

بررسی رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و مشکلات هیجانی دانش آموزان

شقایق ظفری^۱، ملوک خادمی اشکذری^۲

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی؛ دانشگاه الزهرا (س).

^۲ دانشیار دانشگاه الزهرا (س).

نام نویسنده مسئول:

شقایق ظفری

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۳/۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۵/۲۲

چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و مشکلات هیجانی دانش آموزان می باشد. جامعه، نمونه و روش نمونه گیری: جامعه آماری این تحقیق شامل ۶۵۲۱۲۴ نفر دانش آموز دختر و پسر دوره متوسطه اول در شهر تهران است که در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ مشغول به تحصیل هستند. نمونه گیری این پژوهش از میان دانش آموزان به روش تعیین حجم نمونه جدول مورگان ۳۸۰ دانش آموز دختر و پسر بصورت نمونه گیری تصادفی در دسترس بعنوان نمونه انتخاب شدند. طرح پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از نظر شیوه گردآوری داده ها توصیفی و از نوع همبستگی می باشد. اطلاعات از طریق پرسشنامه های پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱)، جمع آوری شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی؛ میانگین، انحراف استاندارد و آمار استنباطی؛ رگرسیون گام به گام با نرم افزار PSSS استفاده شد. یافته های این پژوهش حاکی از آن است که بین مشکلات هیجانی و راهبردهای تنظیم هیجان رابطه معناداری وجود دارد. در این میان برخی از راهبردهای شناختی هیجان از جمله مصیبت بار تلقی کردن و نشخوار فکری اثر بیشتری بر مشکلات هیجانی داشته اند. به طوری که پیش بینی کننده افسردگی، اضطراب، خصومت و حساسیت بین فردی است.

واژگان کلیدی: راهبردهای شناختی، تنظیم هیجان، مشکلات هیجانی، دانش آموزان.

مقدمه

بیش از سه دهه است که مشکلات هیجانی در مدارس به عنوان یک مسئله اجتماعی که به شکل جدی می‌تواند بر زندگی و عملکرد بسیاری از دانش‌آموزان دبستانی تأثیر منفی بگذارد، به طور گسترده‌ای شناسایی شده است. اساساً شخص سازگار، شخصی است که بتواند میان خود، محیط مادی و اجتماعی‌اش ارتباط سالم و درستی برقرار کند، به طوری که نتیجه‌اش استقرار و ثبات عاطفی برای خود او باشد (نریمانی، عباسی، ابوالقاسمی و احدی، ۱۳۹۲؛ ابراهیمی، کرمی، برازنده چقائی و بگیان کوله‌مرز، ۱۳۹۴؛ زاهد، رجیبی و امید، ۱۳۹۱). اگر از بالغین در مورد مشکلات مدارس سؤال شود، ندرتاً ممکن است به مشکلات هیجانی به عنوان یک مشکل اشاره نمایند، حال آن که مشکلات هیجانی می‌تواند از مشکلات جدی در مدارس باشد. مشکلات هیجانی سوءاستفاده از قدرت است. پدیده‌های است تکراری که در آن قوی‌ترها بر ضعیف‌ترها غلبه می‌کنند؛ مشکلات هیجانی شکلی از رفتار تهاجمی است که در بین دانش‌آموزان پدیده‌های شایع است.

تنظیم هیجان فرایندی است که بر اساس آن شخص تعیین می‌کند چه هیجان‌هایی را، چگونه، کی و تا چه حد تجربه و ابراز کند. هیجان‌ها می‌توانند به وسیله فرایندهای شناختی ناهشیار مثل توجه انتخابی، تحریف‌های حافظه، انکار یا فرافکنی؛ یا به وسیله فرایندهای شناختی هشیارتر مثل سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوارگری یا فاجعه‌نمایی مدیریت و تنظیم شوند. راهبردهای تنظیم هیجان ممکن است انطباقی یا غیرانطباقی باشند. راهبردهای غیرانطباقی هیجان نقش اساسی در شکل‌گیری و یا تداوم اختلالات روانشناختی دارند. گروس و لونسون گزارش کرده‌اند که بیش از ۵۰ درصد اختلالات محور یک و ۱۰۰ درصد اختلالات محور دو با نقایص مربوط به تنظیم هیجان همراه‌اند. در بعضی از این اختلالات، مشکل تنظیم هیجان ضابطه اصلی تشخیصی محسوب می‌شود. برای مثال، در اختلال استرس پس از سانحه "تلاش برای اجتناب از احساسات" و در اختلال اضطراب تعمیم یافته "دشواری در مهار کردن نگرانی" یک ضابطه است. همچنین در روابط دلبستگی بین افراد، نقایص مربوط به تنظیم هیجانها تأیید شده است. دانش‌آموزان از اقشار مستعد و برگزیده جامعه و سازندگان آینده کشور خویش هستند و سطح سلامت و کیفیت زندگی آنها تأثیر بسزایی در یادگیری و افزایش آگاهی علمی و موفقیت تحصیلی‌شان خواهد داشت. به طور کلی هیجان‌ها در دنیای امروز پا به عرصه ابعاد گوناگون زندگی گذاشته و سازگاری مثبت و یا منفی اشخاص را متجلی می‌سازند (حلاجانی، ۱۳۸۹). بهداشت روانی علاوه بر بدن سالم، به محیط و شرایط زندگی سالم نیاز دارد (خدا رحیمی، ۱۳۹۳).

تنظیم شناختی هیجانی می‌تواند با عوامل گوناگونی همانند بهداشت روان مخصوصاً در قشر دانش‌آموزان رابطه داشته باشد. خلیلی، (۱۳۹۲) توانایی فرد در کنترل هیجان‌های یکی از مهمترین قابلیت‌هاست که باید آموخته شود. تنظیم شناختی هیجانی به عنوان یک فرایند آغاز، حفظ، تعدیل و یا تغییر در بروز شدت یا استمرار احساس درونی و هیجانی مرتبط با فرایند های اجتماعی- روانی و فیزیکی در به انجام رساندن اهداف تعریف می‌شود (ویمز و پینا، ۲۰۱۹). تنظیم شناختی هیجان‌ها مخصوصاً در دانشجویان که مستعد رشد در زمینه های فرهنگی، اجتماعی و آموزشی هستند می‌تواند بر شادی آنها و به نوعی بهداشت روانی آنها و همچنین، کاهش اضطراب، افسردگی و افزایش کارکردهای اجتماعی نقش مهمی را ایفا نماید و در نهایت باعث ارتقا بهداشت روان آنها شود (میلرک و همکاران، ۲۰۱۸). شواهد بسیاری ثابت می‌کنند افرادی که مهارت هیجانی دارند، یعنی کسانی که احساسات خود را به خوبی می‌شناسند و هدایت می‌کنند و احساسات دیگران را نیز درک و به طرز اثربخشی با آن برخورد می‌کنند، در هر حیطه‌ای از زندگی متمایزند (زوکووا، ۲۰۱۸).

محمد خانی و اسکندری (۱۳۸۴) اذعان کردند که میزان شیوع مشکلات رفتاری در بین دانش‌آموزان راهنمایی بیشتر از دانش‌آموزان ابتدایی‌است. با توجه به اینکه در جامعه دانش‌آموزی که پویایی و انسجام آنها می‌تواند زمینه ساز پیشرفت و تعالی کشور شود، بررسی عواملی مرتبط با بهداشت روان دانش‌آموزان و عواملی که زمینه این سازه را پیش‌بینی می‌کند می‌تواند در راستا کاهش چالش‌های جامعه دانش‌آموزی نقش بسزایی داشته باشد. لذا در پژوهش حاضر این مسئله مطرح می‌شود که آیا بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و مشکلات هیجانی در دانش‌آموزان رابطه وجود دارد؟ تنظیم شناختی هیجان‌ها و پژوهش در زمینه ارتباط آنها با مشکلات هیجانی در دانش‌آموزان، زمینه ارائه راهکارها را در بهبود مشکلات هیجانی در جامعه دانش‌آموزی و میزان شادی را آشکار مینمایند و پژوهش در این زمینه می‌تواند موجبات ارائه راهکارهای مناسب در جهت

افزایش و بهبود مشکلات هیجانی در جامعه پویای دانش‌آموزی باشد. میزان بهداشت روان دانش‌آموزان موجبات رشد و ترقی مدارس رقابت در عرصه ملی و بهره‌وری را برای کشور عزیزمان در ابعاد گوناگون اقتصادی، اجتماعی و سیاسی را به دنبال خواهد داشت. لذا با توجه به مسائل بیان شده در بالا، مسئله و هدف اصلی مطالعه حاضر این گونه مطرح می‌شود که آیا بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و مشکلات هیجانی در دانش‌آموزان رابطه وجود دارد؟

روش پژوهش

این پژوهش از نوع کاربردی به روش توصیفی-همبستگی و به شکل میدانی است. جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری این تحقیق شامل ۶۵۲۱۲۴ نفر دانش‌آموز دختر و پسر دوره متوسطه اول در شهر تهران است که در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ مشغول به تحصیل هستند. نمونه‌گیری این پژوهش از میان دانش‌آموزان به روش تعیین حجم نمونه جدول مورگان ۳۸۰ دانش‌آموز دختر و پسر بصورت نمونه‌گیری تصادفی در دسترس بعنوان نمونه انتخاب شدند.

ابزار پژوهش شامل پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی، این پرسشنامه (CERQ)^۱ توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) تهیه شد و یک پرسشنامه چندبعدی است که جهت شناسایی راهبردهای مقابل‌های شناختی افراد پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت‌های منفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این مقیاس یک ابزار خودگزارشی است که ۳۶ گویه دارد و دارای ۹ زیرمقیاس راهبرد شناختی خود سرزنش‌گری، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، کم‌اهمیت‌شماری، فاجعه‌نمایی و دیگر سرزنش‌گری است. دامنه نمرات مقیاس از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) است. در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ محاسبه گشت که برای خود سرزنش‌گری ۰/۷۲، پذیرش ۰/۷۱، شخوارگری ۰/۷۴، تمرکز مجدد مثبت ۰/۷۳، تمرکز مجدد برنامه‌ریزی ۰/۷۵، ارزیابی مجدد مثبت ۰/۸۷، کم‌اهمیت‌شماری ۰/۷۴، فاجعه‌نمایی ۰/۷۰، دیگر سرزنش‌گری ۰/۷۸، و برای کل تنظیم شناختی هیجانی ۰/۷۴ به دست آمد. و جهت بررسی مشکلات هیجانی از پرسشنامه دشواری‌های تنظیم هیجانی (DERS) توسط گراتز در سال ۲۰۰۴ ساخته شده است. این پرسشنامه یک مقیاس ۳۶ سوالی است. اعتبار یا روایی با این مسئله سر و کار دارد که یک ابزار اندازه‌گیری تا چه حد چیزی را اندازه می‌گیرد که ما فکر می‌کنیم (سرم و همکاران، ۱۳۹۰).

جهت تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق ر بخش امار توصیفی از فراوانی و درصد و .. استفاده و در بخش استنباطی ابتدا از آزمون کلموگروف-اسمینوف برای تعیین نرمال بودن داده‌ها استفاده شد سپس با توجه به توزیع طبیعی داده از آزمون‌های پارامتریک همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام برای تحلیل اماری رابطه متغیرها استفاده شد.

یافته‌های تحقیق

با توجه به نتایج توصیفی ویژگی‌های جمعیت شناختی بیش از ۵۴ درصد نمونه را پسران و ۴۴ درصد را دختران تشکیل می‌دهند. بیشترین فراوانی مربوط به ۱۴ سال بوده است. بالاترین نمونه مربوط به دانش‌آموزان پایه نهم با ۴۲ درصد از کل پاسخ‌دهندگان می‌باشد.

جدول ۱- نتایج آزمون کلموگروف -اسمینوف برای تعیین نرمال بودن داده‌های تحقیق

مشکلات هیجانی	راهبردهای شناختی تنظیم هیجان		
۳۸۰	۳۸۰	N	
۳/۷	۳/۲۵	میانگین	Normal Parameters ^{a,b}
۰/۴۱۱	۰/۲۳	انحراف معیار	
۳/۰۶	۲/۹۱	Kolmogorov-Smirnov Z	

^۱ Cognitive Emotion Regulation Questionnaire

۰/۱۱	۰/۷۴	Asymp. Sig. (2-tailed)
------	------	------------------------

که نتایج آن حاکی از آن بود که میزان $\text{sig} < 0/05$ بنابراین داده های تحقیق نرمال می باشد. چون این مقادیر بیشتر از ۰/۰۵ یعنی $(\text{sig} < \alpha)$ می توان دریافت که فرض H_0 رد و فرض H_1 تایید می شود. بنابراین فرض نرمال بودن توزیع مشاهدات تأیید می شود و می توان از آزمون های آماری پارامتریک بهره جست.

جدول ۲- همبستگی پیرسون بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و مشکلات هیجانی

معناداری	sig	میزان همبستگی	
وجود دارد.	۰/۰۱۵	۰/۱۲۴	سرزنش گری با مشکلات هیجانی
وجود دارد.	۰/۰۰۱	۰/۱۶۱	پذیرش با مشکلات هیجانی
وجود دارد.	۰/۰۰۱	۰/۲۸۵	نشخوارگری با مشکلات هیجانی
وجود ندارد.	۰/۱۰۲	۰/۰۸۴	تمرکز مجدد مثبت با مشکلات هیجانی
وجود ندارد.	۰/۲۸۲	۰/۰۵۵	تمرکز مجدد برنامه ریزی با مشکلات هیجانی
وجود ندارد.	۰/۰۸۲	۰/۰۸۹	ارزیابی مجدد مثبت با مشکلات هیجانی
وجود ندارد.	۰/۰۰۴	۰/۰۸۹	کم اهمیت شماری با مشکلات هیجانی
وجود ندارد.	۰/۰۰۱	۰/۰۵۷	فاجعه نمایی با مشکلات هیجانی
وجود ندارد.	۰/۲۲۸	۰/۰۶۲	دیگر سرزنش گری با مشکلات هیجانی
وجود دارد.	۰/۰۰۱	۰/۱۶۶	تنظیم شناختی هیجانی با مشکلات هیجانی

مطابق جدول شماره ۲، با توجه به سطح معنی داری در ۵ مولفه کمتر از $(\alpha = 5\%)$ یعنی $(\text{sig} < \alpha)$ می توان دریافت که فرض تحقیق در مورد این چهار مولفه راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی مورد تأیید قرار گرفته است. یعنی می توان نتیجه گرفت که در سطح اطمینان ۹۵ درصد بین سرزنش گری، پذیرش، نشخوارگری، کم اهمیت شماری و فاجعه نمایی با مشکلات هیجانی رابطه معناداری وجود دارد. بنابراین فرض صفر رد شد و فرض تحقیق تأیید شد. اما در بقیه مولفه ها رابطه معناداری بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی و مشکلات هیجانی یافت نشد. همچنین بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی بصورت کلی با مشکلات هیجانی رابطه مثبت و معناداری وجود داشت. با توجه به تأیید فرضیه همبستگی برای بررسی تاثیر گذاری متغیرها از آزمون تحلیل رگرسیون چند متغیره استفاده شد که نتایج در جدول ۴، ذکر شده است.

جدول ۳- نتیجه آزمون دوربین واتسون

مدل	مجذور R	مجذور R تعدیل شده	انحراف معیار	دوربین واتسون
۱	۰/۲۹۲ a	۰/۰۸۵	۰/۱۰۶	۱/۸۱۴

به منظور خود همبستگی باقیمانده رگرسیون با این هدف که آیا باقیمانده در رگرسیون مستقل هستند یا خیر از آزمون دوربین واتسون استفاده شد. چنانچه آماره آزمون دوربین واتسون بین ۱/۵ تا ۲/۵ باشد، فرض صفر (استقلال خطاها) پذیرفته می شود و در غیر این صورت فرض صفر تأیید می شود. با توجه به جدول ۳، مقدار آماره دوربین - واتسون (۱/۸۱۴) آمده است که در فاصله ۱/۵ و ۲/۵ قرار دارد، بنابراین فرض استقلال خطاها پذیرفته است. برای آزمون فرضیه حاضر، از روش رگرسیون خطی ساده استفاده شد. متغیر مولفه های راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی که ارتباط معنی داری با افزایش مشکلات هیجانی داشت، در این آزمون مورد استفاده قرار گرفت.

جدول ۴- نتایج رگرسیون با استفاده از روش گام به گام

متغیر های پیش بین	ضریب رگرسیون	انحراف معیار	بتا	T	سطح معنی داری
مقدار ثابت	۰/۹۶۵	۰/۰۷۴	-	۱۲/۹۲۶	۰/۰۰۱
سرزنش گری	۰/۲۵۱	۰/۰۶۴	۰/۲۴۸	۳/۸۹	۰/۰۰۱
پذیرش	۰/۰۴۶	۰/۰۳۸	۰/۰۶۴	۱/۱۹۹	۰/۰۳۱
نشخوار گری	۰/۰۴۷	۰/۱۶۷	۰/۰۶۲	-۰/۲۸۰	۰/۰۰۸
کم اهمیت شماری	۰/۰۷۴	۰/۱۶۵	۰/۱۰۰	۰/۴۴۹	۰/۰۰۸
فاجعه نمایی	۰/۰۶۱	۰/۰۵۸	۰/۰۴۷	۰/۳۶۲	۰/۰۲۶
R=0/292 (ضریب همبستگی)		R ² =0/085 (ضریب تعیین)		Sig < 0/05 (سطح معنی داری)	

همانطور که در جدول ۴، ملاحظه می‌شود، ضریب همبستگی متغیر خطای روانشناختی افزایش مشکلات هیجانی ۰/۲۹۲ و ضریب تعیین، یعنی درصدی از واریانس متغیر مستقل که توسط متغیر وابسته تبیین می‌گردد در این رابطه برابر ۰/۰۸۵ درصد می‌باشد. بنابراین متغیر خطای روانشناختی (پنج مولفه سرزنش گری، پذیرش، نشخوار گری، کم اهمیت شماری و فاجعه نمایی)، ۸/۵ درصد از متغیر مشکلات هیجانی دانش آموزان مدارس متوسطه اول شهر تهران را پیش بینی می‌کند. همانگونه که از مقادیر P-Value (sig) هر یک از متغیرها دیده می‌شود پنج زیر مقیاس سرزنش گری، پذیرش، نشخوار گری، کم اهمیت شماری و فاجعه نمایی هستند که به صورت معناداری مشکلات هیجانی را پیش بینی می‌کنند. در تفسیر این یافته‌ها اینگونه مطرح می‌شود که با افزایش یک انحراف استاندارد در نمره سرزنش گری، نمره مشکلات هیجانی ۰/۲۴۸ انحراف استاندارد افزایش خواهد یافت. با افزایش یک انحراف استاندارد در نمره پذیرش، نمره مشکلات هیجانی ۰/۰۶۴ انحراف استاندارد افزایش خواهد یافت. همچنین با افزایش یک انحراف استاندارد در نمره نشخوار گری، نمره مشکلات هیجانی ۰/۰۶۲ انحراف استاندارد بالاتر خواهد رفت. و با افزایش یک انحراف استاندارد در نمره کم اهمیت شماری، نمره مشکلات هیجانی ۰/۱۰۰ انحراف استاندارد بالاتر خواهد رفت. در نهایت با افزایش یک انحراف استاندارد در نمره فاجعه نمایی، نمره مشکلات هیجانی ۰/۰۴۷ انحراف استاندارد بالاتر خواهد رفت.

بحث و نتیجه گیری

مشکلات هیجانی درصد بالایی از افراد جامعه علی‌الخصوص دانش آموزان پایه متوسطه را به دلیل ویژگی های سنی (دوران گذار به جوانی) درگیر کرده است. که روش های تنظیم هیجان از طریق شناخت به طور جدایی ناپذیری با زندگی انسان آمیخته است و او را یاری می کند تا مثلاً زمانی که با حوادث فشارزا یا تهدیدکننده روبه رو شد، هیجان ها یا احساساتش را مدیریت یا تنظیم کند و روی آنها تسلط داشته باشد و در هیجان‌اتش غرق نشود. با توجه به نتایج بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و مشکلات هیجانی در دانش آموزان دختر و پسر متوسطه اول شهر تهران رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. پنج مولفه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان شامل سرزنش گری، پذیرش، نشخوار گری، کم اهمیت شماری و فاجعه نمایی بصورت مستقیم در افزایش مشکلات هیجانی دانش آموزان موثر هستند.

یافته های این پژوهش حاکی از آن است که بین مشکلات هیجانی و راهبردهای تنظیم هیجان رابطه معناداری وجود دارد. در این میان برخی از راهبردهای شناختی هیجان از جمله مصیبت بار تلقی کردنو نشخوار فکری اثر بیشتری بر مشکلات هیجانی داشته اند. به طوری که پیش بینی کننده افسردگی، اضطراب، خصومت و حساسیت بین فردی است. و همراستا با نتایج محققین دیگر از جمله مک گی، ولف و السون در سال ۲۰۱۷، نولن و همکاران (۲۰۱۸) و لارسن و همکاران (۲۰۱۹) می باشد. استفاده صحیح از راهبردهای هیجانی سازگارانه باعث می شود که دانش آموزان در موقعیت های زندگی، احساسات منفی خویش را کاهش دهند که به تبع آن میزان اضطراب آنها در ابعاد مختلف زندگی روزمره بهبود پیدا کند. غالب تحقیقات در مورد تنظیم هیجان بر

پایه این مفروضه قرار دارد که هدف تنظیم هیجان حمایت، شکل گیری عزت نفس، کارآمدی شخصی و فردیت شخصی می باشد. این مسئله با هدف افزایش هیجانات مثبت و اجتناب از هیجانات منفی برای شکل گیری خوشبختی فرد قابل طرح است (فیلیپ، ۲۰۰۸). به عبارت دیگر تنظیم هیجان به منظم کردن و تنظیم فرایندهای احساسی گفته می شود. اگر چه بسیاری از مراجعان مایلند که بی نظمی احساسات را با کمبود کنترل بر تحریک احساسات برابر بدانند. همچنین وقتی که این موارد تطبیقی باشد، بی نظمی احساسات به نارسایی هایی در توانایی تجربه، ابراز و استفاده از احساسات اطلاق می شود. وقتی احساسات مردم دچار بی نظمی می شود. آنها احساس از دست دادن کنترل را گزارش میدهند و مستعد بروز استرس می باشند (فیلیپ، ۲۰۰۷). هنگامی که فرد با یک موقعیت هیجانی رو به رو می شود احساس خوب و خوش بینی برای کنترل هیجان کافی نیست بلکه وی نیاز دارد که در این موقعیت بهترین کارکرد شناختی را نیز داشته باشد. نشخوار فکری، فکر مداوم به احساسات و تفکرات همراه با انفاق ناخوشایند بدون اقدام به اصلاح محیط است. که شیوه ی مقابله ای نشخوار ذهنی با سطوح بالای افسردگی همراه باشد و البته این نحوه ی تفکر تا حدی هم به مقابله ای موثر با شرایط تنیدگی را کمک می کند (گرانفسکی، کرایچ و اسپینهادن، ۲۰۰۲). ارزیابی مجدد مثبت به خودی خود تاثیر مثبت روی سلامت روانی انسان ها دارد گمان است این راهبرد در کوتاه مدت یاری دهنده ولی در بلند مدت مانع از مقابله ای سازنده با رویداد های استرس زا می گردد. پذیرش یک راهبرد مقابله ای است که رابطه مثبت و تعدیل کننده ای با میزانی از خوش بینی و عزت نفس و رابطه منفی با میزان از اضطراب و استرس دارد. اگر چه خود فرایند پذیرش، خوب است اما برای بسیاری از وقایع سطوح بالای از پذیرش، می تواند نشانگر نوعی کناره گیری حسی شود و به احساس عدم توانایی در تاثیر گذاری روی وقایع منجر گردد (گرانفسکی، ۲۰۰۲). تنظیم هیجان به تعامل بهینه ای از شناخت و هیجان جهت مقابله با شرایط منفی نیاز است زیرا انسانها با هر چه مواجه می شوند آن را تفسیر می کنند و تفسیرهای شناختی تعیین کننده فراکنش های افراد است. بی نظمی هیجانی فراگیر مربوط به زمانی است که ناتوانی در تنظیم هیجان در حیطه وسیعی از هیجان ها، مشکلات تطابقی و زمینه های موقعیتی دیده می شود این بی نظمی در نتیجه آسیب پذیری فزاینده نسبت به هیجان و ناتوانی در تنظیم پاسخ های شدید همراه با آن بوجود می آید خصوصیات این بی نظمی عبارت است از بیزاری افراطی نسبت به کسب تجربه هیجانی، ناتوانی در تنظیم برانگیختگی شدید جسمی، ناتوانی در برگرداندن توجه از محرک هیجانی، آشفتگی شناختی و اختلال در پردازش اطلاعات کنترل ناکافی رفتارهای تکانشی مربوط به عواطف نیرومند مثبت و منفی، دشواری در سازماندهی و انتخاب فعالیت باری نیل به اهداف غیر وابسته به خلق در هنگام برانگیختگی هیجانی و تمایل به انجماد هیجانی در هنگام استرس خیلی بالا، بی نظمی فراگیر در حیطه های مختلف سیستم هیجانی درونی رخ می دهد و شامل ابعاد رفتاری جسمی، شناختی و تجربی پاسخ هیجانی است.

منابع و مراجع

- [۱] ابراهیمی، مرتضی؛ کرمی، جهانگیر؛ برازنده چقائی، سمیه و بگیان کوله‌مرز، محمدجواد. (۱۳۹۴). مداخله در ای سازگاری اجتماعی و کاهش رفتارهای تکانشی دانش آموزان پسر مبتلا به ناتوانی های یادگیری ریاضی: اثربخشی و کارآمدی آموزش والدین با رویکرد آدلری. مجله ی ناتوانیهای یادگیری، ۳۱، ۵۱.
- [۲] حسینی المدنی، سیدعلی؛ احدی، حسن؛ کریمی، یوسف؛ بهرامی، هادی. و معاضدیان، آمنه. (۱۳۹۱). مقایسه تابآوری، سبکهای هویتی، معنویت و حمایت اجتماعی ادراک شده در افراد معتاد و غیرمعتاد و بهبودیافته. مجله اعتیادپژوهی، ۶۸،
- [۳] زاهد، عادل؛ رجبی، سعید و امیدی، مسعود. (۱۳۹۱). مقایسه سازگاری اجتماعی، هیجانی، تحصیلی و یادگیری خودتنظیمی در دانشآموز و با ن بدون ناتوانی یادگیری. مجله ی ناتوانیهای یادگیری، ۱۰، (۲۶۲) ۴۳.
- [۴] نریمانی، محمد؛ عباسی، مسلم؛ ابوالقاسمی، عباس و احدی، بتول. (۱۳۹۲). مقایسه اثر ی بخشی آموزش پذیرش/ تعهد با آموزش تنظیم هیجان بر سازگاری دانشآموزان دارای اختلال ریاضی. مجله ی ناتوانیهای یادگیری ۱۷۰.
- [۵] محمدخانی، شهرام، اسکندری، حسین. (۱۳۸۴). بررسی همه گیرشناسی مشکلات رفتاری دانش آموزان ۱۵ - ۷ ساله شهر تهران. فصلنامه روان شناسی تربیتی، ۱(۲)، ۷۵-۹۲. doi: ۱۰.۲۲۰۵۴/jep.۱۰.۲۲۰۵۴.۵۹۶۱/۲۰۰۶
- [6] Dumas, T.M., Ellis, W.E., & Wolfe, D.A. (2012). Identity development as a buffer of adolescent risk behaviors in the context of peer group pressure and control. *Journal of Adolescence*, 35(4), 917-927.
- [7] Ebrahimi, M., Karami, G., Barazandeh Choghaee, S., & Bagiyani Kulehmarz, M. J. (2018). An intervention in social adjustment and reducing impulsive behaviors of male students with mathematical learning disabilities: Efficiency and effectiveness of parents with Adlerian approach. *Journal of Learning Disabilities*, 5(1), 7-31. (Persian)
- [8] Faircloth, B. S. (2019). Wearing a mask vs. connecting identity with learning. *Contemporary Educational Psychology*, 37(3), 186-194.
- [9] Frank, J.H., & Shari, J.H. (2019). Relationships among perfectionism, achievement goals, athletic identity, and athlete burnout. Conference, Tucson. U. S. A.
- [10] Ghamari giloo, H., Soroush zade, S.H., Nader, M., & Michaeli, N. (2018). Effects of lowers bullying prevention program on elementary-school students' bullying, social skills, and self-esteem. *Studies of Clinical Psychology*. 3(11), 49-75. (Persian)
- [11] Granefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire. Leiderorp: Datec; 2002
- [12] Granefski N, Kraaij V. Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific Sample. *Pers Indiv Diff*. 2006;(40):1659-69.
- [13] Hemphill, A. S., Kotevski, A., Tollit, M., Smith, R., Herrenkohl, T. I., Toumbourou, J. W., & et al. (2019). Longitudinal predictors of cyber and traditional bullying perpetration in Australian secondary school students. *Journal of Adolescent Health*, 51(1), 59-65.
- [14] Hsi-Sheng, W., Williams, J.H., Chen, J.K., Chang, H.Y. (2017). The effects of individual characteristics, teacher practice, and school organizational factors on students' bullying: A multilevel analysis of public middle schools in Taiwan. *Journal of Children and Youth Services Review*, 32, 137-143.
- [15] Husseini al-Madani, S.A., Ahadi, H., Karimi, Y., Bahrami, H. & Moazediyan, A. (2019). Comparison of resiliency, identity styles, spirituality and perceived social

- support in addicts and non-addicts, and improved. *Journal of Addiction Research*, 21, 51-68. (Persian)
- [16] McManus, F., Clark, D.M., Grey, N., Wild, J., Hirsch, C., Fennell, M., & et al. (2019). A demonstration of the efficacy of two of the components of cognitive therapy for social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 496–503.
- [17] Narimani, M., Abbasi, M., Abolghasemi, A., & Ahadi, B. (2017). A study comparing the effectiveness of acceptance/ commitment by emotional regulation training on adjustment in students with dyscalculia. *Journal of Learning Disabilities*, 2(4), 154-176.
- [18] Newgent, R.A., Behrend, B.A., Lounsbery, K.L., Higgins, K.K., & Lo, W. (2016). psychosocial educational groups for Students (PEGS): An evaluation of the treatment Fontana. Am, Hyra. D., Godfreg. L., Impact of a deer –led stress inoculation training intervention on state anxiety and heart (2019). 4, 45-63.
- [19] Phillips ML, Ladouceur CD, Drevets WC. A neural model of voluntary and automatic emotion regulation: Implications for understanding the pathophysiology and neurodevelopment of bipolar disorder. *Molecular Psychiatry*. 2008;13:833–857.