (دیلون، دونی و پیزاگالی، ۲۰۱۱؛ روتنبرگ و جانسون، ۲۰۰۷؛ ورنر و گراس، ۲۰۱۰؛ برکینگ و همکاران، ۲۰۱۲). تنظیم هیجان، همچنین به عنوان یکی از مهارت های اساسی برای تاب آوری افراد در نظر گرفته شده است (استتون، ۲۰۱۱؛ به نقل از دانکل شیتلر و دولیبر، ۲۰۱۱؛ رویچ و شاته، ۲۰۰۲).

تنظیم هیجانی، شامل استفاده از استراتژی های رفتاری و شناختی برای تغییر در مدت زمان یا شدت تجربه ی یک هیجان است (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷) و مشخص شده است که افراد در مواجهه با رویدادهای استرس زا، از راهبردهای تنظیم هیجان متفاوتی برای اصلاح یا تعدیل تجربه ی هیجانی خود استفاده می کنند (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷؛ کول، ۲۰۰۹؛ به نقل از تروی، ۲۰۱۲؛ آلدو، نولن - هوکسما و سویزر، ۲۰۱۰). یکی از متداول ترین این راهبردها، تنظیم هیجان با استفاده از راهبرد های شناختی است. شناختها یا فرآیندهای شناختی به افراد کمک می کند که هیجان ها و احساس های خود را تنظیم نموده و توسط شدت هیجان ها مغلوب نشود (حسنی، ۲۰۱۰). تنظیم شناختی هیجان، به شیوه ی شناختی مدیریت و دستکاری ورود اطلاعات فراخواننده ی هیجان، اشاره دارد (اوکسندر و گراس، ۲۰۰۵، ۲۰۰۴).

راهردهایی که افراد برای تنظیم هیجان‌اتشان استفاده می کنند، در پژوهش های نظری و کاربردی بسیاری مورد بررسی قرار گرفته و تحت عنوان راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه مورد بحث واقع شده است (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷؛ کرینگ و سالون، ۲۰۱۰). در همین راستا گارنفسکی کرایچ و اسپینهاون (۲۰۰۱)، نه راهبرد متفاوت تنظیم شناختی هیجان را تحت عنوان سرزنش خود (تفکر با محتوای مقصر دانستن و سرزنش خود)، پذیرش (تفکر با محتوای پذیرش و تسلیم رخداد)، نشخوار ذهنی<sup>۳</sup> (اشتغال ذهنی درباره ی احساسات و تفکرات مرتبط با واقعه ی منفی) تمرکز مجدد مثبت<sup>۴</sup> (فکر کردن به موضوع لذت بخش و شاد به جای تفکر درباره ی حادثه ی واقعی)، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی<sup>۵</sup> (فکر کردن درباره ی مراحل فایق آمدن بر واقعه ی منفی یا تغییر آن)، ارزیابی مجدد مثبت<sup>۶</sup> (تفکر درباره ی جنبه های مثبت واقعه یا ارتقای شخصی)، اتخاذ دیدگاه<sup>۷</sup> (تفکرات مربوط به کم اهمیت بودن واقعه یا تاکید بر نسبیّت آن در مقایسه با سایر وقایع) فاجعه آمیز پنداری<sup>۸</sup> (تفکر با محتوای وحشت از حادثه) و سرزنش دیگران<sup>۹</sup> (تفکر با محتوای مقصر دانستن و سرزنش دیگران به خاطر آنچه اتفاق افتاده است) معرفی کرده اند. از میان این نه راهبرد، سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار ذهنی و فاجعه آمیز پنداری، راهبردهای ناسازگارانه ی تنظیم شناختی هیجان و پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، تمرکز مجدد مثبت ارزیابی مجدد مثبت و اتخاذ دیدگاه، راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان را تشکیل می دهند.

تحقیقات نشان داده است که استفاده از هر راهبرد منحصر به فرد، پیامدهای متفاوتی را به دنبال دارد و برخی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، نقش مهمی در تاب آوری و سلامت روان افراد ایفا می کند. کارلسون، دیکک لیگی، گرینبرگ و موجیکا- پارودی (۲۰۱۲) در پژوهشی نشان دادند افرادی که عادت به استفاده از راهبرد ارزیابی مجدد برای تنظیم هیجان‌اتشان در زندگی روزمره خود دارند، تاب آوری بیشتری در برابر استرس، از خود نشان می دهند. تروی و ماوس (۲۰۱۱)، نیز ارزیابی مجدد شناختی را به عنوان یک راهبرد انطباقی فرض می کنند و اعتقاد دارند از آنجایی که تاثیر مستقیمی بر ارزیابی ها می گذارد، افراد می توانند با بهره گیری از آن، واکنش هیجانی خود را به رویدادهای استرس زا جهت بهبود عملکرد تغییر دهند.

1. self-blame
2. acceptance
3. rumination

4. positive refocusing
5. Refocus on planning
6. positive reappraisal

7. putting into perspective
8. catastrophizing
9. other-blame

برخی مطالعات نیز نشان داده است که استفاده از ارزیابی مجدد، می تواند عامل موثری در کاهش هیجانات منفی، اعم از خشم (ماوس، کوک، چنگ و گراس، ۲۰۰۷)، اضطراب (اگلوب و همکاران، ۲۰۰۶؛ به نقل از تروی، ۲۰۱۲)، افسردگی (گارفنسکی و کرایچ، ۲۰۰۶؛ گارفنسکی و همکاران، ۲۰۰۱؛ گارفنسکی، بان، کرایچ، ۲۰۰۳) باشد و علاوه بر کاهش هیجانات منفی، ممکن است باعث افزایش احساسات مثبت شود (فولکمن و موسکوویتز، ۲۰۰۰؛ شیوتا، ۲۰۰۶). عبدی، باباپور، فتحی (۲۰۱۰) نشان دادند راهبردهای، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پیش بین مستقیم و همچنین راهبردهای فاجعه انگاری و سرزنش خود، پیش بین معکوس سلامت عمومی است.

در مقابل، شماری از پژوهش ها نشان داده است که استفاده از راهبردهای ناسازگارانه ی تنظیم شناختی هیجان با مشکلات سلامت روان رابطه دارد. یافته های مشترک تحقیقات موجود، نشان می دهد از میان راهبردهای ناسازگارانه، سرزنش خود، نشخوار ذهنی و فاجعه آمیز پنداری همبستگی نیرومندی با هیجانات منفی اعم از افسردگی، اضطراب، استرس و خشم دارند (گارفنسکی، تیردز، کرایچ، لیگرستی و وان دن کومر، ۲۰۰۴؛ ارول اُنکن، ۲۰۱۰؛ زلومک و هاهن، ۲۰۱۰؛ مارتین و داهلن، ۲۰۰۵).

در پژوهش حاضر، سعی کردیم به بررسی نقش انواع راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان در تعیین تاب آوری افراد پردازیم. بر همین اساس، این پژوهش در پی پاسخگویی به این پرسش بود که از میان راهبردهای ۹ گانه ی تنظیم شناختی هیجان، کدامیک از راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه از قدرت پیش بینی کنندگی بیشتری برای تاب آوری برخوردارند؟

## روش

پژوهش حاضر، یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است و نمونه ی آن شامل ۳۰۰ نفر از دانشجویان (۲۰۰ زن و ۱۰۰ مرد) مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی با میانگین سنی ۲۴/۳۲ بود که به شیوه ی نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند. شیوه ی نمونه گیری به این ترتیب بود که ابتدا از مجموع دانشکده های دانشگاه علامه طباطبایی، ۴ دانشکده ی علوم اجتماعی، روان شناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم سیاسی و پردیس نیمه حضوری به صورت تصادفی انتخاب شد و سپس از هر دانشکده سه کلاس و از هر کلاس ۲۵ نمونه به شکل تصادفی

انتخاب شد. ۶۶ نفر (۲۲/۲٪) از شرکت کنندگان متاهل و ۲۳۴ نفر (۷۷/۸٪) مجرد بودند. از نظر سطح تحصیلات ۲۳۴ نفر (۷۷/۸٪) کارشناسی و ۶۶ نفر (۲۲/۲٪) کارشناسی ارشد بودند. آزمودنیها با استفاده از مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC)<sup>۱</sup> و مقیاس تنظیم شناختی هیجان (CERQ)<sup>۲</sup> گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون مورد آزمون قرار گرفتند.

مقیاس تاب آوری (CD-RISC) را کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۷۹-۱۹۹۱ تهیه کردند. این مقیاس شامل ۲۵ سوال است و جهت اندازه گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید، تهیه شده است. برای هر سوال، طیف درجه بندی پنج گزینه ی (کاملاً نادرست تا همیشه درست) در نظر گرفته شده که از صفر (کاملاً نادرست) تا چهار (همیشه درست) نمره گذاری می شود. این مقیاس اگرچه ابعاد مختلف تاب آوری را می سنجد ولی دارای یک نمره ی کل است. اعتبار مقیاس (به روش تحلیل عوامل و اعتبار همگرا و واگرا) و پایایی آن (به روش باز آزمایی و آلفای کرونباخ) توسط سازندگان در گروههای مختلف (عادی و در خطر) محاسبه شده است. ضریب پایایی همسانی درونی این مقیاس از طریق آلفای کرونباخ در دامنه ی ۰/۷۶ تا ۰/۹۰ گزارش شده است. ضریب پایایی باز آزمایی این مقیاس ۰/۸۱ به دست آمده است. این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است. آنها پایایی مقیاس را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش کرده اند. پایایی پرسشنامه ی تاب آوری در پژوهش حاضر، با ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۹۹ به دست آمد.

مقیاس تنظیم شناختی هیجان (CERQ) توسط گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون (۲۰۰۱) در کشور هلند تهیه شده و دارای دو نسخه ی انگلیسی و هلندی است. بر خلاف سایر پرسشنامه های مقابله ای که به صورت آشکار بین افکار فرد و اعمال واقعی وی تمایز قایل نمی شوند، این پرسشنامه افکار فرد را پس از مواجهه با یک تجربه ی منفی یا وقایع آسیب زا ارزیابی می کند. اجرای این پرسشنامه خیلی آسان است و برای افراد ۱۲ سال به بالا (هم افراد بهنجار و هم جمعیت های بالینی) قابل استفاده است. پرسشنامه ی تنظیم شناختی هیجان، از ۹ خرده مقیاس (سرزنش خود، پذیرش، نشخوار ذهنی، توجه ی مجدد مثبت، توجه ی مجدد به برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، اتخاذ دیدگاه، فاجعه آمیز پنداری، سرزنش دیگران) و ۳۶ ماده تشکیل شده است. هر سوال، از یک

1. Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)

2. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)

هرگز) تا پنج (همیشه) نمره گذاری می شود. نمرات بالا در هر خرده مقیاس، بیانگر میزان استفاده ی بیشتر از راهبرد مذکور در مقابله یا مواجهه با وقایع استرس زا و منفی است. نسخه ی فارسی پرسشنامه ی تنظیم شناختی هیجان در ایران توسط حسنی (۲۰۱۰) اعتبار یابی شده است. در مطالعه ی حاضر، آلفای کرونباخ ۹ زیر مقیاس نسخه ی فارسی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان بین ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ قرار داشت.

برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش آمار توصیفی، همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام استفاده شد. داده ها با نوزدهمین ویرایش نرم افزار SPSS مورد تحلیل قرار گرفت.

### یافته ها

در جدول ۲، میانگین و انحراف معیار تاب آوری، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و ضرایب همبستگی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با تاب آوری گزارش شده است. نتایج نشان داد که بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازگارانه با تاب آوری، رابطه ی مستقیم وجود دارد. از سویی دیگر، بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ناسازگارانه با تاب آوری رابطه ی معکوس وجود دارد.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش و نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و تاب آوری (تعداد=۳۰۰ نفر)

متغیر	M	Sd	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱	۶۱/۸۲	۱۳/۲۶	۱								
۲	۱۰/۸۰	۳/۰	-۰/۰۰	۱							
۳	۱۱/۳۹	۳/۲۲	۰/۰۴	۰/۴۵ <sup>°°</sup>	۱						
۴	۱۲/۷۹	۲/۹۹	-۰/۰۴	۰/۴۶ <sup>°°</sup>	۰/۵۳ <sup>°°</sup>	۱					
۵	۱۱/۹۲	۳/۳۸	۰/۴ <sup>°°</sup>	۰/۱۱ <sup>°°</sup>	۰/۰۹	۰/۰۸	۱				
۶	۱۴/۱۱	۳/۲۸	۰/۴۸ <sup>°°</sup>	۰/۲ <sup>°°</sup>	۰/۰۸۶	۰/۱۵ <sup>°°</sup>	۰/۶ <sup>°°</sup>	۱			
۷	۱۲/۹۹	۳/۱۸	۰/۴۸ <sup>°°</sup>	۰/۳ <sup>°°</sup>	۰/۱۰	۰/۱۵ <sup>°°</sup>	۰/۶۳ <sup>°°</sup>	۰/۶۴ <sup>°°</sup>	۱		
۸	۱۲/۲۸	۳/۱۳	۰/۲۵ <sup>°°</sup>	۰/۲۶ <sup>°°</sup>	۰/۲۲ <sup>°°</sup>	۰/۱۸ <sup>°°</sup>	۰/۴۸ <sup>°°</sup>	۰/۳۸ <sup>°°</sup>	۰/۵۴ <sup>°°</sup>	۱	
۹	۹/۱۶	۲/۶۰	-۰/۲۱ <sup>°°</sup>	۰/۳۲ <sup>°°</sup>	۰/۲۸ <sup>°°</sup>	۰/۴۲ <sup>°°</sup>	-۰/۱	-۰/۱۲ <sup>°°</sup>	-۰/۰۹	۰/۰۳	۱
۱۰	۸/۸۰	۳/۴۷	-۰/۴۲ <sup>°°</sup>	۰/۰۰۲	۰/۱۳ <sup>°°</sup>	۰/۲۵ <sup>°°</sup>	-۰/۰۶	-۰/۰۵	-۰/۱۸ <sup>°°</sup>	-۰/۱۷ <sup>°°</sup>	۰/۴۴ <sup>°°</sup>

۱=تاب آوری، ۲=سرزنش خود، ۳=پذیرش، ۴=نشخوارذهنی، ۵=تمرکز مجدد مثبت، ۶=تمرکز مجدد برنامه، ۷=ارزیابی

مجدد مثبت، ۸=اتخاذ دیدگاه، ۹=فاجعه آمیز پنداری، ۱۰=سرزنش دیگران؛ \* P<0/05 و \*\* P<0/01

**جدول ۲: خلاصه ی تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش بینی تاب آوری بر پایه ی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (n=۳۰۰)**

گام	متغیر	B	SEB	$\beta$	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$
اول	ارزیابی مجدد مثبت	۱/۸۳۸	۰/۱۹۳	۰/۴۸۱**	۰/۲۳۱	۰/۲۳۱
دوم	تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	۱/۱۵۲	۰/۲۶۰	۰/۲۸۵**	۰/۲۷۹	۰/۰۴۷
سوم	فاجعه آمیز پنداری	-۰/۶۴۶	۰/۲۰۷	-۰/۱۵۲**	۰/۳۰۲	۰/۰۲۳
چهارم	سرزنش دیگران	-۰/۷۳۱	۰/۲۷۸	-۰/۱۴۳**	۰/۳۱۷	۰/۰۱۶

P<0/05 \*      P<0/01\*\*

در جدول ۲، نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داده شده است. همانگونه که مشاهده می شود، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، فاجعه آمیز پنداری و سرزنش دیگران در ۴ گام در کل ۳۲ درصد از واریانس تاب آوری را پیش بینی می کند. به طوری که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازگارانه، همچون ارزیابی مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه ریزی به صورت مستقیم و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ناسازگارانه همچون فاجعه آمیز پنداری و سرزنش دیگران به صورت معکوس پیش بینی کنندگان مناسبی برای تاب آوری هستند.

### بحث و نتیجه گیری

یافته های این پژوهش، حاکی از آن است که بین راهبردهای شناختی که افراد برای تنظیم هیجانانشان از آنها بهره می گیرند و میزان تاب آوری آنها رابطه ی معناداری وجود دارد. تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که راهبردهای سازگارانه ی تنظیم شناختی هیجان همچون ارزیابی مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه ریزی به صورت مستقیم، پیش بین مناسبی برای تاب آوری هستند و از میان راهبردهای ناسازگارانه ی تنظیم شناختی هیجان، فاجعه آمیز پنداری و سرزنش دیگران به صورت معکوس، پیش بین مناسبی برای تاب آوری به حساب می آیند. در خصوص نقش راهبردهای سازگارانه در تعیین تاب آوری، نتایج پژوهش حاضر با پژوهش هایی که به نقش راهبرد ارزیابی مجدد شناختی در تعیین تاب آوری (کارلسون و همکاران، ۲۰۱۲؛ تروی و ماوس، ۲۰۱۱)، کاهش هیجان های منفی و افزایش هیجان های مثبت در بستر استرس (فولکمن و موسکوویتز، ۲۰۰۰؛ شیوتا، ۲۰۰۶)، سلامت عمومی (عبدی و همکاران، ۲۰۱۰)، پرداخته اند و مهارت تنظیم هیجان را عامل موثری در تعیین تاب آوری افراد در نظر گرفته اند (استنتون، ۲۰۱۱؛

به نقل از دانکل شیتز و دولیبر، ۲۰۱۱؛ رویچ و شاته، ۲۰۰۲) و در خصوص نقش راهبردهای ناسازگارانه بر تاب آوری، نتایج پژوهش حاضر با بخشی از یافته های پژوهش های گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۴)، ارول انگن (۲۰۱۰)، زلومک و هاهن (۲۰۱۰)، مارتین و داهلن (۲۰۰۵) که راهبرد فاجعه آمیز پنداری را در پیش بینی مشکلات هیجانی موثر می دانند، همسوست.

با توجه به یافته های پژوهش حاضر، افرادی که عادت به استفاده از راهبردهای سازگارانه ای با مضمون فکر کردن به وقایع مثبت (مثبت اندیشی) به جای وقایع منفی، تفکر درباره ی پی ریزی برنامه های موثر برای مداخله در حل مشکل، معنای مثبت بخشیدن به واقعه یا تفسیر واقعه به صورت مثبت و همچنین کم اهمیت شمردن واقعه و کوچک شمردن آن در مقایسه با وقایع بزرگتر را دارند، نسبت به سایر افراد که از این راهبردها استفاده ی کمتری دارند، از تاب آوری بالاتری برخوردار خواهند بود. استفاده از این نوع راهبردهای سازگارانه ممکن است با کاستن از هیجانات منفی و در نتیجه بهبود عملکرد شناختی و هیجانی، موجبات رویارویی فرد برای حل مشکل و افزایش تاب آوری او را فراهم آورد. برخی تحقیقات (فولکمن و موسکوویتز، ۲۰۰۰؛ شیوتا، ۲۰۰۶) نشان داده است که استفاده از برخی راهبردهای سازگارانه ی تنظیم هیجان همچون ارزیابی مجدد شناختی در مواجهه با استرس، در بسیاری از مواقع علاوه بر کاستن از هیجانات منفی، می تواند باعث افزایش هیجانات مثبت شود. فردریکسون، توگاد، وایوک و لارکین (۲۰۰۳) نیز بیان کردند که افراد به این دلیل تاب آوراند که از احساسات مثبت به طور استراتژیک و هوشمندانه برای دستیابی به نتایج مقابله ای برتر استفاده می کنند. برخی پژوهشگران، تنظیم هیجان را به عنوان یک واسطه در زمینه ی سازگاری با استرس پیشنهاد کرده اند (اسکووارتز و پروکتور، ۲۰۰۰؛ مک کارتی، لامبرت و مولار، ۲۰۰۶؛ سیلک و همکاران، ۲۰۰۷). تروی (۲۰۱۲) اعتقاد دارد که استفاده از راهبردهای متفاوت تنظیم هیجان، مزایای متفاوتی مانند، کاهش تجربه ی هیجانات ناخواسته و هزینه هایی مانند پاسخ های فیزیولوژیک غیر انطباقی یا اختلال در عملکرد اجتماعی را به دنبال دارد. استفاده از راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان (اعم از ارزیابی مجدد)، منجر به کاهش در تجربه ی هیجانات منفی می شود و کسانی که از این راهبردها استفاده می کنند، هیچ بهای فیزیولوژیکی، احساسی و اجتماعی پرداخت نمی کنند. با چنین طیف گسترده ای از راهبردهای تنظیم هیجانی که یک فرد در اختیار دارد، شناسایی راهبردهایی که استفاده از آن هم تاثیر گذار و هم انطباقی باشد، اهمیت به سزایی دارد.



## References

- Abdi ,S., babapoor, J., & Fathi, H. (2010). Relationship between Cognitive Emotion Regulation Styles and General Health among University Students. *Journal of army university of medical sciences of the I.R.Iran*, 8(4), 258-264. (Persian).
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S.(2010). Emotion- regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Berking, M., Poppe, C., Luhmann, M., Wupperman, P., Jaggi,V. (2012). Is the association between various emotion-regulation skills and mental health: mediated by the ability to modify emotions? Results from two cross-sectional studies. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43, 931-937.
- Bonanno, G.A., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographic resources and life stress. *Journal of consulting and clinical psychology*,75(5),671- 682.
- Carlson, J.M., Dikecligil, G.N., Greenberg, T., & Mujica-Parodi, L.R. (2012). Trait reappraisal is associated with resilience to acute psychological stress. *Journal of Research in Personality*, 46,609–613.
- Conner, K. M., & Davidson, J.R.T.(2003). Development of a new resilience scale: The Conner- Davidson resilience scale (CD- RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Dillon, D. G., Deveney, C. M., & Pizzagalli, D. A. (2011). From basic processes to realworld problems: how research on emotion and emotion regulation can inform understanding of psychopathology, and vice versa. *Emotion Review*, 3,74- 82.
- Dunkel Schetter, C., & Dolbier, C. (2011). Resilience in the Context of Chronic Stress and Health in Adults. *Social and Personality Psychology*, 5(9), 634- 652.
- Erol Öngen, D. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 9, 1516-1523.
- Fredrickson, B. L., Tugade , M. M. Waugh , C. E., & Larkin , G. R. ( 2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11, 2001 . *Journal of Personality and Social Psychology* , 84 , 365 –376.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. ( 2000). Stress, positive emotion, and coping . *Current Directions in Psychological Science* , 9 , 115 –118.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P.h. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Boon, S., & Kraaij, V. ( 2003). Relationships between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life event . *Journal of Youth and Adolescence* , 32 , 401 –408.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van den Kommer, T.(2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*. 36, 267-276.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006) Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: a comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659–1669.
- Gattzman, J. (2008). Running Head: *Secondary Traumatic Stress and Resilience*. Doctoral Dissertation of Psychology, University of the Rockies.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Hoge, E.A., Austin, E.D., & Pollak, M.H. (2007). Resilience: Research evidence and conceptual considerations for post traumatic stress disorder. *Depression and anxiety*, 24,139-152.
- Hasani, J. (2010). Reliability and validity of Persian of the cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ). *Journal of clinical psychology*, 24,139-152. (Persian).
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (Eds.). (2010). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. New York: The Guilford Press.
- Liu, Y., Wang, Z.H., & Li, Z.G. (2012). Affective Mediators of the Influence of Neuroticism and Resilience on Life Satisfaction. *Personality and Individual Difference*, 52, 833- 838.
- Martin, R.C., & Dahlen, E.R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*. 39, 1249-1260.

- Mauss, I. B., Cook, C. L., Cheng, J. Y. J., & Gross, J. J. ( 2007 ). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to an anger provocation. *International Journal of Psychophysiology* , 66 , 116–124.
- McCarthy, C. J. Lambert, R. G. , & Moller , N. P. ( 2006 ). Preventive resources and emotion regulation expectancies as mediators between attachment and college students' stress outcomes . *International Journal of Stress Management* , 13 , 1–22.
- Mohammadi, M. (2005). *The effective factors on resistance in the people with risk of substance abuse*. Doctoral thses. University of welfare. (Persian).
- Moskowitz, J. T. ( 2001). Emotion and coping. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 311–336). New York : Guilford Press .
- Newman, R. (2003). Providing direction on the road to resilience. *Behavioral Health Management*, 23 (4), 42–43.
- ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2004). Thinking makes it so: A social cognitive neuroscience approach to emotion regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs(Eds.), *Handbook of self regulation: Research, theory, and application*. New York: Guilford Press.
- ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Science*, 9, 242- 249.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books.
- Rottenberg, J., & Johnson, S. L. (Eds.). (2007). *Emotion and psychopathology: Bridging affective and clinical science*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Schwartz , D. & Proctor , L. J. ( 2000 ). Community violence exposure and children's social adjustment in the school peer group: The mediating roles of emotion regulation and social cognition . *Journal of Consulting and Clinical Psychology* , 68 , 670–683.
- Shiota , M. N. ( 2006 ). Silver linings and candles in the dark: Differences among positive coping strategies in predicting subjective well-being. *Emotion* , 6 , 335–339.
- Silk , J. S. Vanderbilt-Adriance , E. , Shaw , D. S., et al. ( 2007 ). Resilience among children and adolescents at risk for depression: Mediation and moderation across social and neurobiological contexts . *Development and Psychopathology* , 19 , 841–865.
- 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.
- Troy, A.S. (2012). *Cognitive Reappraisal Ability As A Protective Factor: Resilience to stress across time and context*. Doctoral Dissertation of Philosophy. University of Denver.
- Tugade , M. M. & Fredrickson , B. L. ( 2004 ). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences . *Journal of Personality and Social Psychology* , 86 , 320–333.
- Werner, K., & Gross, J.J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: a conceptual framework. In A. M. Kring, & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (12-37). New York, NY, US: Guilford Press.
- Zlomke, K.R., & Hahn, K.S.(2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*. 48, 408-413.