

رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجانی با شادکامی در دانش آموزان پسر

عبدالله قاسم پور^{۱*}، حیدر جودت^۲، ابوذر ناصری^۳

(۱) کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه محقق اردبیلی

(۲) کارشناس ارشد تربیت بدنی، آموزش و پرورش شهرستان میاندوآب

(۳) دانشجوی دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی دانشگاه تهران

*نویسنده مسول: a.ghasempur@yahoo.com

تاریخ دریافت مقاله ۹۱/۳/۶ تاریخ آغاز بررسی مقاله ۹۱/۵/۱۹ تاریخ پذیرش مقاله ۹۱/۷/۲۵

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین راهبردهای تنظیم هیجانی با شادکامی در دانش آموزان پسر بود. روش پژوهش توصیفی-تحلیلی از نوع همبستگی و جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش آموزان پسر مقطع دبیرستان شهر میاندوآب در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ بودند. نمونه آماری پژوهش شامل ۲۰۰ دانش آموز پسر بود؛ که بصورت نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند، و به مقیاس تنظیم هیجانی گراس و جان (با پایایی ۰/۵۷) و مقیاس کوتاه افسردگی-شادکامی جوزف و همکاران (با پایایی ۰/۶۹) پاسخ دادند. داده های پژوهش توسط روش های آماری همبستگی و تحلیل رگرسیون مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد که بین راهبرد فرونشانی با شادکامی ($r = -0/23$) همبستگی منفی و معناداری وجود دارد. همچنین، فرونشانی می تواند تغییرات مربوط به شادکامی را به صورت منفی و معنادار پیش بینی کند ($P < 0/001, R^2 = 0/054$). نتایج این بررسی نشان داد که از بین دو راهبرد ارزیابی مجدد و فرونشانی، راهبرد فرونشانی می تواند تغییرات مربوط به شادکامی را در دانش آموزان پیش بینی کند.

کلید واژگان: راهبردهای تنظیم هیجانی، شادکامی، فرونشانی، دانش آموزان.

مقدمه

توانایی که تنظیم هیجان^۱ نامیده می شود، شامل طبقه وسیعی از فرایندهای داخلی و خارجی است که به منظور بازبینی، ارزیابی و تعدیل واکنش های هیجانی به کار گرفته می شوند. همچنین، تنظیم هیجانی در برگزیده دامنه وسیعی از پاسخ های شناختی، هیجانی، رفتاری و فیزیولوژیک می باشد و برای درک همبسته های هیجانی و رفتاری استرس و حالت های عاطفی منفی ضروری است (حسینی، آزادفلاح، رسول زاده طباطبایی و عشایری، ۱۳۸۷). پژوهش ها بیانگر آن است که تنظیم موثر هیجان سازگاری مثبت را پیش بینی می کنند (گراس^۲،

در دیدگاه تکاملی، هیجان، میراثی است که از انسان های نخستین برای ما باقی مانده است و از این رو، به دلیل کارکردهای ویژه ای که دارد، هم چنان در نوع بشر باقی می ماند. هیجان ها به انسان کمک می کنند تا بتواند به مشکلات و فرصت هایی که در زندگی با آن ها رو به رو است، سازگارانه پاسخ دهد (خانزاده، سعیدیان، حسین چاری و ادیسی، ۱۳۹۱). هر چند هیجان ها مبنای زیستی دارند، اما افراد قادرند بر شیوه هایی که این هیجان ها را ابراز می کنند، اثر بگذارند. این

1 emotion regulation

2 Gross

گالاگر و ولاوردیک^۸ (۲۰۰۸) نشان دادند که مولفه‌های هوش هیجانی همچون ابراز هیجانی، تنظیم هیجانی خود و دیگران به صورت مثبت و معنادار شادکامی را پیش‌بینی می‌کنند. علاوه بر موارد ذکر شده، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ناتوانی در تنظیم هیجان، زمینه‌های مختلف اختلالات روانشناختی را فراهم می‌کند (گراس، ۲۰۰۷؛ قاسم پور، سوره و تازه کند، ۱۳۹۱ الف) و توانایی در تنظیم هیجانی رابطه‌ای معکوس با نشانه‌ها و علائم اختلالات روانشناختی همچون وسواس فکری-عملی (قاسم پور، اکبری، عظیمی، ایل بیگی و حسن زاده، ۲۰۱۳) و افسردگی و اضطراب (فیلو، بالی و سیس، ۲۰۱۰) دارد. به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که راهبردهای تنظیم هیجانی از جمله عواملی هستند که نقش مهمی در شادکامی ایفا می‌کنند. لیکن پژوهشی که به طور مستقیم ارتباط بین راهبردهای تنظیم هیجانی (ارزیابی مجدد و فرونشانی) را با شادکامی در دانش آموزان مورد بررسی قرار داده باشد؛ حداقل در حد جستجوهای انجام شده برای این امر، وجود نداشته است و اهمیت قابل ملاحظه راهبرد های تنظیم هیجانی در پیش بینی شادکامی در دانش آموزان کشور ما به خوبی برجسته نشده است، بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجانی با شادکامی در دانش آموزان صورت گرفت.

۲۰۰۲؛ به نقل از نریمانی، آریاپوران، ابوالقاسمی و احدی، (۱۳۹۰) و ارزیابی مجدد^۱ به عنوان یک راهبرد تنظیم هیجان با بهزیستی روانشناختی و سلامت روانی بالا مرتبط است (یو، ماتسوموتو و لیراکس^۲، ۲۰۰۶؛ به نقل از نریمانی و همکاران، ۱۳۹۰). یکی از مؤلفه‌های روانشناختی مرتبط با تنظیم هیجانی، شادکامی^۳ است. اصطلاح احساس ذهنی بهزیستی^۴، اصطلاح روانشناختی و معادل شادکامی است که به ارزیابی افراد از زندگی شان اشاره دارد. این ارزیابی ممکن است جنبه‌های شناختی داشته باشد (مانند قضاوت‌هایی که افراد در مورد خشنودی از زندگی به عمل می‌آورند) یا دارای جنبه عاطفی باشد، که شامل خلق و هیجانانی است که در واکنش به رویدادهای زندگی در افراد ظاهر می‌شوند. در صورتی که افراد از شرایط زندگی خود راضی باشند، همواره دارای عواطف مثبت هستند و کمتر دستخوش عواطف منفی شوند، گفته می‌شود که از بهزیستی ذهنی یا شادکامی بالایی برخوردارند (مایرز^۵، ۲۰۰۴). ساکینا، دابی و پانی^۶ (۲۰۱۱) در پژوهشی دریافتند که دشواری در تنظیم هیجان و استفاده از راهبردهای ناکارآمد تنظیم هیجانی عواملی مهم و تأثیرگذار در کاهش شادکامی و رضایت از زندگی در افراد هستند. کیدباچ، بری، هانسن و میکولوجیک^۷ (۲۰۱۰) در پژوهش شان به این نتیجه دست یافتند که راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان؛ همچون فرونشانی، اجتناب و نشخوار فکری سهم معناداری در پیش‌بینی سطوح پایین عواطف و احساسات مثبت همچون شادکامی دارند. نتایج پژوهش رضوان، بهرامی و عابدی (۱۳۸۵) حاکی از آن بود که سرکوب هیجانی باعث کاهش شادکامی و ارزیابی مجدد باعث افزایش شادکامی در دانشجویان می‌شود.

1 reappraisal

2 Yoo, Matsumoto & LeRoux

3 happiness

4 subjective well-being

5 Myers

6 Saxena, Dubey & Pandey

7 Quoidbach, Berry, Hansenne & Mikolajczak

8 Gallagher & Vella-Brodrick

9 Feliu, Balle & Sese

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی راهبردهای تنظیم هیجانی، شادکامی در دانش آموزان

متغیرها	انحراف معیار \pm میانگین		
	۱	۲	۳
۱. فرونشانی	۱		
		۰/۲۴*	
۲. ارزیابی مجدد			۱
			۰/۰۵۱
۳. شادکامی			
			-۰/۲۳*

* $P < 0/01$ نوع آزمون: ضریب همبستگی پیرسون

جدول ۲. خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و شاخص های آماری رگرسیون راهبردهای تنظیم هیجانی بر شادکامی

متغیر پیش بین	Beta	t	سطح معناداری	R	R ²	Adj. R ²	F	سطح معناداری
فرونشانی	-۰/۲۳۳	-۳/۳۷۰	۰/۰۰۱	۰/۲۳۳	۰/۰۵۴	۰/۰۴۹	۱۱/۳۵۸	۰/۰۰۱

پیش بینی شونده: شادکامی پیش بینی کننده: راهبرد تنظیم هیجانی؛ فرونشانی

روش تحقیق

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی (تحلیل رگرسیون) است که طی آن متغیر راهبردهای تنظیم هیجان به عنوان متغیر پیش‌بین و شادکامی به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شدند. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش آموزان پسر شهر میاندوآب در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ بودند. نمونه آماری پژوهش شامل ۲۰۰ دانش آموز بودند؛ که بصورت نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری بدین شکل بود که ابتدا شهر میاندوآب به ۵ منطقه جغرافیایی تقسیم و از این مناطق، ۲ منطقه بصورت تصادفی به عنوان خوشه‌های مرحله اول انتخاب شدند. در گام بعدی، در ۲ منطقه مذکور، از بین مدارس پسرانه دوره متوسطه، دو دبیرستان و از هر دبیرستان چند کلاس به عنوان خوشه‌های مرحله دوم و سوم انتخاب و در نهایت نمونه مورد نظر از هر کلاس به صورت کاملاً تصادفی انتخاب شدند. با توجه به اینکه حداقل تعداد نمونه در پژوهش‌های همبستگی ۳۰ نفر پیشنهاد شده است (دلاور، ۱۳۸۰)، به منظور افزایش اعتبار بیرونی، اندازه نمونه ۲۰۰ نفر در نظر گرفته شد. پس از هماهنگی با مسئولان ذیربط و آزمودنی‌ها، پرسش‌نامه تنظیم هیجانی و مقیاس کوتاه افسردگی-شادکامی در اختیار آزمودنی‌ها قرار داده شد. برای رعایت اصول اخلاقی و به منظور جلب همکاری آزمودنی‌ها،

پیش از اجرای آزمون اطلاعاتی درباره‌ی موضوع و هدف پژوهش تا آنجا که در نتایج پژوهش تأثیرگذار نباشد به شرکت‌کنندگان داده شد؛ و پس از جلب اطمینان شرکت‌کنندگان، در مورد اینکه اطلاعات آن‌ها به هیچ عنوان بصورت فردی مورد تجزیه و تحلیل قرار نخواهد گرفت و آن‌ها مختار هستند که در پژوهش شرکت کنند و هر زمان که خواستند می‌توانند از نمونه‌ی پژوهش خارج گردند، وارد نمونه پژوهش شدند. بعد از توافق با شرکت‌کنندگان، آزمون‌های مورد نظر توسط مجریان پژوهش اجرا شد.

پس از جمع‌آوری داده‌ها، به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات از نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ و آزمون‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون به شیوه ورود^۱ استفاده شد و $P < ۰/۰۵$ به عنوان اختلاف معنادار در نظر گرفته شد.

برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد؛

مقیاس تنظیم هیجانی^۲: این مقیاس توسط گراس و جان^۳ (۲۰۰۳) تهیه شده است. پرسش‌نامه فوق از ۱۰ گویه تشکیل شده است که دارای دو خرده مقیاس ارزیابی مجدد (۶ گویه) و فرونشانی (۴ گویه) می‌باشد. پاسخ‌ها

1 Enter

2 Emotion Regulation Scale

3 John

مقیاس کوتاه افسردگی - شادکامی در پژوهش حاضر با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۶۹ بدست آمد.

یافته های پژوهش

میانگین سنی آزمودنی ها ۱۵/۷۰ سال با انحراف معیار ۰/۸۸ بود. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین فرونشانی با شادکامی در دانش آموزان ارتباط منفی و معنا داری ($P < 0/01$)، وجود داشت. اما بین ارزیابی مجدد با شادکامی ارتباط معناداری ($P > 0/05$) وجود نداشت (جدول ۱).

نتایج تحلیل رگرسیون به شیوه ورود در جدول ۲ نشان می دهد که راهبرد تنظیم هیجانی؛ فرونشانی به طور معناداری می تواند شادکامی را در دانش آموزان پیش بینی کند ($F=11/358, R=0/233, P<0/001$). راهبرد تنظیم هیجانی؛ فرونشانی ۵۴ درصد شادکامی را در دانش آموزان پیش بینی می کند ($R^2=0/054$). بنابراین با توجه به این یافته راهبرد تنظیم هیجانی؛ فرونشانی قادر به پیش بینی شادکامی است.

بحث و نتیجه گیری

راهبردهای تنظیم هیجان عامل مهمی در سازگاری با رویدادهای استرس زای زندگی محسوب می شود. در این پژوهش رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجانی؛ فرونشانی و ارزیابی مجدد با شادکامی در نمونه ای از دانش آموزان پسر دبیرستانی بررسی شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که راهبرد فرونشانی با شادکامی همبستگی منفی معناداری دارد، یعنی با افزایش به کارگیری راهبرد تنظیم هیجانی فرونشانی توسط دانش آموزان میزان شادکامی در آن ها کاهش می یابد. بر اساس یافته فوق به نظر می رسد راهبرد تنظیم هیجانی؛ فرونشانی در شادکامی دانش آموزان نقش مهمی بر عهده دارد. نتیجه حاضر با نتایج پژوهش های؛ ساکینا و همکاران (۲۰۱۱)، کیدباچ و همکاران (۲۰۱۰) و رضوان و همکاران (۱۳۸۵) همسو است. در پژوهش های فوق مشخص شد که استفاده زیاد از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجانی

بر اساس مقیاس لیکرت (هفت درجه ای)، از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۷) می باشد. ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و برای فرونشانی ۰/۷۳ و اعتبار بازآزمایی بعد از ۳ ماه برای کل مقیاس ۰/۶۹ گزارش شده است (گراس و جان، ۲۰۰۳). نسخه فارسی مقیاس تنظیم هیجانی گراس و جان در فرهنگ ایرانی توسط قاسم پور، ایل بیگی و حسن زاده (۱۳۹۱ ب) مورد هنجاریابی قرار گرفته است. در این پژوهش، اعتبار مقیاس بر اساس روش همسانی درونی (با دامنه آلفای کرونباخ ۰/۶۰ تا ۰/۸۱) و روایی پرسشنامه مذکور از طریق تحلیل مؤلفه اصلی با استفاده از چرخش واریماکس^۱، همبستگی بین دو خرده مقیاس ($r = 0/13$) و روایی ملاکی مطلوب گزارش شده است. پایایی مقیاس تنظیم هیجانی در پژوهش حاضر با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۵۷ بدست آمد.

مقیاس کوتاه افسردگی - شادکامی^۲: این مقیاس توسط جوزف، لینلی، هارود، لويس و مکولام^۳ (۲۰۰۴) ساخته شده و دارای ۶ گویه می باشد. شیوه پاسخ دهی به سؤالات این مقیاس بر اساس مقیاس لیکرت (۴ درجه - ای)، از هرگز (۰) تا همیشه (۳) می باشد. نمره بالا در این مقیاس نشان دهنده افکار، احساسات و رفتارهای مثبت و در اصل نشان دهنده شادکامی افراد در مقابل نشانه های افسردگی است. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۰ گزارش شده است. اعتبار همسانی آن با مقیاس شادکامی آکسفورد برابر با ۰/۶۹ و اعتبار افتراقی آن با مقیاس افسردگی بک^۴ ۰/۶۳ - بوده است. آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۷۸ و پایایی بازآزمایی آن ۰/۴۶ به دست آمده است و روایی آن از طریق همبستگی بالای آن با پرسش - نامه شادکامی آکسفورد ($r=0/54$) و افسردگی بک ($r = 0/61$) - مورد تأیید قرار گرفته است (به نقل از نریمانی، آریاپوران، ابوالقاسمی و احدی، ۱۳۹۱). پایایی

1 Varimax
2 Short Depression-Happiness Scale
3 Joseph, Linley, Harwood, Lewis & McCollam
4 Beck

هیجان مثبت (از جمله شادکامی) چنین می‌توان گفت که از آن جایی که شناخت، عاطفه، هیجان و رفتار کاملاً در تعامل با یکدیگر هستند راهبردهای تنظیم هیجان با کنترل توجه و عواقب شناختی هیجان موجب تغییر عملکرد سیستم های شناختی (از قبیل؛ حافظه، توجه، تصمیم گیری و هوشیاری) و سپس تنظیم هیجان می‌شود. امروزه بر خلاف نظریه های اولیه بر مفید بودن هیجان در رفتارها تأکید می‌کنند و دیدگاه عمومی بر این است که هیجان‌ها قبل از رفتارها واقع می‌شوند و سازگاری فرد را با ضروریات محیط فیزیکی و اجتماعی بهینه می‌سازند. هیجان با هماهنگ کردن فرآیندهای ذهنی، زیستی و انگیزشی موجب می‌شود وضعیت فرد با محیط تثبیت شود و فرد را با پاسخ های ویژه و کارآمد مناسب با مسائل مجهز می‌کند و در نهایت موجب بقای جسمانی و اجتماعی وی می‌شود (قاسم پور و همکاران، ۱۳۹۱ الف). بنابراین توانایی ناموفق و ناکارآمد در تنظیم هیجان با تعدادی از پیامدهای جسمانی، اجتماعی، روانی و فیزیولوژیک مرتبط می‌باشد و در نتیجه نارسایی در تنظیم هیجان، مکانیسم زیربنایی کاهش سطوح هیجان‌ات مثبت همچون شادکامی و افزایش هیجان‌ات منفی همچون افسردگی می‌باشد. همچنین با توجه به آنکه هیجان‌ات از نظر اجتماعی مفید هستند و می‌توانند در انتقال احساسات دیگران، تعامل اجتماعی و ایجاد، حفظ و قطع رابطه با دیگران سازنده باشند، تعدیل و تنظیم آنها می‌تواند نقش موثری بر سطوح عواطف مثبت داشته باشد. فرونشانی شامل بازدارنده رفتار بیانگر هیجان و تعدیل گرایش‌ها پاسخ هیجانی که قبلاً بوجود آمده‌اند، می‌شود (قاسم پور و همکاران، ۱۳۹۱ ب) که قدرت سازگاری و سازماندهی فرد را در موقعیت‌های تحریک‌کننده پایین می‌برد، بنابراین فردی که توانایی مدیریت هیجانی رشد یافته‌ای ندارد، تحت تاثیر اجبار بیرونی یا درونی نمی‌تواند هیجان‌ها را به خوبی تجربه نماید (قاسم پور و همکاران، ۲۰۱۳) و در نتیجه مستعد تجربه احساسات و عواطف مثبت کمتر و احساسات عواطف منفی بیشتر قرار دارد.

همچون فرونشانی و اجتناب با سطوح پایین عواطف و احساسات مثبت همچون شادکامی و رضایت از زندگی همراه است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که توانایی فهم، مدیریت و تنظیم هیجان‌ها، یکی از اصول موفقیت در زندگی تلقی می‌شوند (گراس، ۲۰۰۷) و عدم موفقیت در تنظیم هیجان‌ها و استفاده از استراتژی‌های ناکارآمد همچون فرونشانی و اجتناب می‌تواند پیامدهای منفی از جمله سطوح پایین شادکامی را به دنبال داشته باشد. از سوی دیگر افرادی که کوشش در پنهان کردن احساسات و عواطف‌شان دارند همیشه در حال مقایسه رفتارهای خود در هنگام بروز هیجان با رفتارهای استاندارد (یعنی هنگامی که فرد هیچ هیجانی را تجربه نمی‌کند) هستند و می‌خواهند در هنگام روبرو شدن با هیجان مانند زمانی رفتار کنند که هیچ هیجانی رخ نداده است (رضوان و همکاران، ۱۳۸۵). کیدباچ و همکاران (۲۰۱۰) دریافتند که فرونشانی و سرکوبی هیجان‌ات مانع از بروز و ایجاد تکانه‌های هیجانی، سازگاری و پاسخ‌های مقابله‌ای موثر می‌گردند. به عبارت دیگر، افرادی که راهبرد تنظیم هیجان از نوع فرونشانی و سرکوب ابراز هیجان را به کار می‌برند، همیشه در حال نظارت بر رفتار خود هستند تا تظاهرات رفتاری خود را در موقع بروز هیجان اصلاح کنند. این فرایند نیازمند صرف انرژی زیادی است که می‌تواند منابع شناختی را کاهش دهد (رضوان و همکاران، ۱۳۸۵) و در مقابل به کارگیری راهبردهای ناکارآمد تنظیم هیجانی (از جمله فرونشانی و نشخوار فکری) پس از رویارویی با رویداد هیجانی را افزایش دهد و به دلیل کاهش توانایی شخص برای رویارویی با رویداد هیجانی، شادی او را کاهش دهد.

نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون نشان داد که فرونشانی قادر به پیش بینی منفی معنادار شادکامی در دانش آموزان است. این یافته در راستای نتایج پژوهش‌های ساکینا و همکاران (۲۰۱۱)، کیدباچ و همکاران (۲۰۱۰) و رضوان و همکاران (۱۳۸۵) بوده است. در تبیین تاثیر راهبرد تنظیم هیجانی فرونشانی بر عاطفه و

- ویژگی های روان سنجی مقیاس دشواری در نظم بخشی هیجانی. *مجله علوم رفتاری*. ۱ (۶)، ۹۶-۸۷.
- دلاور، علی. (۱۳۸۰). *مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی*. انتشارات رشد، تهران.
- رضوان، شیوا؛ بهرامی، فاطمه و عابدی، محمدرضا (۱۳۸۵). تاثیر تنظیم هیجان بر شادکامی و نشخوار فکری دانشجویان. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*. ۳ (۴۶)، ۲۵۷-۲۵۱.
- قاسم پور، عبدالله؛ ایل بیگی، رضا و حسن زاده، شهناز. (۱۳۹۱ ب). خصوصیات روانسنجی پرسشنامه تنظیم هیجانی گراس و جان در یک نمونه ایرانی. *ششمین همایش بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه گیلان*. ۷۲۴-۷۲۲.
- قاسم پور، عبدالله؛ سوره، جمال و تازه کند، میرتوحید. (۱۳۹۱ الف). پیش بینی اضطراب مرگ بر اساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. *فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*. ۲ (۱۳)، ۷۲-۶۵.
- نریمانی، محمد؛ آریاپوران، سعید؛ ابوالقاسمی، عباس و احدی، بتول. (۱۳۹۰). مقایسه اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجان بر سلامت روان جانبازان شیمیایی. *فصلنامه روانشناسی بالینی*. ۴ (۸)، ۷۲-۶۱.
- نریمانی، محمد؛ آریاپوران، سعید؛ ابوالقاسمی، عباس و احدی، بتول. (۱۳۹۱). مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجان بر عاطفه و خلق جانبازان شیمیایی. *مجله علوم پزشکی اراک*. ۲ (۶۱)، ۱۱۸-۱۰۷.
- Feliu, T., Balle, M., & Sese, A. (2010). Relationships between negative

به طور کلی نتایج پژوهش رابطه معناداری بین راهبرد تنظیم هیجانی؛ فرونشانی با شادکامی را در دانش آموزان پسر دبیرستانی نشان داد و همچنین، فرونشانی قادر به پیش بینی منفی معنادار شادکامی در دانش آموزان بود. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، پیشنهاد می شود که نقش و اهمیت راهبردهای ناکارآمد تنظیم هیجانی (همچون فرونشانی و سرکوب) در تبیین عواطف و احساسات مثبت از جمله شادکامی در میان دانش آموزان مورد توجه قرار گیرد که این امر می تواند مراکز مشاوره ای مدارس را جهت افزایش شادکامی از طریق توجه به متغیرها و آموزش های مرتبط (همچون آموزش مبتنی بر راهبردهای تنظیم هیجانی)، کمک نماید. همچنین، انجام پژوهش های بیشتر با نمونه های پژوهشی متنوع تر؛ دانش آموزان مقاطع تحصیلی دیگر همچون راهنمایی و دانش آموزان دختر می تواند شواهد مستحکم تری را برای نقش راهبردهای تنظیم هیجانی در پیش بینی شادکامی فراهم آورد. از محدودیت های پژوهش حاضر، ارزیابی تنظیم هیجانی و شادکامی بر اساس گزارش شخصی آزمودنی هاست که ممکن است دارای سوگیری باشد. محدودیت دیگر، مربوط به گروه نمونه است که موجب می شود در تعمیم نتایج به آزمودنی های خارج از این گروه، جانب احتیاط نگاه داشته شود. همچنین روش این پژوهش از نوع بررسی های همبستگی می باشد که نتیجه گیری علی در مورد یافته ها را محدود می سازد.

منابع

- حسنی، جعفر؛ آزاد فلاح، پرویز؛ رسولزاده طباطبایی، کمال و عشایری، حسن. (۱۳۸۷). بررسی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس ابعاد روان نژندگرایی و برون گرایی. *تازه های علوم شناختی*. ۱۰ (۴)، ۱۳-۱.
- خانزاده، مصطفی؛ سعیدیان، محسن؛ حسین چاری، مسعود و ادیسی، فروغ (۱۳۹۱). ساختار عاملی و

- affectivity, emotion regulation, anxiety, and depressive symptoms in adolescents as examined through structural equation modeling. *Journal of Anxiety Disorders*. 24, 686–693.
- Gallagher, E. N. & Vella-Brodrick, D. A. (2008) Social support and emotional intelligence as predictors of subjective wellbeing. *Personality and Individual Differences*. 44 (7), 1551- 1561.
 - Ghasempour, A., Akbari, E., Azimi, Z., Ilbeyghi, R. & Hasanzadeh, Sh. (2013). Predicting Obsessive-Compulsive Disorder on the Basis of Emotion Regulation and Anxiety Sensitivity. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*. 15 (2): 94- 97.
 - Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual difference in two emotion regulation processes: *Implications for affect, relationships, and well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 85, 348-362.
 - Gross, J. J. (2007). Handbook of emotion regulation. Willey: *New York: Guilford Press*.
 - Myers, D. G. (2004). Happiness. New York: *Worth Publishers*.
 - Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M. & Mikolajczak, M. (2010). Positive Emotion Regulation and Well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*. 49(5), 368-373.
 - Saxena, P., Dubey, A. & Pandey, R. (2011). role of emotion regulation difficulties in predicting mental health and well-being. *J Proj Psy & Ment Health*. 18, 147- 155.

Quarterly Journal of Educational Psychology

Islamic Azad University Tonekabon Branch

Vol. 3, No. 4, winter 2012, No 12



Journal of Educational
Psychology

Relationship between Emotion Regulation Strategies with Happiness in Boy Students

Ghasempour. Abdollah^{*1}, Jodat. Heidar², Naseri. Abozar³

- 1) General Psychology MA, University of Mohaghegh Ardabili
- 2) Physical Education MA, Education Miyandoab City
- 3) Ph.D Student, University of Tehran, Exceptional Children Education and Psychology

*Corresponding author: a.ghasempur@yahoo.com

Abstract

The objective of the present study was to examine Relationship between emotion regulation strategies with happiness in boy students. The method of the study was descriptive- analytic type of correlation and the statistical population included all student of Miyandoab city high school during 1391- 1392 (2012- 2013). The statically sample of the research included 200 boy student; who were selected through multistage cluster sampling, and answered Gross & John Emotion Regulation Strategies Scale (with 0.57 reliability) and Joseph and et al Short Depression-Happiness Scale (with 0.69 reliability). The data collected from the sample were analyzed using the statistical methods of correlation and regression. The results revealed that suppression strategy negatively correlated with happiness ($r = -0/23$). Also, suppression strategy negatively and significantly ($p < .001$, $R^2 = 0/054$) predicted the changes related to happiness. This study indicated that from two strategies of reappraisal and suppression, suppression strategy can predict changes of happiness in students.

Key words: Emotion Regulation Strategies, Happiness, Suppression, Students.
