

راهنمایی‌های تنظیم هیجان در نوجوانان بی سرپرست و دارای سرپرست

سولماز کبودوند

کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد بین المللی کیش

چکیده

هدف پژوهش مقایسه راهنمایی‌های تنظیم هیجان در نوجوانان بی سرپرست و دارای سرپرست بود. این تحقیق از نوع علی-مقایسه‌ای و به شکل پس رویدادی انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی نوجوانان دختر و پسر (۱۲-۱۸ سال) بی سرپرستی است که در مرکز پرتو مهر یزدان (پسرانه) و مرکز شکوفه (دخترانه) شهر زنجان در سال ۱۳۹۶ نگهداری می‌شوند. جامعه دوم پژوهش دانش آموزان دارای سرپرست است که در مدرسه ایثار (دخترانه) و مدرسه نبوت (پسرانه) شهر زنجان مشغول در سال ۱۳۹۶ به تحصیل می‌باشند. در پژوهش حاضر، تعداد افراد نمونه ۱۵۰ نفر (۷۵ نفر نوجوانان بی سرپرست و ۷۵ نفر نوجوانان عادی) در نظر گرفته شد که به روش نمونه‌گیری در دسترس و هدفمند انتخاب شد. جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ) استفاده شد. جهت تحلیل داده‌ها از، تحلیل واریانس چند متغیره و آزمون t مستقل استفاده شد. نتایج نشان داد، راهنمایی‌های ناسازگارانه تنظیم هیجان در نوجوانان بی سرپرست به‌طور معناداری بالاتر از نوجوانان دارای سرپرست است. اما بین دو گروه از نظر راهنمایی‌های سازگارانه تنظیم هیجان بین دو گروه تفاوت معناداری وجود ندارد. راهنمایی‌های تنظیم هیجان از جمله تمرکز بر برنامه ریزی مجدد و پذیرش در نوجوانان بی سرپرست به‌طور معناداری پایین تر از نوجوانان دارای سرپرست است.

واژگان کلیدی: تنظیم هیجان، نوجوانان بی سرپرست، ملامت خویش، فاجعه سازی

مقدمه

همواره بنا به دلایل مختلف اجتماعی، گروهی از کودکان و نوجوانان از داشتن والدین محروم می‌شوند. مفهوم بی‌سرپرستی، عدم وجود یک رابطه مؤثر کودک - والدی است که می‌تواند طیف وسیعی از کودکان ساکن در شبانه‌روزی‌ها، کودکان بی‌خانمان، کودکان تک والد و کودکان خانواده‌های آواره و بی‌خانمان را که نمی‌توانند سرپرستی مؤثری بر کودکان خود اعمال نمایند را در برگیرد (سلیمانی، ۱۳۸۸). این گروه از کودکان ناگزیر با بی‌توجهی و غفلت عاطفی مواجه می‌شوند که به تبع آن در طول زندگی خود به مشکلات رفتاری و عاطفی دچار می‌شوند که به شکل‌های مختلف مانند شکست تحصیلی، عدم موفقیت شغلی، طردشدگی اجتماعی، اعتمادبه‌نفس پایین و ... خود را نشان می‌دهند (Mburugu, 2012). از طرف دیگر دولت سالانه هزینه‌های زیادی را صرف نگهداری و مراقبت از کودکان و نوجوانان بی‌سرپرست در مراکز می‌کند. اما داده‌های حاصل از بررسی‌های گذشته نشان‌دهنده رشد اخلاقی پایین‌تر، اضطراب و افسردگی بیشتر این کودکان و نوجوانان ساکن در مراکز شبانه‌روزی نسبت به سایر کودکان و نوجوانان است. بررسی آمارهای موجود در حوزه حمایت و مراقبت از کودکان فاقد سرپرست مؤثر این پیام را به همراه دارد که در طی پنج سال آینده شاهد افزایش تعداد این کودکان خواهیم بود (رزاقی، ۱۳۸۶). بسیاری از این کودکان و نوجوانان در مراکز و مؤسسات شبانه‌روزی نگهداری می‌شوند. در این مجتمع‌های شبانه‌روزی کودکان و نوجوانانی وجود دارند که شامل این طبقات می‌شوند: فرزندی که والدین آن‌ها به علل اعتیاد یا قاچاق مواد مخدر زندانی شده‌اند، آن‌هایی که به علت مشکلات درون خانوادگی و فوت والدین و عدم صلاحیت والدین از منزل فرار کرده‌اند (احمدی، ۱۳۸۰). تحقیقات نشان می‌دهد، شیوه زندگی در شبانه‌روزی‌ها که درواقع مبتنی بر زندگی سازمانی و اردوگاهی است، نمی‌تواند تأمین‌کننده رضایتمندی نوجوانان خصوصاً در سطح نیازهای امنیت و نیازهای اجتماعی باشد (جعفر زاده، ۱۳۷۹، به نقل از سلیمانی، ۱۳۸۸). از سوی دیگر در مراکز و مؤسسات نگهداری کودکان، نبود الگوهای واحد دل‌بستگی، فقدان روابط متقابل گرم و صمیمانه، کمبود محرک‌های محیطی و زندگی دسته‌جمعی این کودکان در مقایسه با زندگی خانوادگی منجر به آسیب‌هایی در سنین مختلف رشد کودکان می‌گردد.

بی‌سرپرستی و پرورش در مؤسسات می‌تواند بر راهبردهای تنظیم هیجان نوجوانان تأثیرگذار باشد (Tottenham et al., 2010). تنظیم هیجان مبتنی است بر فرآیندهای درونی و بیرونی پاسخ‌دهی در برابر مهار و نظارت، ارزیابی و تعدیل تعاملات هیجانی به‌خصوص خصایص زودگذر و تند آن‌ها برای به تحقق رسیدن اهداف (تامپسون^۱، ۱۹۹۴، به نقل از امین‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۰). این سازه یک مفهوم پیچیده است که طیف گسترده‌ای از فرآیندهای زیستی، اجتماعی، رفتاری و همچنین فرآیندهای شناختی هشیار و ناهشیار را در برمی‌گیرد (Garnefski et al., 2001). گمان می‌شود توانایی تنظیم هیجان خصیصه‌ای از خصوصیات هوش هیجانی است (بارون و پارکر^۲، ۲۰۰۰، به نقل از امین‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۰). نتایج مطالعه حصارسرخ و همکاران (۱۳۹۵) حاکی از پایین‌تر بودن سطح دانش هیجانی در کودکان پسر بی‌سرپرست نسبت به کودکان عادی بود. مطالعه معینی اقطاعی (۱۳۹۴) نیز نشان داد، هوش هیجانی و خرده مقیاس‌های آن از جمله تنظیم هیجان، ارزیابی از هیجان، مهارت اجتماعی و کاربرد هیجان کودکان بدسرپرست با کودکان بی‌سرپرست و عادی تفاوت معناداری وجود دارد.

هرچند که تعریف عملیاتی مفهوم تنظیم هیجان دشوار است، بسیاری از محققین روان‌شناسی رشد سعی در مطالعه‌ی آن دارند. تحت سیطره درآوردن مفهوم تنظیم هیجان دشوار است، چرا که تظاهرات و تجارب هیجانی نیز حقیقتاً حل‌نشده‌اند و هیجان‌ها در محور فهم مفهوم هیجان‌ها درجات متفاوتی دارند. بر این اساس به تعریفی عملیاتی از خود هیجان که تلاش در وضوح بخشیدن به تعریف تنظیم هیجان دارد نیاز داریم. هیجان چیست؟ هیجان‌ها از دیدی کارکردی، تلاش‌هایی همگرا توسط فرد محسوب می‌شوند.

¹ Thompson

² Bar-On & Parker

به منظور ابقا، تغییر و یا خاتمه دادن به روابط میان فرد و محیط تأثیرگذار، گروهی ادعا دارند تنظیم هیجان وابسته به دو سطح است: فرآیند تنظیم هیجان و بازده آن (گراس، ۱۹۹۹، به نقل از قنواتی، ۱۳۹۵). تنظیم هیجان مبتنی است بر فرآیندهای درونی و بیرونی پاسخ‌دهی در برابر مهار و نظارت، ارزیابی و تعدیل تعاملات هیجانی به خصوص خصایص زودگذر و تند آن‌ها برای به تحقق رسیدن اهداف (تامپسون^۳، ۱۹۹۴، به نقل از امین‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۰). تنظیم هیجان می‌تواند آگاهانه یا ناآگاهانه، زودگذر یا دائمی و رفتاری و یا شناختی باشد. تنظیم هیجان رفتاری، نوعی از تنظیم هیجان است که در رفتار آشکار فرد دیده می‌شود. نسبت به تنظیم هیجان شناختی که قابلیت مشاهده ندارد و زودگذر است (گراس، ۱۹۹۹، به نقل از قنواتی، ۱۳۹۵).

تنظیم شناختی هیجان همراه همیشگی آدمی است که به مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجان‌ها کمک می‌کند؛ به انسان توان سازگاری بیشتر به خصوص بعد از تجارب هیجانی منفی را می‌دهد (Morris et al., 2007). در بیشتر مطالعات همسان با مقابله‌ی شناختی فرض می‌شود و در کل به راه‌های شناختی مدیریت عواطف با استفاده از اطلاعات برانگیخته‌ی هیجانی گفته می‌شود. فرآیندهای شناختی می‌توانند به ما کمک کنند تا بتوانیم مدیریت یا تنظیم هیجان‌ها و یا عواطف را بر عهده بگیریم تا از این طریق بر مهار هیجان‌ها بعد از وقایع اضطراب‌آور و تنیدگی‌زا توانا باشیم (Garnefski et al., 2001).

کائور^۴ و همکاران (۲۰۱۸) در مطالعه‌ای به بررسی مشکلات هیجانی و رفتاری نوجوانان بی سرپرست که در مراکز نگهداری می‌شوند، پرداختند. نتایج نشان داد، ۴۹ نفر (۱۶/۷۲ درصد) از ۲۹۲ کودک و نوجوان در معرض مشکلات رفتاری و عاطفی بودند. عوامل مرتبط با سن، جنس، علت بودن در مؤسسه، سن پذیرش و سال‌های اقامت در منزل به لحاظ آماری رابطه معنی‌داری با مشکلات هیجانی و رفتاری داشتند. ماسیس^۵ و همکاران (۲۰۰۷)، بر روی مقایسه مشکلات رفتاری و هیجانی کودکان بی سرپرست و کودکان دارای سرپرست کشور اوگاندا مطالعه کردند. در این مطالعه ۲۱۰ کودک بی سرپرست و ۲۱۰ کودک عادی به طور تصادفی انتخاب شده و پرسشنامه اختلال رفتاری راتر (فرم والدین)، روی آن‌ها اجرا شد. هر دو گروه کودکان بی سرپرست و کودکان عادی سطوح بالایی از آشفتگی روان‌شناختی را نشان دادند، اما در داشتن اختلالات روان‌پزشکی جدی مانند سایکوز، اختلالات خلقی و یا سندرم روان‌تنی تفاوت معناداری بین دو گروه مشاهده نشد.

در طی سال‌ها، مدل‌های نظری متفاوتی راهبردهای خاص متفاوتی را به عنوان راهبردهای سازگاران یا راهبردهای ناسازگاران در نظر گرفته‌اند (فالکمن و لازاروس^۶، ۱۹۸۶، هر دو به نقل از Aldao et al., 2010). به طور اولیه، رویکرد شناختی- رفتاری در آسیب-شناسی روانی، دو راهبرد تنظیم شناختی هیجان (باز ارزیابی و حل مسأله) را به عنوان راهبردهای سازگاران در نظر گرفتند. باز ارزیابی شامل تفسیرها یا چشم‌اندازهای مثبت داشتن به موقعیت استرس‌زا به عنوان شیوه‌ای برای کاهش دادن استرس در نظر گرفتند (گراس، ۱۹۸۸، به نقل از قنواتی، ۱۳۹۵). از طرف دیگر، مدل تأثیرگذار تنظیم هیجان گراس (۱۹۹۸) باز ارزیابی را به عنوان راهبردی که منجر به پاسخ‌های هیجانی و فیزیکی مثبتی به محرک برانگیزاننده‌ی هیجان می‌شود، مدنظر قرار داد. همچنین، پاسخ‌های حل مسأله، تلاش‌های هشیارانه‌ای در جهت تغییر یک موقعیت استرس‌زا می‌باشد. حل مسأله اغلب به عنوان یک فعالیت هدفمند و خاص در حل یک مشکل در نظر گرفته می‌شود (شامل راه‌حل‌های بارش ذهنی و برنامه‌ریزی کردن برای یک فعالیت)، اگرچه پاسخ‌های حل مسأله به طور جهت‌دار و مستقیمی هیجانات را تنظیم نمی‌کنند، ولی می‌توانند تأثیر مفیدی بر هیجانات با تعدیل و حذف کردن استرسورها، داشته باشند.

³ Thompson

⁴ Kaur

⁵ Musisi

⁶ Folkman & Lazarus

جهت گیری ضعیف حل مسأله یا مهارت های ضعیف حل مسأله، فرض شده اند که به افسردگی و اضطراب سوء مصرف الکل و اختلالات خوردن منجر می شود و در مقابل، سرکوب و اجتناب، به عنوان پاسخ های ناسازگارانه به استرس های گوناگون، عوامل خطری برای رفتارهای ناسازگارانه (سوء مصرف مواد و اختلالات خوردن) می باشند (Aldao et al., 2010). همچنین، برخی افراد به طور فراوانی متمرکز بر تجربه ی هیجانی، علل و پیامدهایش می باشند. این افراد اغلب می گویند که درگیر نشخوار فکری اند. از آنجایی که می خواهند مشکلاتشان را بفهمند و آن را حل کنند، اما نشخوار فکری، با حل مسئله ی درست تعارض و تداخل پیدا می کند و به طور منفی مرتبط با حل مسأله می باشد (Aldao et al., 2010).

هرچند هیجان ها مبنای زیستی دارند، اما افراد قادرند بر شیوه هایی که این هیجان ها را ابراز می کنند، اثر بگذارند. این توانایی که نظم جویی هیجان نامیده می شود، فرآیندهای درونی و بیرونی ای است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف بر عهده دارد (تامپسون، ۱۹۹۴، به نقل از مشهدی و همکاران، ۱۳۹۰). بنابراین نظم جویی هیجان، یک اصل اساسی در شروع، ارزیابی و سازمان دهی رفتار سازگارانه و همچنین جلوگیری از هیجان های منفی و رفتارهای ناسازگارانه محسوب می شود (Garnefski et al., 2001). این سازه یک مفهوم پیچیده است که طیف گسترده ای از فرآیندهای زیستی، اجتماعی، رفتاری و همچنین فرآیندهای شناختی هشیار و ناهشیار را در برمی گیرد (Garnefski et al., 2001). به عبارت دیگر، واژه ی نظم جویی هیجان مشتمل بر راهبردهایی است که باعث کاهش، حفظ و یا افزایش یک هیجان می شوند و به فرآیندهایی اشاره دارد که بر هیجان های کنونی فرد و چگونگی تجربه و ابراز آن ها اثر می گذارد (جرمن، وان-در-لیندن، داکرمونت و زرماتن^۷، ۲۰۰۶، به نقل از مشهدی و همکاران، ۱۳۹۰).

از آنجایی که نظم جویی هیجان نقشی محوری در تحول بهنجار داشته و ضعف در آن، عاملی مهم در ایجاد اختلال های روانی به شمار می رود، نظریه پردازان بر این باورند، افرادی که قادر به مدیریت صحیح هیجانانشان در برابر رویدادهای روزمره نیستند، بیشتر نشانه های تشخیصی، اختلال های درونی سازی از قبیل افسردگی و اضطراب را نشان می دهند (نولن-هاکسما، ویسکو و لیبومیرسکی^۸، ۲۰۰۷). بنابراین می توان گفت، نظم دهی هیجان عاملی کلیدی و تعیین کننده در بهزیستی روانی و کارکرد اثربخش است (Garnefski et al., 2001). که در سازگاری با رویدادهای تنیدگی زای زندگی نقش اساسی ایفا می کند (نولن-هاکسما و همکاران، ۲۰۰۷). به طور اجمالی می توان اذعان نمود که افراد از روش های مختلفی جهت نظم جویی هیجانانشان استفاده می کنند و یکی از متداول ترین این روش ها استفاده از راهبردهای شناختی است. راهبردهای نظم دهی شناختی هیجان، فرآیندهای شناختی هستند که افراد برای مدیریت اطلاعات هیجان آور و برانگیزاننده به کار می گیرند و بر جنبه ی شناختی مقابله تأکید دارند. بنابراین، افکار و شناخت ها در توانایی مدیریت، نظم جویی و کنترل احساس ها و هیجان ها بعد از تجربه ی یک رویداد تنیدگی زا نقش بسیار مهمی دارند (Garnefski et al., 2001). سال ها پژوهش به نقش مهم تنظیم هیجان در سازش با وقایع تنیدگی زای زندگی وضوح بخشیده است (Granefski & Kraaij, 2006).

تنظیم هیجان دلالت دارد بر به کارگماشتن افکار و رفتارهایی که در هیجان های آدمی تأثیر می گذارند. هنگامی که انسان ها تنظیم هیجان را به کار می گیرند، چگونگی تجارب و تظاهر هیجان های خود را هم تحت اختیار می گیرند. گمان می شود توانایی تنظیم هیجان خصیصه ای از خصوصیات هوش هیجانی است (بارون و پارکر^۹، ۲۰۰۰، به نقل از امین آبادی و همکاران، ۱۳۹۰). با توجه به مطالب ذکر شده هدف از پژوهش حاضر راهبردهای تنظیم هیجان در نوجوانان بی سرپرست و دارای سرپرست می باشد.

⁷ Jermann, Van-Der-Linden, d'Acremont & Zermatten

⁸ Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky

⁹ Bar-On & Parker

روش پژوهش

این تحقیق از نوع علی-مقایسه‌ای و به شکل پس رویدادی انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی نوجوانان دختر و پسر (۱۸-۱۲ سال) بی‌سرپرستی است که در مرکز پرتو مهر یزدان (پسرانه) و مرکز شکوفه (دخترانه) شهر زنجان در سال ۱۳۹۶ نگهداری می‌شوند. جامعه دوم پژوهش دانش آموزان دارای سرپرست است که در مدرسه ایثار (دخترانه) و مدرسه نبوت (پسرانه) شهر زنجان مشغول در سال ۱۳۹۶ به تحصیل می‌باشند. در پژوهش حاضر جهت تعداد افراد نمونه ۱۵۰ نفر (۷۵ نفر نوجوانان بی‌سرپرست و ۷۵ نفر نوجوانان عادی) در نظر گرفته شد.

پس از اخذ مجوزهای لازم از بهزیستی استان زنجان، ۷۵ نوجوان (۳۰ دختر و ۴۵ پسر) به شیوه نمونه‌گیری در دسترس با توجه به رده سنی نوجوانان از مرکز پرتو مهر یزدان (پسرانه) و مرکز شکوفه (دخترانه) شهر زنجان انتخاب شدند. همچنین پس از اخذ مجوزهای لازم از آموزش و پرورش استان زنجان، ۷۵ نوجوانان (۲۸ دختر و ۴۷ پسر) عادی مشغول به تحصیل به شیوه نمونه‌گیری در دسترس از دو مدرسه ایثار (دخترانه) و مدرسه نبوت (پسرانه) انتخاب شدند و در نهایت، دو گروه از نظر سن و جنس با هم هم‌تا سازی شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش: (۱) سن ۱۴ تا ۱۸ سال، (۲) تحصیلات مقطع دبیرستان، (۳) نوجوانان مقیم در مراکز شبانه‌روزی بهزیستی (ویژه گروه بی‌سرپرست).

ابزار پژوهش

پرسشنامه‌ی نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ)

این مقیاس توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) در کشور هلند تدوین شده و دارای دو نسخه‌ی انگلیسی و هلندی است. پرسشنامه‌ی نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ) یک پرسشنامه‌ی چندبعدی است که جهت شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت‌های منفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. برخلاف سایر پرسشنامه‌های مقابله‌ای که به صورت آشکار بین افکار فرد و اعمال واقعی وی تمایز قائل نمی‌شوند، این پرسشنامه افکار فرد را پس از مواجهه با یک تجربه‌ی منفی یا وقایع آسیب‌زا ارزیابی می‌کند. این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی است و دارای ۳۶ ماده می‌باشد. اجرای این پرسشنامه خیلی آسان است و برای افراد ۱۲ سال به بالا (هم افراد بهنجار و هم جمعیت‌های بالینی) قابل استفاده می‌باشد. پرسشنامه‌ی نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ) دارای پایه‌ی تجربی و نظری محکمی بوده و از ۹ خرده مقیاس تشکیل شده است. خرده مقیاس‌های مذکور ۹ راهبرد شناختی ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری، فاجعه سازی و ملامت دیگران را ارزیابی می‌کند. دامنه‌ی نمرات مقیاس از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) می‌باشد. هر خرده مقیاس شامل ۴ ماده است. نمره‌ی کل هر یک از خرده مقیاس‌ها از طریق جمع کردن نمره‌ی ماده‌ها به دست می‌آید بنابراین دامنه‌ی نمرات هر خرده مقیاس بین ۴ تا ۲۰ خواهد بود. نمرات بالا در هر خرده مقیاس بیانگر میزان استفاده بیشتر راهبرد مذکور در مقابله و مواجهه با وقایع استرس‌زا و منفی می‌باشد (Garnefski et al., 2001). در بررسی مشخصات روان‌سنجی آزمون گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) پایایی آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با ۰/۹۱، ۰/۸۷، ۰/۹۳ به دست آوردند. بشارت (۱۳۸۸) در بررسی مقدماتی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه در نمونه‌ای از جمعیت عمومی (۱۹۷ زن، ۱۷۱ مرد)، ضرایب آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۶۷ تا ۰/۸۹ گزارش نمود. روایی پرسشنامه‌ی مذکور از طریق تحلیل مؤلفه‌ی اصلی با استفاده از چرخش واریماکس، همبستگی بین خرده مقیاس‌ها (با دامنه‌ی همبستگی ۰/۳۲ تا ۰/۶۷) و روایی ملاکی، مطلوب گزارش شده است (حسنی، ۱۳۹۳).

به منظور تجزیه و تحلیل داده ها، از نرم افزار SPSS و روش های آمار توصیفی (مانند میانگین و انحراف استاندارد) و روش های آمار استنباطی، تحلیل واریانس چند متغیره استفاده شد.

یافته ها

در جدول (۱)، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در افراد شرکت کننده در مطالعه بررسی قرار گرفته است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه ها

متغیر	گروه	نوجوانان بی سرپرست		نوجوانان دارای سرپرست	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
تمرکز مجدد مثبت		۹.۵۲	۳.۶۸	۹.۶۹	۳.۲۰
ارزیابی مجدد مثبت		۱۰.۵۴	۴.۲۳	۹.۵۳	۳.۴۱
تمرکز بر برنامه ریزی مجدد		۹.۸۸	۵.۰۶	۱۲.۲۶	۶.۰۲
پذیرش		۸.۷۷	۴.۲۴	۱۰.۹۴	۵.۳۹
دیدگاه گیری		۱۵.۶۸	۵.۳۶	۱۵.۰۴	۵.۹۲
ملاکت خویش		۱۰.۸۱	۳.۶۲	۹.۴۰	۳.۱۸
نشخوارگری		۱۳.۴۵	۷.۳۵	۱۱.۹۶	۵.۰۸
فاجعه سازی		۱۴.۰۹	۵.۱۳	۱۲.۶۱	۶.۳۳
ملاکت دیگران		۱۳.۳۳	۷.۲۸	۹.۳۰	۶.۶۵
تنظیم هیجان سازگانه		۵۴.۴۰	۹.۵۸	۵۷.۴۸	۱۱.۳۰
تنظیم هیجان ناسازگانه		۵۱.۶۹	۱۲.۰۸	۴۲.۸۲	۱۱.۳۲

جهت بررسی پیش فرض نرمال بودن نمرات متغیرهای وابسته از آزمون کلموگروف – اسمیرنف استفاده شد که نتایج آن در جدول (۲) ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج آزمون کلموگروف – اسمیرنف جهت تشخیص نرمال بودن نمرات راهبردهای تنظیم هیجان بر حسب گروه

متغیر	گروه	قدر مطلق آماره کلموگروف – اسمیرنف	سطح معنی داری
تمرکز مجدد مثبت	بی سرپرست	۰.۰۸	۰.۲۰
	با سرپرست	۰.۰۹	۰.۲۰
ارزیابی مجدد مثبت	بی سرپرست	۰.۰۸	۰.۲۰
	با سرپرست	۰.۰۹	۰.۱۶
تمرکز بر برنامه ریزی مجدد	بی سرپرست	۰.۰۹	۰.۲۰
	با سرپرست	۰.۰۹	۰.۰۷
پذیرش	بی سرپرست	۰.۰۹	۰.۲۰
	با سرپرست	۰.۰۸	۰.۲۰
دیدگاه گیری	بی سرپرست	۰.۰۹	۰.۰۷
	با سرپرست	۰.۰۶	۰.۲۰
ملاکت خویش	بی سرپرست	۰.۰۸	۰.۲۰

۰.۱۹	۰.۰۹	با سرپرست	نشخوارگری
۰.۲۰	۰.۰۸	بی سرپرست	
۰.۲۰	۰.۰۸	با سرپرست	
۰.۲۰	۰.۰۸	بی سرپرست	فاجعه سازی
۰.۰۵	۰.۱۰	با سرپرست	
۰.۰۶	۰.۰۹	بی سرپرست	
۰.۲۰	۰.۰۷	با سرپرست	ملاطمت دیگران
۰.۲۰	۰.۰۹	بی سرپرست	
۰.۲۰	۰.۰۷	با سرپرست	
۰.۲۰	۰.۰۷	بی سرپرست	راهبردهای سازگارانۀ تنظیم هیجان
۰.۲۰	۰.۰۷	با سرپرست	
۰.۲۰	۰.۰۷	بی سرپرست	
۰.۲۰	۰.۰۷	با سرپرست	راهبردهای سازگارانۀ تنظیم هیجان
۰.۲۰	۰.۰۷	بی سرپرست	
۰.۲۰	۰.۰۷	با سرپرست	

مندرجات جدول (۲) نشان داد که پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات راهبردهای تنظیم هیجان در نمونه مورد مطالعه محقق شده است، چرا که مقادیر محاسبه شده در سطح $P < 0.05$ معنی دار نیست. جهت بررسی پیش فرض همگنی ماتریسهای واریانس/کوواریانس از آزمون M Box's استفاده شد که نتایج آن در جدول (۳) ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون M Box جهت همگنی ماتریسهای واریانس/کوواریانس در نمرات راهبردهای تنظیم هیجان

M Box's	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	F	سطح معناداری
۶۳.۷۰	۴۵	۷۱۹۵۸.۶۲	۱.۳۵	۰.۰۷

مندرجات جدول (۳) نشان می دهد که پیش فرض همگنی ماتریسهای واریانس/کوواریانس در نمرات راهبردهای تنظیم هیجان رعایت شده است ($M Box's = 63.70; F = 1.35; P > 0.05$) جهت بررسی پیش فرض همگنی واریانسهای دو گروه از آزمون لون استفاده شد که نتایج آن در جدول (۴-۱۲) ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون لون در مورد پیش فرض تساوی واریانسهای دو گروه در نمرات راهبردهای تنظیم هیجان

لون				
متغیر	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	F	سطح معنی داری
تمرکز مجدد مثبت	۱	۱۴۸	۱.۹۲	۰.۱۶
ارزیابی مجدد مثبت	۱	۱۴۸	۳.۳۰	۰.۰۷
تمرکز بر برنامه ریزی مجدد	۱	۱۴۸	۲.۲۳	۰.۱۳
پذیرش	۱	۱۴۸	۴.۱۵	۰.۰۵
دیدگاه گیری	۱	۱۴۸	۱.۷۸	۰.۱۸
ملاطمت خویش	۱	۱۴۸	۱	۰.۳۱
نشخوارگری	۱	۱۴۸	۱.۲۸	۰.۱۴
فاجعه سازی	۱	۱۴۸	۳.۴۱	۰.۰۶
ملاطمت دیگران	۱	۱۴۸	۰.۰۸	۰.۷۷

مندرجات جدول (۴) نشان داد که پیش فرض همگنی واریانس ها محقق شده است، چرا که مقادیر F به دست آمده برای راهبردهای تنظیم هیجان در سطح $P < 0.05$ معنی دار نیست.

جدول ۵. نتایج آزمون t مستقل تفاوت میانگین راهبردهای تنظیم هیجان (نمره کل) در دو گروه

متغیر	آزمون برابری واریانس ها	آزمون تی		
	F	t	درجه آزادی	سطح معناداری
راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان	۲.۲۰	۱.۷۹	۱۴۸	۰.۰۷
راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان	۰.۲۴	۴.۳۶	۱۴۸	۰.۰۰۰۱

بر اساس جدول (۵) نتایج آزمون t مستقل نشان داد میانگین راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان در نوجوانان بی سرپرست به طور معناداری بالاتر از نوجوانان دارای سرپرست است ($p = 0.001, t = 4.36$). اما بین دو گروه از نظر راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان بین دو گروه تفاوت معناداری وجود ندارد ($p = 0.07, t = 1.79$).

جدول ۶. نتایج آزمون های معناداری MANOVA برای اثر اصلی متغیر گروه بر راهبردهای تنظیم هیجان

متغیر	آزمون	ارزش	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
گروه	پیلایی-بارتلت	۰.۲۵	۵.۲۶	۹	۱۴۰	۰.۰۰۰۱
	لامبدای ویلکز	۰.۷۴	۵.۲۶	۹	۱۴۰	۰.۰۰۰۱
	اثر هلتنینگ	۰.۳۳	۵.۲۶	۹	۱۴۰	۰.۰۰۰۱
	بزرگ ترین ریشه خطا	۰.۳۳	۵.۲۶	۹	۱۴۰	۰.۰۰۰۱

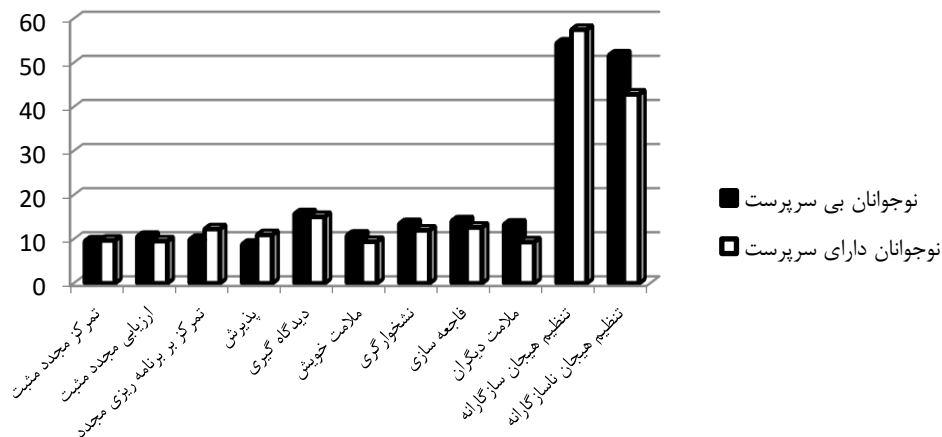
بر اساس جدول (۶) نتایج مشخصه ی آماری لامبدای ویلکز نشان داد که اثر گروه بر ترکیب راهبردهای تنظیم هیجان معنی دار می باشد ($F = 5.26, P < 0.05$ ، لامبدای ویلکز = ۰.۷۴). آزمون فوق قابلیت استفاده از تحلیل واریانس چند متغیره (مانوا) را مجاز شمرد.

جدول ۷. نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره راهبردهای تنظیم هیجان در دو گروه

متغیر وابسته	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
تمرکز مجدد مثبت	۱.۱۲	۱	۱.۱۲	۰.۰۹	۰.۷۵
ارزیابی مجدد مثبت	۳۸.۵۰	۱	۳۸.۵۰	۲.۶۰	۰.۱۰
تمرکز بر برنامه ریزی مجدد	۲۱۳.۶۰	۱	۲۱۳.۶۰	۶.۸۸	۰.۰۱
پذیرش	۱۷۷.۱۲	۱	۱۷۷.۱۲	۷.۵۲	۰.۰۰۷
دیدگاه گیری	۱۵.۳۶	۱	۱۵.۳۶	۰.۴۸	۰.۴۸
ملاحت خویش	۷۴.۹۰	۱	۷۴.۹۰	۶.۴۳	۰.۰۱
نشخوارگری	۸۳.۶۲	۱	۸۳.۶۲	۲.۰۹	۰.۱۵
فاجعه سازی	۱۴۰.۱۶	۱	۱۴۰.۱۶	۴.۲۰	۰.۰۴
ملاحت دیگران	۶۰۸.۰۲	۱	۶۰۸.۰۲	۱۲.۴۹	۰.۰۰۱

بر اساس جدول (۷) نتایج تحلیل واریانس چند متغیری نشان داد که میانگین نمرات راهبردهای تنظیم هیجان از جمله تمرکز بر برنامه ریزی مجدد ($F = 6.77, p = 0.01$)، پذیرش ($F = 7.52, p = 0.007$) در نوجوانان بی سرپرست به طور معناداری پایین تر از

نوجوانان دارای سرپرست است؛ در حالیکه میانگین نمرات ملامت خویش ($F=6/43, p=0/01$)، فاجعه سازی ($F=4/20, p=0/04$) و ملامت دیگران ($F=12/49, p=0/001$) در نوجوانان بی سرپرست به طور معناداری بالاتر از نوجوانان دارای سرپرست است؛ اما در راهبردهای تمرکز مجدد مثبت ($F=0/09, p=0/75$)، ارزیابی مجدد مثبت ($F=2/60, p=0/10$)، دیدگاه گیری ($F=0/48, p=0/48$) و نشخوارگری ($F=0/15, p=0/92$) تفاوت معناداری بین دو گروه وجود ندارد.



نمودار ۱. مقایسه میانگین های نمرات تنظیم هیجان

نتیجه گیری

نتایج نشان داد، راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان در نوجوانان بی سرپرست به طور معناداری بالاتر از نوجوانان دارای سرپرست است. اما بین دو گروه از نظر راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان بین دو گروه تفاوت معناداری وجود ندارد. راهبردهای تنظیم هیجان از جمله تمرکز بر برنامه ریزی مجدد و پذیرش در نوجوانان بی سرپرست به طور معناداری پایین تر از نوجوانان دارای سرپرست است؛ در حالیکه میانگین نمرات ملامت خویش، فاجعه سازی و ملامت دیگران در نوجوانان بی سرپرست به طور معناداری بالاتر از نوجوانان دارای سرپرست است؛ اما در راهبردهای تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه گیری و نشخوارگری تفاوت معناداری بین دو گروه وجود ندارد. این یافته با نتایج پژوهش های معینی اقطاعی (۱۳۹۴)، شارما (۲۰۱۴)، مارایس و همکاران (۲۰۱۳) همخوانی دارد.

در تبیین این یافته می توان گفت، نوجوانی دوره حیاتی از زندگی است که فرد توانایی بیان و درک هیجان و تجربه معنی هیجانات را دارد و می تواند هیجانات خود را به گونه ای تنظیم کند که به سازگاری روان شناختی و اجتماعی اش کمک کند. خانواده در معنای عام آن یک پدیده جهانی است که در همه جا یک حالت فراگیر و جامع است. والدین ستونهای یک خانواده هستند که می توانند با ایجاد یک محیط سالم رشد هیجانی و اجتماعی فرزندان خود را فراهم کنند (Shirdel et al., 2015). افراد بی سرپرست در خانه ها با موسسات در معرض خطر بیشتری از نظر عاطفی هستند و نسبت به همسالانشان که در خانواده عادی زندگی می کنند آسیب پذیر تر هستند و همچنین این افراد به دلیل نبود والدین و حس نکردن آنها کنار خود و نیز با توجه به این که از شرایط زندگی خود راضی نیستند مستعد آسیب های روانی بعدی می باشند. اگرچه این موسسات نگهداری می توانند یک جایگزین امن و مثبت باشند اما آنها نمی توانند پرورش فردی درون خانواده را برای فرد ایجاد کنند (El Koumi et al., 2012). این نوجوانان به دلایل گوناگونی در معرض خطر بالا برای مشکلات رشد هیجانی و رفتاری مثل اضطراب و افسردگی، عدم تنظیم هیجانی هستند. نوجوانان



بی‌سرپرست و بدسرپرست به دلیل رشد در محیط‌های ناایمن و نداشتن کانون گرم خانواده، در شناسایی صحیح حالات هیجانی با مشکل مواجه‌اند چرا که در این محیط‌ها تعامل‌های هیجانی منفی بیشتر تجربه می‌شود (Bekker et al., 2012). این باعث می‌شود که این نوجوانان در تنظیم هیجان از راهبردهای ناسازگارانه استفاده کنند. ابزار مورد استفاده یک پرسشنامه خود گزارشی بود، لذا این احتمال که افراد بخواهند تصویر مطلوبی از خود ارائه دهند، وجود داشت و یا مشارکت‌کنندگان را به استفاده از شیوه‌های مبتنی بر کسب تأیید اجتماعی و اجتناب از بدنامی ترغیب کند در راستای بهبود راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه و کاهش راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان، توصیه می‌شود مداخلات آموزشی و روانشناختی لازم در جهت بهبود تنظیم هیجان به این نوجوانان ارائه گردد.

منابع

احمدی، محمدی، ۱۳۸۰، بررسی اثربخشی آموزش‌های حل مسئله بر برخی از ویژگی‌های شخصیتی نوجوانان تحت پوشش مراکز شبانه‌روزی استان تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی

امین‌آبادی، زهرا، دهقانی، محسن و خداپناهی، محمد کریم، ۱۳۹۰، بررسی ساختار عاملی و اعتباریابی پرسشنامه تنظیم هیجان شناختی. مجله علوم رفتاری، دوره پنجم، شماره چهارم، ۳۶۵-۳۷۱.

بشارت، محمد علی، ۱۳۸۸، بررسی مقدماتی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان. گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.

حسینی، جعفر، آزاد فلاح، پرویز، رسولزاده طباطبائی، کاظم، عشایری، حسن، ۱۳۸۸، تأثیر ارزیابی مجدد و فرونشانی تجارب هیجانی منفی بر ناقرینگی EEG پیشانی مغز براساس ابعاد نورزگرایی و برون‌گردی. پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، دوره چهارم، شماره سیزدهم، ۳۷-۷۱.

حصارسرخ، ربابه، اصغری نکاح، سید محسن، لعل زاده کندکلی، انسیه، پروانه، الهام، ۱۳۹۵، مقایسه پرخاشگری و دانش هیجانی کودکان پسر بی‌سرپرست و بدسرپرست با کودکان عادی. تحول روان‌شناختی کودک، دوره سوم، شماره دوم، ۷۷-۸۵.

رزاقی، رضا، ۱۳۸۶، چکیده ای درباره‌ی فرزند پذیری (فرزندخواندگی)، انتشارات اداره کل سازمان بهزیستی کشور.

سلیمانی فرد، سولماز، ۱۳۸۸، مقایسه میزان مهارت‌های اجتماعی نوجوانان بی‌سرپرست ساکن در مراکز با مهارت‌های اجتماعی نوجوانان ساکن در خانواده جایگزین مورد شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

قنوتی، میترا، ۱۳۹۵، بررسی نقش سبک‌های فرزند پروری، راهبردهای تنظیم هیجان و اضطراب مادران در پیش بینی شدت علائم و مهارت‌های اجتماعی نوجوانان مبتلا به ADHD، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه خوارزمی.

مشهدی، علی، میردورقی، فاطمه، حسینی، جعفر، ۱۳۹۰، نقش راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان در اختلال‌های درونی سازی کودکان. مجله روان‌شناسی بالینی، دوره سوم، شماره ۱۱، ۲۱۱-۲۲۰.

معینی اقطاعی، ساناز، ۱۳۹۴، مقایسه عزت‌نفس، هوش هیجانی و خرده مقیاس‌های آن در بین کودکان عادی، بی‌سرپرست و بدسرپرست، دومین همایش ملی پرستاری، روانشناسی، ارتقای سلامت و محیط زیست سالم.

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. Vol. 30. 217-237.
- Bekker, M. H., Croon, M. A., van Balkom, E. G., & Vermeë, J. B. (2008). Predicting individual differences in autonomy-connectedness: the role of body awareness, alexithymia, and assertiveness. *Journal of clinical psychology*. Vol. 64. No. 6. 747-765.
- El Koumi, M.A; Ali, Y.F; Elbanna, E.A; Youssef, U.M, Raya, Y.M & Ismail, A.A (2012). Psychiatric morbidity among a sample of orphanage children in cairo. *International journal of pediatrics*. 1-7.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation, and emotional problems. *Personality and Individual Differences*. Vol. 30. No. 8. 1311- 1327.
- Granefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific Sample. *Personality Individual Differences*. Vol. 40. 1659- 69.
- Kaur, R., Vinnakota, A., Panigrahi, S., & Manasa, R. V. (2018). A descriptive study on behavioral and emotional problems in orphans and other vulnerable children staying in institutional homes. *Indian Journal of Psychological Medicine*. Vol. 40. No. 2. 161.
- Marais, L., Sharp, C., Pappin, M., Lenka, M., Cloete, J., Skinner, D., & Serekoane, J. (2013). Housing conditions and mental health of orphans in South Africa. *Health & place*. Vol. 24. 23-29.
- Mburugu, B. M. (2012). Orphanhood Effect On Primary School Pupils' interpersonal Relationships In Kenya. *Problems of Education in the 21st Century*, 49.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Mayors, S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*. Vol. 16. No. 2. 361-88.



- Musisi, S., Kinyanda, E., Nakasujja, N., Nakigudde, J. (2007). A comparison of the behavioral and emotional disorders of primary school-going orphans and non-orphans in Uganda. *Afr Health Sci.* Vol. 7. No. 4. 202-13.
- Sharma, S. (2014). Understanding emotion regulation and child abuse in adolescence. *International Journal of Innovation and Applied Studies.* Vol. 6. No. 3. 580.
- Shirdel, M., Abbasi, F., Sharif, S., Jahangiri, A., Dehnavi, Z., & Heidari, P. (2015). Comparison of self-differentiation and reasons for life of adolescents living in family-like centers with ordinary adolescents. *Journal of social issues & humanities.* Vol. 3. No. 5. 149-152.
- Tottenham, N., Hare, T. A., Quinn, B. T., McCarry, T. W., Nurse, M., Gilhooly, T., ... & Thomas, K. M. (2010). Prolonged institutional rearing is associated with atypically large amygdala volume and difficulties in emotion regulation. *Developmental science.* Vol. 13. No. 1. 46-61.



Emotion Regulation Strategies in Orphan and Cared-for Adolescents

Solmaz Kabudvand

Master's degree, Clinical Psychology, Kish International Azad University

Abstract

Strategies in orphan and cared-for adolescents. This research was a causal-comparative study conducted in a retrospective design. The statistical population of the present study included all orphan girls and boys (12-18 years old) who were being cared for at the Mehre Yazdan Beam Center (boys) and the Shokoufeh Center (girls) in Zanzan city in 2017. The second research community was school students with caregivers who were studying at the Eisar School (girls) and the Nabuwat School (boys) in Zanzan city in 2017. In the present study, a sample of 150 people (75 orphan adolescents and 75 normal adolescents) was considered, which was selected by available and targeted sampling. The CERQ questionnaire was used to collect information. For data analysis, multivariate analysis of variance and independent t-test were used. The results showed that maladaptive emotion regulation strategies in orphan adolescents were significantly higher than those with caregivers. However, there was no significant difference between the two groups in terms of adaptive emotion regulation strategies. Emotion regulation strategies such as focus on replanning and acceptance were significantly lower in orphan adolescents than in those with caregivers.

Keywords: Emotion Regulation, Orphan Adolescents, Self-Blame, Catastrophizing