

بررسی رابطه تنظیم هیجان و تاب آوری در دانشجویان: نقش میانجی گری عزت نفس

حانیه فقیه^۱، عباس بخشی پور رودسری^۲

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران. (نویسنده مسئول)

^۲ استاد تمام روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

چکیده

زمان گذار از دبیرستان به زندگی دانشجویی، دوره‌ای از چالش روانی و سازگاری است. زندگی دانشجویی با چالش‌ها و موقعیت‌های استرس‌زای فراوانی همراه است و توانایی سازگاری و پاسخ‌گویی انعطاف‌پذیر به این چالش‌ها و استرس‌ها، به‌عنوان یک عامل ضروری برای سلامت روانی پیشنهاد شده است. در همین راستا پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه تنظیم هیجان و تاب‌آوری در دانشجویان با میانجی‌گری عزت‌نفس انجام گرفت. این پژوهش از ماهیت توصیفی برخوردار بوده و از نظر نوع طرح نیز، در دسته مطالعات همبستگی-مدلیابی معادله ساختاری قرار می‌گیرد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل دانشگاه‌های تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ تشکیل دادند و تعداد ۲۰۵ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق نرم‌افزار SPSS-25 و تحلیل مسیر با نرم‌افزار AMOS-24 نشان داد تنظیم هیجان و زیرمولفه‌های آن (سرکوب بیانی و ارزیابی مجدد شناختی) رابطه معنادار با تاب‌آوری دارد. همچنین نتایج حاکی از رابطه معنادار تنظیم هیجان و تاب‌آوری به واسطه عزت‌نفس می‌باشد. بر همین اساس می‌توان گفت تنظیم مؤثر هیجانات می‌تواند عزت‌نفس را تقویت کند، که به نوبه خود تاب‌آوری افراد را افزایش داده و آن‌ها را قادر می‌سازد که به طور سازگارانه به موقعیت‌های استرس‌زا واکنش نشان دهند.

واژه‌های کلیدی: تاب‌آوری، تنظیم هیجان، عزت‌نفس.

۱. مقدمه

آغاز زندگی دانشجویی نقطه عطف مهمی است که نیاز به تلاش و سازگاری دارد. پریشانی ناشی از تغییرات متعدد در جنبه های اجتماعی و عاطفی زندگی دانشجویان و همچنین فشار تحصیلی و استرس های جدید ناشی از تمهیدات مالی و زندگی، خطر مصرف مواد و اعتیادهای رفتاری را افزایش می دهد. واضح است که دوره گذار زندگی دانشگاهی، پر از چالش ها و هیجانات شدید است (مواتسو و کوترا، ۲۰۲۱). در زندگی روزمره، موقعیت ها و هیجانات به طور پویا تغییر می کنند و توانایی پاسخ گویی انعطاف پذیر به این تغییرات به عنوان یک عامل ضروری برای سلامت روانی پیشنهاد شده است. در پاسخ به این هیجان ها و موقعیت های پویا، افراد از استراتژی هایی برای تأثیرگذاری بر هیجانات خود استفاده می کنند، فرآیندی که تنظیم هیجان نامیده می شود (بلانکه، بروس، کالوکرینوس، ارباس، ریدیرگر و کوپنزا، ۲۰۲۰). تنظیم هیجان فرآیندی است که طی آن افراد هیجانات خود را تنظیم می کنند تا با محیط خود سازگار شوند. عملکرد اساسی تنظیم هیجان این است که به طور طبیعی واکنش هیجانی را در سطوح مناسبی تغییر دهد. تنظیم تطبیقی هیجان شامل دو فرایند متمایز سطوح بالاتر ارزیابی مجدد شناختی^۳ و سرکوب بیانی^۴ کمتر است. ارزیابی مجدد شناختی شامل بازتعریف محرک های هیجانی به شیوه ای غیرهیجانی و شناختی است، در حالی که سرکوب بیانی شامل مهار هیجانات منفی می باشد (الهای، تیامیو، ویکز، لوین، پیکارد و هال، ۲۰۱۸). افرادی که معمولاً از ارزیابی مجدد استفاده می کنند، موقعیت دشوار را فرصتی برای رشد در مواجهه با ناملایمات می دانند و ابراز هیجانات مثبت بیشتر و ابراز کمتر هیجان منفی را نشان می دهند، در حالی که افرادی که از سرکوب استفاده می کنند تمایل دارند از بیان هیجان های خود در مورد موقعیت اجتناب کرده و به طور کلی از ابراز هیجان مثبت کمتر و ابراز هیجان منفی بیشتر برخوردارند (مواتسو و کوترا، ۲۰۲۱). مطالعات نشان داده است که استفاده همیشگی از ارزیابی مجدد، با بهزیستی رابطه مثبت و با علائم آسیب شناسی روانی ارتباط منفی دارد، در حالی که استفاده از سرکوب بیانی، با علائم افسردگی همبستگی مثبت و با رضایت در روابط بین فردی همبستگی منفی دارد (کوبیلینسکا و کوسف، ۲۰۱۹). بر همین اساس می توان گفت نوع راهبردهای مورد استفاده برای کنترل هیجانات، پیامدهایی بر عملکرد اجتماعی، عاطفی و بهزیستی دارد (مواتسو و کوترا، ۲۰۲۱) و تنظیم هیجان عاملی مؤثر در سلامت روانی و رفاه بوده و به سازگاری موفقیت آمیز در برخورد با چالش ها و استرس های زندگی دانشجویی، کمک می کند.

تروی و ماوس^۵ (۲۰۱۱) پیشنهاد کردند که تنظیم هیجان و تاب آوری ممکن است از طریق دو استراتژی کنترل توجه و ارزیابی مجدد شناختی مرتبط باشند. آن ها استدلال می کنند که کنترل توجه و استراتژی های ارزیابی مجدد شناختی به پاسخ های هیجانی سازگار (کمتر منفی) منجر شده و بنابراین به تاب آوری کمک می کند (کی، ۲۰۱۶). همچنین فریتز^۶ و همکاران (۲۰۱۸) پیشنهاد کردند که استفاده مکرر از ارزیابی مجدد شناختی به عنوان عامل تاب آوری در نظر گرفته می شود (مواتسو و

^۱Mouatsou & Koutra^۲Blanke, Brose, Kalokerinos, Erbas, Riediger & Kuppens^۳ Cognitive reappraisal^۴ expressive suppression^۵Elhai, Tiamiyu, Weeks, Levine, Picard & Hall^۶Kobylińska & Kusev^۷Troy and Mauss^۸ Key^۹Fritz

کوترا، ۲۰۲۱). علاوه بر این گفته شده است که هیجانات مثبت به ایجاد ظرفیت تاب‌آوری کمک می‌کند. به عنوان مثال، یک مطالعه جالب روی دانش‌آموزان، قبل و بعد از حملات یازده سپتامبر نشان داد که هیجانات مثبت به طور کامل رابطه بین تاب‌آوری پیش از بحران و علائم افسردگی بعدی و رشد پس از بحران را واسطه می‌کند. به طور کلی، درک استفاده موثر از راهبردهای تنظیم هیجان برای کاهش هیجانات منفی و افزایش هیجانات مثبت ممکن است برای ارتقای تاب‌آوری بسیار مهم باشد (کی، ۲۰۱۶). طبق تعریف انجمن روانشناسی آمریکا، تاب‌آوری فرآیند سازگاری خوب در مواجهه با ناملایمات، تروما، حوادث غم‌انگیز، تهدیدها یا منابع مهم استرس است (مواتسو و کوترا، ۲۰۲۱). همچنین تاب‌آوری به عنوان توانایی فرد برای بازگشت به وضعیت سابق علی‌رغم گذراندن یک موقعیت استرس‌زا توصیف شده است. منگهام، مک گرات، رید و استوارت^{۱۱} (۱۹۹۹) تاب‌آوری را به عنوان یک استراتژی مقابله‌ای موثر تعریف کرده‌اند که افراد، خانواده‌ها و جوامع می‌توانند در موقعیت‌های استرس‌زا یا مخاطره‌آمیز از آن استفاده کنند. گفته شده‌است که افراد تاب‌آور اغلب دیدگاه مثبتی نسبت به موقعیت‌های استرس‌زا داشته و تمایل دارند مسائل خود را به طور موثر مدیریت کنند (آریچی اوزجان، چکیچی و ارسلان، ۲۰۱۹)^{۱۲}. تحقیقات نشان می‌دهد که افراد تاب‌آور، رویکردی خوش‌بینانه و پرنرزی به زندگی دارند و با هیجانات مثبت بالا مشخص می‌شوند. با این حال، هیجانات مثبت صرفاً محصولات جانبی تفکر تاب‌آور نیستند، بلکه افراد تاب‌آور را قادر می‌سازند تا از روش‌های خلاقانه و سازگارانه برای مقابله استفاده کنند و از هیجان‌های منفی در تجربه استرس‌زا خلاص شوند (دنوان و ماکاسکیل، ۲۰۱۷)^{۱۳}. افراد تاب‌آور معمولاً با منبع کنترل درونی، خودانگاره مثبت، خوش‌بینی، مقابله فعال، سرسختی و خودکارآمدی مشخص می‌شوند. این ویژگی‌های مثبت با سازگاری روان‌شناختی بهتر همراه است که در رضایت بیشتر از زندگی و پریشانی روانی کمتر منعکس می‌شود (لیو، وانگ، ژو و لی، ۲۰۱۴)^{۱۴}. بر اساس این یافته‌ها می‌توان گفت تاب‌آوری نیز می‌تواند به عنوان یک عامل مؤثر در کنارآمدن با موقعیت‌های استرس‌زای زندگی دانشجویی عمل کند.

گفته شده است تاب‌آوری، به عنوان توانایی انطباق با تمهیدات تجربیات استرس‌زا، ممکن است در تسهیل احساسات مثبت خود ارزشمندی مهم باشد (بنتی و کامبوروپولوس، ۲۰۰۶)^{۱۵} و افرادی که سطوح بالایی از تاب‌آوری روانی را نشان می‌دهند، عزت‌نفس بالایی دارند (مواتسو و کوترا، ۲۰۲۱). همچنین تاب‌آوری، به عنوان عاملی برای ارتقای عزت‌نفس افراد از طریق تسهیل تجربه عاطفه مثبت و کاهش عاطفه منفی، شناخته شده است (لیو، وانگ، ژو و لی، ۲۰۱۴). عزت‌نفس به ارزیابی ذهنی فرد از ارزش خود به عنوان یک شخص اشاره دارد. عزت‌نفس لزوماً نشان‌دهنده استعدادها و توانایی‌های عینی یک فرد، یا حتی نحوه ارزیابی یک فرد توسط دیگران نیست. علاوه بر این، عزت‌نفس معمولاً به عنوان "احساس به اندازه کافی خوب بودن" مفهوم‌سازی می‌شود و در نتیجه، افراد با عزت‌نفس بالا لزوماً بر این باور نیستند که از دیگران برتر هستند. بنابراین، عزت‌نفس متضمن احساس خودپذیری و احترام به خود است، برخلاف احترام بیش از حد به خود و خود بزرگ‌بینی که مشخصه افراد خودشیفته می‌باشد (اورث و رابینز، ۲۰۱۴)^{۱۶}. در راستای رابطه عزت‌نفس با تنظیم هیجان، نزلک و کوپنز^{۱۷} (۲۰۰۸) به بررسی

^{۱۱}American Psychological Association (APA)^{۱۲}Mangham, McGrath, Reid and Stewart^{۱۳}Arıcı-Ozcan, Cekici & Arslan^{۱۴}Denovan & Macaskill^{۱۵}Liu, Wang, Zhou & Li^{۱۶}Benetti & Kambouropoulos^{۱۷}Orth & Robins^{۱۸}Nezlek and Kuppens

چگونگی تنظیم هیجانات در زندگی روزمره پرداختند و مشخص شد که ارزیابی مجدد و سرکوب بیانی با عزت نفس و سازگاری روانی مرتبط است (یالچینکایا-آلکار^۱، ۲۰۲۰). به عنوان یک نیاز روانشناختی اساسی، عزت نفس یک کارکرد انطباقی مهم در سازگاری روانی دارد. شواهد زیادی وجود دارد که نشان می دهد عزت نفس یکی از قوی ترین پیش بینی کننده های رضایت از زندگی است. از سوی دیگر، عزت نفس به صورت معکوس با پریشانی روانشناختی، به شکل اضطراب، افسردگی، مشکلات بین فردی و شاخص کلی شدت علائم اختلالات ارتباط دارد. بر این اساس، عزت نفس برای سازگاری روانی افراد از اهمیت ویژه ای برخوردار است (لیو، وانگ، ژو و لی، ۲۰۱۴).

با توجه به نکات پیشگفت از اهمیت زندگی دانشجویی و چالش ها و استرس های آن و نقش مؤثر تنظیم هیجان، تاب آوری و عزت نفس در برخورد با موقعیت های استرس زا، پژوهش حاضر در راستای دو فرضیه ذیل انجام گرفت: ۱. میان تنظیم هیجان و زیرمؤلفه های آن و تاب آوری در دانشجویان، رابطه وجود دارد و ۲. عزت نفس، نقش میانجی در رابطه میان تنظیم هیجان و تاب آوری ایفا می کند.

۲. چارچوب نظری

در دهه های اخیر، نگرانی بیشتری در مورد میزان استرسی که دانشجویان تجربه می کنند وجود داشته است. این استرس می تواند ناشی از مسئولیت های تحصیلی و همچنین فشار اجتماعی، اهداف زندگی، خانواده، بدهی های مالی و آرزوهای شغلی دانشجویان باشد. در حالی که استرس همواره منجر به یک نتیجه منفی نمی شود، اما سطوح بالای استرس می تواند بر سلامت روانی و جسمی دانشجویان تأثیر منفی بگذارد و حتی مانعی برای موفقیت تحصیلی باشد. اثرات منفی استرس همچنین می تواند شامل خستگی، سردرد، سرگیجه، انزوای اجتماعی، غم و اندوه و علائم افسردگی باشد. علاوه بر این، سطوح بالای استرس و علائم افسردگی هر دو از عوامل خطر برای افکار خودکشی هستند و خودکشی به عنوان یکی از علل اصلی مرگ و میر در میان دانشجویان شناخته می شود. تاب آوری و روش های تنظیم هیجان، می توانند به عنوان منابع روان شناختی مهم در محافظت از تأثیر منفی استرس، عمل کنند (دیلی^۲، ۲۰۲۳). در همین راستا، مدل شناختی تنظیم هیجان گراس^۳ (۱۹۹۸) بر کاهش هیجانات منفی تأکید دارد. از این منظر، تنظیم هیجان شامل هر فرآیند ذهنی یا رفتاری، آگاهانه یا خودکار است که فرد برای تعدیل هیجانات خود از آن استفاده می کند. به طور خاص، راهبردهای تنظیم هیجان توصیف شده از این منظر، اغلب حول تغییر افکار یا ادراک فرد از یک موقعیت می چرخد. به عنوان مثال، ارزیابی مجدد شامل تغییر دیدگاه فرد از یک رویداد و سرکوب شامل نادیده گرفتن یا توقف یک هیجان است. در دیدگاه شناختی، هر راهبردی که شدت هیجانی و/یا ظرفیت هیجانی منفی را کاهش دهد، تنظیم هیجان در نظر گرفته می شود. با این حال، بسیاری از تلاش ها برای اجتناب یا فرار از شدت هیجانی یا منفی گرایی، با اثرات منفی طولانی مدت مانند کاهش تحمل پریشانی همراه است. برای مثال، سرکوب افکار شامل تلاش برای تنظیم هیجانات با اجتناب یا فرار از یک فکر ناخواسته است. سرکوب فکر، زمانی که به عنوان اجتناب به کار می رود، اثرات متناقضی دارد که به موجب آن افراد افکاری را که می خواهند سرکوب کنند، همراه با هیجان های مرتبط و حتی رفتار ناسازگار بعدی (به عنوان مثال، علائم اختلال خوردن) به میزان بیشتری تجربه می کنند (مک مانوس^۴، ۲۰۱۹). از طرف دیگر مدل انطباق و تاب آوری توضیح می دهد که چگونه مهارت های فرآیندمحور برای مقابله مانند سازگاری و تاب آوری،

^۱Yalçinkaya-Alkar

^۲Dailey

^۳Gross

^۴McManus

انتطابق و پاسخ های دانشجویان به استرس مانند چالش های تحصیلی یا ناملایمات را ارتقا می دهد. منابع دانشجویان از جمله مهارت های مقابله ای، پایداری را تقویت می کند و انعطاف پذیری افراد را برای غلبه بر محدودیت ها یا موانع مرتبط با پیشرفت تحصیلی نشان می دهد. به عبارت دیگر این مدل نشان می دهد که چگونه منابع و ادراکات فرد به وی کمک می کند تا حالت تعادل را در طول رویدادهای استرس زا حفظ کند و به سمت یک نتیجه بهتر از حد انتظار پیشرفت نماید (واید^۲، ۲۰۲۱). بر مبنای مدل شناختی تنظیم هیجان گراس (۱۹۹۸)، مدل انطباق و تاب آوری و با توجه به استدلال تروی و ماوس (۲۰۱۱) مبنی بر اینکه کنترل توجه و استراتژی های ارزیابی مجدد شناختی به پاسخ های هیجانی سازگار منجر شده و بنابراین به تاب آوری کمک می کند (کی، ۲۰۱۶)، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه تنظیم هیجان و تاب آوری در دانشجویان با میانجی گری عزت نفس انجام گرفت.

۳. روش پژوهش

پژوهش حاضر، جزو پژوهش های بنیادی بوده و از نظر بعد زمانی، یک مطالعه ی مقطعی محسوب می شود. هم چنین از نظر نوع طرح، در دسته مطالعات همبستگی-مدل یابی معادله ساختاری قرار دارد. جامعه ی پژوهش حاضر عبارت است از کلیه دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشگاه تبریز در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ که تعداد ۲۰۵ نفر به روش نمونه گیری دردسترس انتخاب شدند.

ابزار پژوهش

برای اندازه گیری متغیرهای پژوهش از پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ^۳ (RSEs)، پرسشنامه تنظیم هیجان گراس^۴ (ERQ) و پرسشنامه تاب آوری کونور و دیویدسون^۵ (CD-RISC) استفاده گردید. تجزیه و تحلیل داده ها از طریق نرم افزار SPSS-25 و تحلیل مسیر با نرم افزار AMOS-24 انجام گرفت.

مقیاس عزت نفس روزنبرگ (RSEs): این مقیاس شامل ۱۰ ماده خود گزارشی در طیف لیکرت چهارگزینه ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم است. نتایج تحقیقات، ضریب همبستگی بازآزمایی آن را در فاصله زمانی دو هفته، ۰/۸۴ گزارش کرده است. شاخص های روانسنجی این مقیاس در جامعه ایران بررسی شده و اعتبار این مقیاس از طریق روش آلفای کرونباخ، بازآزمایی و دومیمه کردن به ترتیب ۰/۶۹، ۰/۷۸ و ۰/۶۸ گزارش گردیده است (عبدل پور، شالچی، حمزه زاده و صالحی، ۱۳۹۸).

پرسشنامه تنظیم هیجان گراس (ERQ): این مقیاس یک مقیاس ۱۰ سوالی است که توسط گراس در سال ۱۹۹۹ ساخته شده است و به منظور اندازه گیری راهبردهای تنظیم هیجان به کار می رود. پرسشنامه مذکور شامل دو خرده مقیاس ارزیابی مجدد با ۶ گویه و بازداری با ۴ گویه می باشد و در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه ای نمره گذاری می گردد. اعتبار بازآزمایی مقیاس در مدت سه ماه، ۰/۶۹ و اعتبار مقیاس با روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ ۰/۶۰ تا ۰/۸۱) مطلوب گزارش گردیده است (عزیزی و بشرپور، ۱۳۹۹).

پرسشنامه تاب آوری کونور و دیویدسون (CD-RISC): این پرسشنامه توسط کانر و دیویدسون به منظور اندازه گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید در سال ۲۰۰۳ طراحی شد و دارای ۲۵ ماده و ۵ خرده مقیاس (تصور از شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی، تحمل عاطفه منفی، کنترل و تاثیرات معنوی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن) است که در یک مقیاس لیکرت صفر تا ۵ نمره دهی می شود و نمرات بالاتر نشان دهنده تاب آوری بیشتر است. کانر و دیویدسون آلفای کرونباخ این

^۲Waide

^۳Rosenberg Self-esteem scale

^۴Emotion Regulation Questionnaire

^۵Conner-Davidson Resilience Scale

مقیاس را ۰/۸۹ و ضریب پایایی آن را ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند. همچنین این مقیاس در ایران هنجاریابی شده و ضریب آلفای کرونباخ نیز ۰/۸۹ گزارش گردیده‌است (عبدی زرین، معصومی و تولایی‌نژاد، ۱۴۰۰).

۴. یافته‌های پژوهش

پژوهش حاضر از نوع مطالعات همبستگی-مدل‌یابی معادله ساختاری می‌باشد. داده‌های توصیفی پژوهش از طریق نرم‌افزار SPSS-25 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. همچنین در بخش امار استنباطی، با استفاده از تحلیل مسیر در نرم‌افزار AMOS-24 به سنجش مدل اندازه‌گیری و همچنین بررسی فرضیه‌های پژوهش پرداخته شد.

یافته‌های توصیفی پژوهش

جدول ۱: شاخص توصیفی سن

ویژگی جمعیت شناختی	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر
سن	۲۳/۷۵	۱۷/۳۷	۱۸	۴۲

جدول ۲: شاخص توصیفی جنسیت

جنسیت	فراوانی	درصد
زن	۱۵۴	۷۵/۱
مرد	۵۱	۲۴/۹
کل	۲۰۵	

جدول ۳: شاخص توصیفی سطح تحصیلات

سطح تحصیلات	فراوانی	درصد
کاردانی	۱۲	۵/۹
کارشناسی	۱۱۸	۵۷/۶
کارشناسی ارشد	۶۸	۳۳/۲
دکتری	۷	۳/۴
کل	۲۰۵	

مطابق جدول ۱، میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت‌کنندگان در پژوهش، به ترتیب ۲۳/۷۵ درصد و ۱۷/۳۷ درصد می‌باشد. از تعداد کل شرکت‌کنندگان در پژوهش (۲۰۵ نفر)، تعداد ۱۵۴ نفر زن (۷۵/۱ درصد) و ۵۱ نفر مرد (۲۴/۹ درصد) بوده‌اند. مقطع تحصیلی ۱۲ نفر (۵/۹ درصد) از شرکت‌کنندگان کاردانی، ۱۱۸ نفر (۵۷/۶ درصد) کارشناسی، ۶۸ نفر (۳۳/۲ درصد) کارشناسی‌ارشد و ۷ نفر (۳/۴ درصد) دکتری است.

جدول ۴: یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
تنظیم هیجان	۵۱/۵	۱۰/۳

سرکوب بیانی	۱۹/۹۲	۴/۲۳
ارزیابی مجدد شناختی	۳۱/۵	۹/۳۷
تاب آوری	۸۲/۲	۲۱/۳۴
عزت نفس	۳۱/۷	۶/۴۷

بر اساس جدول ۴ و با توجه به اینکه میانگین متغیرهای پژوهش بیشتر از ۲ و انحراف استانداردها بیشتر از ۳ می باشد، لذا می توان نتیجه گرفت متغیرهای پژوهش دارای پراکندگی قابل قبولی می باشند.

یافته های استنباطی پژوهش

جدول ۵: ماتریس همبستگی متغیرها

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵
۱. تنظیم هیجان	۱				
۲. سرکوب بیانی	۰/۴۱**	۱			
۳. ارزیابی مجدد شناختی	۰/۹**	-۰/۰۰۱	۱		
۴. تاب آوری	۰/۸۵**	-۰/۴۲**	۰/۸۷**	۱	
۵. عزت نفس	۰/۷۵**	۰/۲۰	۰/۹۲**	۰/۸۶**	۱

** برابر با معناداری در سطح ۰/۰۱ است.

قبل از بررسی برازش مدل، ابتدا شاخص های توصیفی و ضرایب همبستگی مدل بررسی گردید. مندرجات جدول ۵ نشان می دهد تنظیم هیجان با تاب آوری و عزت نفس به صورت مثبت و در سطح ۰/۰۱ همبسته است. از میان زیرمولفه های تنظیم هیجان، ارزیابی مجدد شناختی با تاب آوری و عزت نفس بصورت مثبت و معنادار و سرکوب بیانی با تاب آوری در سطح ۰/۰۱ به صورت معکوس همبسته هستند. همچنین عزت نفس دارای همبستگی مثبت و معنادار با تاب آوری در سطح ۰/۰۱ می باشد. در راستای بررسی فرضیه های پژوهش مبنی بر رابطه معنادار تنظیم هیجان و زیرمولفه های سرکوب بیانی و ارزیابی مجدد شناختی و تاب آوری به واسطه عزت نفس، ابتدا برازش مدل های ساختاری پژوهش بررسی گردید. بررسی شاخص های برازش مدل های ساختاری (۲) با استفاده از روش تحلیل مسیر (جدول ۶) نشان داد مدل های ساختاری ۱ و ۲ با داده های گردآوری شده، از برازش قابل قبول برخوردارند.

جدول ۶: شاخص های برازش مدل ساختاری پژوهش

مدل	RMSEA	χ^2	χ^2/df	GFI	AGFI	CFI	NFI
۱	۰/۰۳۲	۲۷/۲۵	۲۷/۲۵	۰/۹۰	۰/۸۵	۰/۹۰	۰/۹۰
۲	۰/۰۶۴	۲/۸۹	۲/۸۹	۰/۹۳	۰/۸۴	۰/۹۰	۰/۹۲

برای بررسی فرضیه های پژوهش با استفاده از روش تحلیل مسیر، اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرها در مدل های ساختاری مورد بررسی قرار گرفت. نتایج مربوط به اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرها در جدول ۷ آورده شده است. مندرجات جدول ۷ نشان می دهد که تنظیم هیجان بر عزت نفس و تاب آوری در سطح ۰/۰۰۱ اثر مستقیم معنادار دارد. همچنین اثر مستقیم عزت نفس بر تاب آوری در سطح ۰/۰۵ معنادار است. نتایج نشان می دهد ارزیابی مجدد شناختی، اثر مستقیم معناداری بر عزت نفس (۰/۹۲) و تاب آوری (۰/۵۶) در سطح ۰/۰۰۱ دارد. اثر مستقیم سرکوب بیانی بر تاب آوری (۰/۴۲) نیز در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است، اما داده ها حاکی از عدم معناداری اثر مستقیم سرکوب بیانی بر عزت نفس (۰/۰۲۱) است. بر اساس این داده ها، فرضیه

اول پژوهش مبنی بر وجود رابطه معنادار میان تنظیم هیجان و زیرمؤلفه های آن (سرکوب بیانی و ارزیابی مجدد شناختی) و تاب آوری، مورد تایید قرار می گیرد. هم چنین مطابق جدول ۷، اثر مستقیم عزت نفس بر تاب آوری (۰/۳۵) نیز در سطح ۰/۰۰۱ معنادار می باشد. بررسی اثرات غیرمستقیم (جدول ۷) مدل ساختاری پژوهش، حاکی از معناداری اثر غیرمستقیم تنظیم هیجان بر تاب آوری (۰/۱۴) و اثر غیرمستقیم ارزیابی مجدد شناختی بر تاب آوری (۰/۳۲) از طریق واسطه گری عزت نفس در سطح ۰/۰۰۱ می باشد. لذا فرضیه دوم پژوهش مبنی بر نقش واسطه ای عزت نفس در رابطه تنظیم هیجان و تاب آوری مورد تایید می باشد. با توجه به این نکته که اثر مستقیم سرکوب بیانی بر عزت نفس در سطح ۰/۰۵ معنادار نبود، لذا نقش واسطه ای عزت نفس در رابطه سرکوب بیانی و تاب آوری مورد بررسی قرار نگرفت.

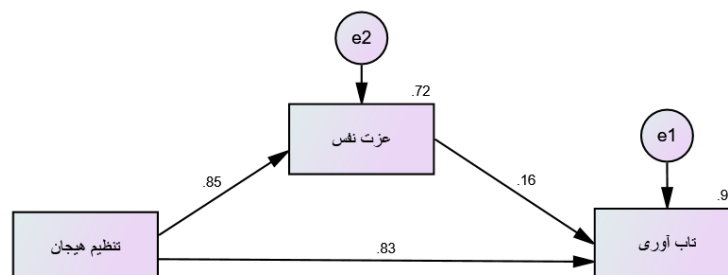
جدول ۷: اثرات مستقیم و غیرمستقیم

متغیر	متغیر	مقدار اثر مستقیم	مقدار اثر غیرمستقیم	سطح معناداری
تنظیم هیجان	عزت نفس	۰/۸۵***	-	۰/۰۰۱
تنظیم هیجان	تاب آوری	۰/۸۴***	۰/۱۴***	۰/۰۰۱
عزت نفس	تاب آوری	۰/۱۶*	-	۰/۰۵
سرکوب بیانی	عزت نفس	۰/۰۲۱	-	۰/۰۵
ارزیابی شناختی	عزت نفس	۰/۹۲***	-	۰/۰۰۱
سرکوب بیانی	تاب آوری	۰/۴۲***	-	۰/۰۰۱
ارزیابی شناختی	تاب آوری	۰/۵۶***	۰/۳۲***	۰/۰۰۱
عزت نفس	تاب آوری	۰/۳۵***	-	۰/۰۰۱

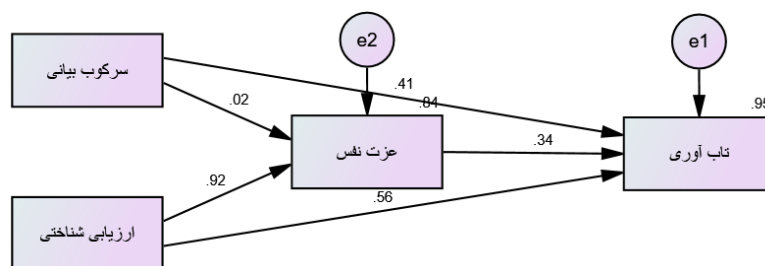
*** برابر با معناداری در سطح ۰/۰۰۱ است

* برابر با معناداری در سطح ۰/۰۵ است

شکل ۱ و ۲، مدل های ساختاری پژوهش را در تبیین رابطه میان تنظیم هیجان، سرکوب بیانی، ارزیابی مجدد شناختی و تاب آوری و نقش واسطه ای عزت نفس را نشان می دهد.



شکل ۱: مدل ساختاری ۱



شکل ۲: مدل ساختاری ۲

۵. نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه تنظیم هیجان و تاب آوری به واسطه عزت نفس در دانشجویان بود. نتایج تحلیل مسیر مدل-های پژوهش حاکی از وجود رابطه معنادار میان تنظیم هیجان و تاب آوری می باشد. هم چنین میان سرکوب بیانی به عنوان زیرمولفه تنظیم هیجان و تاب آوری، رابطه منفی و معنادار و میان ارزیابی مجدد شناختی به عنوان زیرمولفه تنظیم هیجان و تاب آوری، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش مواتسو و کوترا (۲۰۲۱) همسو می باشد. در مطالعه دیگری که با موضوع توانایی تنظیم هیجان و تاب آوری در نمونه ای از نوجوانان حومه شهر از سوی مستر، نونیز-لوزانو، گومز-مولینرو، زایاس و گویل^۶ (۲۰۱۷) انجام گرفت، نتایج نشان داد که توانایی تنظیم هیجان، پیش بینی کننده قابل توجهی برای تاب آوری نوجوانان است. علاوه بر این، راهبردهای تنظیم شناختی مانند ارزیابی مجدد مثبت، تاب آوری درک شده را در بین دانش آموزان پیش بینی کرد. هم چنین سونبول و گونری^۷ (۲۰۱۹) در مطالعه خود به این نتیجه دست یافتند که شفقت به خود و مشکل در تنظیم هیجان، پیش بینی کننده های قابل توجهی برای تاب آوری هستند و می توانند نقش واسطه ای در مسیر غیرمستقیم از ذهن آگاهی به تاب آوری ایفا کنند. در تبیین این رابطه، تروی و ماوس (۲۰۱۱) استدلال می کنند که کنترل توجه و استراتژی های ارزیابی مجدد شناختی، به پاسخ های هیجانی سازگار (کمتر منفی) منجر شده و بنابراین به تاب آوری کمک می کنند. ارتباط بین ارزیابی مجدد شناختی و تاب آوری را می توان با این واقعیت توضیح داد که توانایی تفسیر مجدد معنای یک موقعیت نامطلوب به شیوه ای کمتر منفی و/یا مثبت تر، منجر به تنظیم مؤثرتر هیجان و در نهایت سازگاری بیشتر در موقعیت های استرس زا می شود (مواتسو و کوترا، ۲۰۲۱). هم چنین تحقیقات نشان داده است افرادی که هیجانات خود را پنهان می کنند، به دلیل تناقض آزردهنده بین تجربه درونی و رفتار بیرونی، هیجان منفی بیشتری را تجربه خواهند کرد (گراس و جان^۸، ۲۰۰۳). یافته های پژوهش حاضر هم چنین موید نتایج مطالعات تصویربرداری رزونانس مغناطیسی کاربردی (fMRI)^۹ در بررسی نقش تنظیم هیجان در تاب آوری و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) می باشد که نتایج این مطالعات نشان داده است کاهش موفقیت آمیز پاسخ های هیجانی به محرک های منفی با قرار گرفتن در معرض تروما مختل می-

^۶Mestre, Núñez-Lozano, Gómez-Molinero, Zayas & Guil.

^۷Sünbül & Güneri,

^۸Gross & John

^۹Functional Magnetic Resonance Imaging (fMRI)

^{۱۰}Posttraumatic stress disorder (PTSD)

شود. در مقابل، توانایی تنظیم مثبت پاسخ های هیجانی به محرک های منفی، ممکن است یک عامل محافظتی در مواجهه با قرار گرفتن در معرض تروما و مرتبط با تاب آوری باشد (نیو و همکاران، ۲۰۰۹).

در خصوص فرضیه دوم پژوهش، نتایج نشان داد عزت نفس می تواند نقش میانجی در رابطه میان تنظیم هیجان و تاب آوری دانشجویان ایفا کند. به عبارت دیگر، تنظیم هیجان می تواند از طریق تاثیر بر عزت نفس دانشجویان، در میزان تاب آوری آنان نقش بسزایی داشته باشد. این یافته با نتایج مطالعه ی مواسو و کوترا (۲۰۲۱) که بیان کردند تنظیم هیجان می تواند از طریق تقویت عزت نفس افراد بر تاب آوری آن ها تاثیرگذار باشد، همسو است. آنان در مطالعه ی خود به این نتیجه رسیدند که عزت نفس می تواند نقش میانجی در رابطه سرکوب بیانی و ارزیابی مجدد شناختی با تاب آوری ایفا کند. نتایج پژوهش حاضر نیز معناداری رابطه ارزیابی مجدد شناختی و تاب آوری بواسطه عزت نفس را تایید کرد. اما داده ها حاکی از عدم معناداری رابطه سرکوب بیانی و عزت نفس می باشد. از علل این ناهمسوئی می توان به تفاوت در زمینه فرهنگی جامعه ی پژوهش و روش آماری اشاره کرد.

۶. محدودیت ها و پیشنهادات

از محدودیت های پژوهش حاضر می توان به محدود بودن جامعه ی پژوهش به دانشجویان دانشگاه های تبریز و محدود بودن تعداد شرکت کنندگان در مطالعه (۲۰۵ نفر) اشاره کرد که تعمیم کلی نتایج و همچنین تعمیم به سایر گروه های سنی را با محدودیت مواجه می کند. به تبع محدودیت های ذکر شده، می توان پیشنهاد نمود مطالعه بر روی تعداد آزمودنی های بیشتر، افراد غیردانشجو و در جوامع مختلف با فرهنگ های متفاوت تر انجام گیرد تا امکان افزایش قابلیت تعمیم پذیری فراهم شود. به لحاظ کاربردی با توجه به اینکه گذار زندگی دانشجویی با تنش ها و استرس های متعددی همراه است، پیشنهاد می گردد با توانمندسازی دانشجویان در نحوه مقابله با موقعیت های استرس زا و کنترل مؤثرتر هیجانات و به تبع آن تقویت عزت نفس، گام مؤثری در راستای ارتقای سطح تاب آوری دانشجویان در برخورد با موقعیت های تنش زای زندگی برداشته شود.

۷. منابع و مراجع

- عبدل پور، قاسم؛ شالچی، بهزاد؛ حمزه زاده، سیروان و صالحی، علی. (۱۳۹۸). نقش واسطه گری عزت نفس در رابطه شفقت به خود و دشواری در تنظیم هیجان با اعتیاد به اینترنت. *مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت*، ۶(۳)، ۱۴۳-۱۲۹.
- عبدی زرین، سهراب؛ معصومی، حمیده و تولایی نژاد، زهرا. (۱۴۰۰). مقایسه سبک زندگی، راهبردهای مقابله با استرس و تاب آوری در زنان مبتلا به سرطان سینه و زنان سالم. *نشریه مراقبت سرطان*، ۲(۱)، ۵۵-۶۵.
- عزیزی، آرام و بشرپور، سجاد. (۱۳۹۹). نقش نشخوار فکری، تنظیم هیجان و واکنش پذیری به استرس در پیش بینی اضطراب ویروس کرونا (کووید-۱۹) در پرستاران. *فصلنامه مدیریت پرستاری*، ۹(۳)، ۸-۱۸.
- Arıcı-Ozcan, N., Cekici, F., & Arslan, R. (2019). The relationship between resilience and distress tolerance in college students: The mediator role of cognitive flexibility and difficulties in emotion regulation. *International Journal of Educational Methodology*, 5(4), ۵۲۵-۵۳۳.
- Benetti, C., & Kambouropoulos, N. (2006). Affect-regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self-esteem. *Personality and individual differences*, 41(2), 341-352.
- Blanke, E. S., Brose, A., Kalokerinos, E. K., Erbas, Y., Riediger, M., & Kuppens, P. (2020). Mix it to fix it: Emotion regulation variability in daily life. *Emotion*, 20(3), 473.

- Dailey, J. T. (2022). *Stress, Resilience, and Coping Resources as Predictors of Mental Health among Collegiate Athletes*. Unpublished doctoral dissertation, Grand Canyon University, Phoenix, Arizona.
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress, resilience and leisure coping among university students: applying the broaden-and-build theory. *Leisure Studies*, 36(6), 852-865.
- Elhai, J. D., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., Levine, J. C., Picard, K. J., & Hall, B. J. (2018). Depression and emotion regulation predict objective smartphone use measured over one week. *Personality and Individual Differences*, 133, 21-28.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Kay, S. A. (2016). Emotion regulation and resilience: Overlooked connections. *Industrial and Organizational Psychology*, 9(2), 411-415.
- Kobylińska, D., & Kusev, P. (2019). Flexible emotion regulation: How situational demands and individual differences influence the effectiveness of regulatory strategies. *Frontiers in psychology*, 10, 72.
- Liu, Y., Wang, Z., Zhou, C., & Li, T. (2014). Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment. *Personality and individual differences*, 66, 92-97.
- McManus, J. D. (2019). *The Path to Dawn: The Impact of Brief Video Game Play Contrasted with a Brief Mindfulness Based Intervention on Acute Emotion Regulation*. Unpublished mastery thesis, University of Louisiana at Lafayette, Lafayette, Louisiana.
- Mestre, J. M., Núñez-Lozano, J. M., Gómez-Molinero, R., Zayas, A., & Guil, R. (2017). Emotion regulation ability and resilience in a sample of adolescents from a suburban area. *Frontiers in psychology*, 8, 1980.
- Mouatsou, C., & Koutra, K. (2021). Emotion regulation in relation with resilience in emerging adults: The mediating role of self-esteem. *Current Psychology*, 1-14.
- New, A. S., Fan, J., Murrough, J. W., Liu, X., Liebman, R. E., Guise, K. G., ... & Charney, D. S. (2009). A functional magnetic resonance imaging study of deliberate emotion regulation in resilience and posttraumatic stress disorder. *Biological psychiatry*, 66(7), 656-664.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current directions in psychological science*, 23(5), 381-387.
- Waide, M. P. (2021). *Resilience of Community College Students in Rural Appalachia: A Quantitative Correlational Study*. Unpublished doctoral dissertation, American College of Education, Indianapolis, Indiana.
- Yalçinkaya-Alkar, Ö. (2020). Is self-esteem mediating the relationship between cognitive emotion regulation strategies and depression. *Current Psychology*, 39(1), 220-228.