

تنظیم هیجان در نوجوانان: نقش پیش بینی کننده کارکرد خانواده و دلبستگی

زینب قایم پور^۱، مرضیه اسماعیلیان^۲

و مهدی رضا سرافراز^۳

واژه تنظیم هیجان به اعمالی اطلاق می‌گردد که به منظور تغییر یا تعدیل یک حالت هیجانی به کار گرفته می‌شود. در متون روان‌شناسی، این مفهوم اغلب برای توصیف فرآیند تعدیل عاطفه منفی به کار گرفته شده است و مستلزم مجموعه‌ای از مهارت‌های ضروری و مهم است که همه افراد برای گذراندن زندگی روزمره خود باید تا حدی آن‌ها را یاد بگیرند. هدف این پژوهش، بررسی نقش دلبستگی به پدر، مادر، همسال و کارکرد خانواده و خرده مقیاس‌های آن در پیش‌بینی مهارت‌های تنظیم هیجان در نوجوانان بود. برای این منظور طی یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی، ۳۵۰ دختر دانش‌آموزان ۱۴ تا ۱۷ ساله به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و از نظر کارکرد کلی خانواده، دلبستگی به مادر، پدر، همسال و تنظیم هیجانی مورد آزمون قرار گرفتند. نتایج تحلیل نشان داد که کارکرد کلی خانواده در پیش‌بینی ثابت هیجانی، خودآگاهی در ابراز هیجانات، تناسب موقعیتی ابراز هیجان، انعطاف‌پذیری هیجانی، کنترل و مدیریت هیجانات سهم معناداری دارد. کنترل رفتار و ارتباطات نیز علاوه بر کارکرد خانواده در پیش‌بینی خرده مقیاس سهم معناداری داشتند. به نظر می‌رسد که کارکرد سالم خانواده در شکل‌گیری مهارت تنظیم هیجان در دوران نوجوانی نقش بزرگی دارد و توجه به سلامت آن می‌تواند از بروز بسیاری از مشکلات دوران نوجوانی پیشگیری کند.

واژه‌های کلیدی: تنظیم هیجان، کارکرد خانواده، دلبستگی، نوجوانی

مقدمه

تنظیم هیجانی یک فرآیند محوری برای همه‌ی جنبه‌های عملکرد انسان است و در شیوه‌های مقابله‌ی افراد با تجارب استرس‌زا و نیز تجربه‌ی شادی، نقش اساسی ایفا می‌کند. تنظیم هیجان به نوجوانان کمک می‌کند تا نسبت به تغییر شرایط و نیازهای حاضر که منجر به ایجاد هیجانات جدید می‌شود، با انعطاف‌پذیری پاسخ دهند. این انعطاف‌پذیری با سلامت روان همبستگی بالایی دارد (ساندو و کاپور،

۱. دپارتمان روان‌شناسی عمومی، واحد فلق، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران (نویسنده‌ی مسؤل) ghaempour.psy@gmail.com

۲. دپارتمان روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

۳. دپارتمان روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

۲۰۱۳؛ کشدان و روتبرگ، ۲۰۱۰). نوجوانانی که تنظیم هیجان موثری دارند، به لحاظ اجتماعی مهارت‌های بهتری را نشان می‌دهند. بر عکس نوجوانانی که در تنظیم هیجان مشکل دارند، دچار اختلال در عملکرد اجتماعی هستند و بنابراین به میزان کمتری نسبت به دیگران از حمایت اجتماعی بهره‌مند می‌شوند (مارکویین، ۲۰۱۱). عدم تنظیم هیجانی یکی از علل اساسی کژکاری در بین کودکان و نوجوانان است (بورگارد، ۲۰۰۴) و با بسیاری از اختلالات روان‌شناختی ارتباط دارد (باچین، گتزک - کاپ و مید، ۲۰۰۶). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مدیریت هیجانات، در پیشگیری از ظهور اختلالات هیجانی و رفتاری در دوران نوجوانی نقش مهمی ایفا می‌کند (کول، دنیس، اسمیت و کوهن، ۲۰۰۸). مهارت تنظیم هیجان به ویژه در دوران نوجوانی برای سازگاری روان‌شناختی، رضایت شخصی، احساس شایستگی، کارآمدی اجتماعی، موفقیت تحصیلی، و به طور کلی سلامت جسمی و روانی لازم است (مک دویل، ۲۰۱۰). بنابراین فهم چگونگی رشد مهارت تنظیم هیجان بسیار مهم است و در سال‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده است.

نحوه ارتباط والدین با فرزندان، کارکرد خانواده و بافتی که والدین برای رشد فرزندانشان در خانواده فراهم می‌کنند، بخصوص در دوره نوجوانی که فرزندان با تحولات زیادی دست و پنجه نرم می‌کنند، در سلامت روان و پرورش مهارت‌های روان‌شناختی آنان از اهمیت زیادی برخوردار است (پورسینا و همکاران، ۲۰۱۵؛ کارازه، عبدی و حیدری، ۲۰۱۵). کارکرد خانواده به عنوان الگویی از روابط اعضای خانواده تعریف می‌شود که در برگیرنده فرآیندهای فعال خانواده برای تعامل با خواسته‌ها، در حد توانایی اعضای آن است (پیترسون، ۲۰۰۲). کارکرد سالم یک خانواده با انطباق‌پذیری و انسجام همراه است و کارکرد ناسالم آن با اجتناب از بحث، احساسات ناخوشایند و عدم اعتماد و احساس امنیت شکل می‌گیرد (کیم و همکاران، ۲۰۱۴). مدل مک‌مستر از کارکرد خانواده (اِشتاین، بیشاپ و لوین، ۱۹۸۳)، ابعاد مهم کارکرد خانواده را که اغلب نمود بالینی پیدا می‌کنند مورد توجه قرار می‌دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که حل مساله (توانایی خانواده برای حل مشکلات)، ارتباط (اثربخشی، وضوح و صحت تبادل اطلاعات در خانواده)، ایفای نقش (توصیف خودکارآمدی براساس وظایفی که خانواده محول کرده است)، آمیختگی عاطفی (توانایی اعضای خانواده برای پاسخ به احساسات مناسب)، پاسخگویی عاطفی (کیفیت علاقه، نگرانی و سرمایه‌گذاری اعضای خانواده برای یکدیگر) و کنترل رفتار (توصیف استانداردها برای رفتار) ابعاد مهمی از کارکرد یک خانواده را در بر می‌گیرند که در مدل مک‌مستر به آن توجه شده است (ارچامبولت، مانسفلید، اوانس و کیتنز، ۲۰۱۴). والدین در تعامل با فرزندان در خانواده، به آموزش مستقیم، تقویت انتخابی، و بیان واضح تنظیم هیجان

می‌پردازند. آن‌ها از طریق الگوسازی و قیاس بر رشد تنظیم هیجان فرزند تاثیر دارند، و محیط را به منظور محدود یا گسترده کردن فرصت‌های تجربه هیجانی شدید، تحت کنترل دارند. همچنین ابراز هیجانات را هم کنترل می‌کنند، و به فرزندان برای کنترل هیجانانشان آموزش می‌دهند (تامپسون، ۱۹۹۱). پژوهش‌ها در زمینه تحول هیجان نشان داده‌اند که مهارت‌های تنظیم هیجان و کنترل تکانه ابتدا در روابط والد-کودک شکل می‌گیرد (شیپمن و زمان، ۲۰۰۱). پیوند عاطفی بین مادر و کودک منجر به شکل‌گیری الگوهای مختلف دلبستگی می‌شود که نقش تعیین‌کننده‌ای در رشد شخصیت، شکل‌گیری روابط بین فردی، و کنترل هیجانات فرد در دوره نوجوانی و بزرگسالی دارد (استروپ، اسکات، استروپ، ۲۰۰۶؛ بالی، ۱۹۶۹؛ میکولینسن، شیور، پرگ، ۲۰۰۳؛ فینی، ۱۹۹۹)، و می‌تواند بر سازش‌های اجتماعی که در نتیجه تنظیم و هماهنگی هیجانی ایجاد می‌شوند، تاثیر بسزایی داشته باشند (گریفین و بارتولومو، ۱۹۹۴). بنابراین از آن جایی که از یک طرف دوران نوجوانی با تغییرات جسمی و روانی - اجتماعی زیادی همراه است که برانگیختگی هیجانات را به دنبال دارد و از طرف دیگر بسیاری از توانایی‌های شناختی که در کنترل هیجانات نقش دارند در این دوره به رشد کامل می‌رسند (هوپر، لوسیانا، کانکلین و یارگر، ۲۰۰۴)، پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش دلبستگی و کارکرد خانواده در تنظیم هیجان نوجوانان انجام شد.

روش

این پژوهش یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان ۱۴ تا ۱۷ ساله بود که در دبیرستان به تحصیل اشتغال داشتند. از این جامعه، ۳۵۰ دختر با نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و بعد از پر کردن رضایت‌نامه با پرسشنامه‌های ابزار سنجش خانواده^۱ (FAD)، دلبستگی پدر، مادر، همسال^۲ (IPPA) و چک‌لیست تنظیم هیجانی کودکان و نوجوانان^۳ (ERC) مورد ارزیابی قرار گرفتند.

چک‌لیست تنظیم هیجانی کودکان و نوجوانان (ERC) یک مقیاس خودگزارشی ۲۴ آیتمی است که توسط شیلد و کیکتی در سال ۱۹۹۷ ساخته شده و دارای آیتم‌های مثبت و منفی است که نشان‌دهنده‌ی بی‌ثباتی خلق، عدم انعطاف‌پذیری و عاطفه‌ی منفی نامنظم است (شیلد و کیکتی، ۱۹۹۷). هر آیتم

-
1. Family Assessment Device (FAD)
 2. Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA)
 3. Emotion Regulation Checklist (ERC)

شامل یک مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای است که از ۱ (هرگز) تا ۴ (تقریباً همیشه) درجه‌بندی شده است. نسخه اصلی این مقیاس از روایی و پایایی مطلوبی برخوردار است و به میزان زیادی در پژوهش‌ها مورد استفاده قرار گرفته است (شیلد و کیکتی، ۱۹۹۷). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های بی‌ثباتی هیجانی، خودآگاهی در ابراز هیجانات، تناسب موقعیتی ابزار هیجان، کنترل و مدیریت هیجانات و انعطاف‌پذیری هیجانی به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۹، ۰/۸۳، ۰/۹۱، ۰/۸۶ بود.

ابزار سنجش خانواده (FAD) یک ابزار خودسنجی ۶۰ سوالی است که برای اندازه‌گیری ابعاد شش‌گانه مدل مک‌مستر از کارکرد خانواده شامل حل‌مساله (توانایی خانواده در حل و فصل مشکلات برای حفظ کارکرد موثر خانواده)، ارتباطات (تبادل کلامی اطلاعات درون خانواده)، نقش‌ها (الگوهای تکرار شونده رفتار که اعضای خانواده با آنها کارکرد خانوادگی را به انجام می‌رسانند)، پاسخ‌گویی عاطفی (کیفیت، کمیت، و تناسب پاسخ‌های خانواده به محرک‌های عاطفی)، آمیختگی عاطفی (ابراز علاقه و اهمیت دادن خانواده به فعالیت‌های خاص اعضای خود)، و کنترل رفتار (الگوی که خانواده برای مدیریت رفتار در سه حوزه‌ی خطر جسمی، نیازها و سائق‌های روان‌شناختی، و رفتار اجتماعی) ساخته شده است و یک ارزیابی از کارکرد کلی نیز به دست می‌دهد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های حل‌مساله، ارتباطات، نقش‌ها، پاسخ‌گویی عاطفی، آمیختگی عاطفی، کنترل رفتار، و کارکرد کلی خانواده به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۷۰، ۰/۸۳، ۰/۸۱، ۰/۷۶، ۰/۷۷، ۰/۸۵، و ۰/۹۱ بود.

مقیاس تجدیدنظر شده دل‌بستگی نوجوانان به والدین و همسالان (IPPA-R). آزمون دل‌بستگی به والدین و همسالان توسط آرمسدن و گرینبرگ در سال ۱۹۸۷ به منظور ارزیابی تصور نوجوانان در مورد ابعاد مثبت و منفی عاطفی / شناختی رابطه با والدین و دوستان صمیمی‌شان، بر پایه نظریه دل‌بستگی بالبی ساخته شده و دارای سه بخش است که بخش اول و دوم آن، میزان دل‌بستگی به پدر و مادر را به طور مجزا می‌سنجد و بخش سوم مربوط به دل‌بستگی به دوستان است. در نسخه تجدیدنظر شده هر بخش دارای ۲۵ عبارت است که پایایی بازآزمایی مقیاس در فاصله سه هفته بر روی نمونه‌ای شامل ۲۷ نوجوان ۱۸ تا ۲۰ ساله برای مقیاس دل‌بستگی به والدین ۰/۹۳ و برای مقیاس دل‌بستگی به همسالان ۰/۸۶ بوده است. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه برای خرده مقیاس‌های دل‌بستگی به مادر، پدر و همسال به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹، و ۰/۹۲ به دست آمده است (آرمسدن و گرینبرگ، ۱۹۸۷). در پژوهش حاضر ضریب همسانی درونی دل‌بستگی به مادر، پدر و همسال به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۴ و ۰/۷۸ به دست آمد.

برای تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل رگرسیون استفاده شد. داده ها با بیست و دومین ویرایش نرم افزار SPSS مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته ها

در جدول ۱ مولفه های توصیفی متغیرها ارائه شده است.

جدول ۱. مولفه های توصیفی متغیرهای مورد اندازه گیری

متغیر	M	sd	متغیر	M	sd	متغیر	M	sd
بی ثباتی هیجانی	۱۴/۴۳	۲/۹۹	حل مساله	۲/۱۵	۰/۵۳	کنترل رفتار	۲/۲	۰/۴۵
خودآگاهی در ابراز هیجانات	۱۳/۱۳	۲/۰۹	ارتباطات	۲/۲۷	۰/۴	کارکرد کلی خانواده	۲/۱۴	۰/۵۵
تناسب موقعیتی ابزار هیجان	۴/۵۳	۱/۸۹	نقش ها	۲/۲۵	۰/۴۴	دلبستگی به پدر	۷۵/۴۳	۱۳/۰۵
کنترل و مدیریت هیجانات	۷/۳۸	۱/۷۹	پاسخ گویی عاطفی	۲/۱۶	۰/۵۲	دلبستگی به همسال	۸۵/۴۸	۱۳/۱۸
انعطاف پذیری هیجانی	۸/۱۲	۱/۶۸	آمیختگی عاطفی	۲/۲۱	۰/۵۵			

در جدول ۲ ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۱														
۲	-۰/۸۶	۱													
۳	۰/۳۶	-۰/۲۹	۱												
۴	-۰/۲	۰/۲۱	-۰/۰۲	۱											
۵	۰/۲۲	-۰/۲	-۰/۰۷	۰/۰۸	۱										
۶	-۰/۱۵	۰/۱۳	۰/۰۷	-۰/۰۸	-۰/۱۳	۱									
۷	۰/۱	-۰/۱	-۰/۰۸	-۰/۱۱	۰/۰۲	۰/۴۱	۱								
۸	-۰/۲	۰/۱۷	۰/۰۴	۰/۰۲	۰/۰۱	۰/۳	۰/۴۲	۱							
۹	-۰/۱۲	-۰/۱۱	۰/۱	-۰/۰۸	-۰/۰۷	۰/۲	۰/۲۷	۰/۶	۱						
۱۰	-۰/۱۲	-۰/۰۹	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۴	۰/۵	۰/۵۳	۰/۵۳	۱					
۱۱	-۰/۲	۰/۱۸	۰/۱۹	-۰/۱	۰/۱۵	۰/۳۴	۰/۳۳	۰/۵۴	۰/۶۳	۰/۵۶	۱				
۱۲	-۰/۸۲	۰/۷	۰/۲۷	۰/۱۶	۰/۱۵	-۰/۱۲	-۰/۰۵	-۰/۱۷	-۰/۱۲	-۰/۱	-۰/۱۹	۱			
۱۳	-۰/۱۵	۰/۱۷	۰/۰۱	۰/۰۷	-۰/۰۷	-۰/۲۲	-۰/۱	-۰/۰۹	-۰/۰۹	-۰/۱۵	-۰/۱۲	۰/۱۵	۱		
۱۴	-۰/۰۷	۰/۰۴	۰/۰۰۲	۰/۰۶	۰/۰۲	-۰/۳۲	-۰/۳۵	-۰/۲۷	-۰/۱۶	-۰/۳۱	-۰/۲	۰/۱۲	۰/۲۸	۱	
۱۵	۰/۰۴	۰/۰۵	۰/۰۳	-۰/۰۲	۰/۱۷	-۰/۱۴	-۰/۰۹	-۰/۰۳	۰/۰۲	-۰/۰۷	-۰/۰۹	-۰/۰۲	۰/۰۹	۰/۱۳	۱

۱. بی ثباتی هیجانی؛ ۲. خودآگاهی در ابراز هیجانات؛ ۳. تناسب موقعیتی ابزار هیجان؛ ۴. کنترل و مدیریت هیجانات؛ ۵. انعطاف پذیری هیجانی؛ ۶. حل مساله؛ ۷. ارتباطات؛ ۸. نقش ها؛ ۹. پاسخ گویی عاطفی؛ ۱۰. آمیختگی عاطفی؛ ۱۱. کنترل رفتار؛ ۱۲. کارکرد کلی خانواده؛ ۱۳. دلبستگی به مادر؛ ۱۴. دلبستگی به پدر؛ ۱۵. دلبستگی به همسال

به منظور بررسی نقش پیش بینی کننده متغیرهایی که ارتباط معناداری با هر یک از خرده مقیاس های تنظیم هیجان در نوجوانان داشتند از روش رگرسیون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ نشان داده شده است.

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون برای تعیین نقش پیش بینی کننده کارکرد خانواده و دل بستگی به مادر در تنظیم هیجان نوجوانان

متغیرها	R	R ²	F	p	β	t	p
بی ثباتی هیجانی							
حل مساله	۰/۸۳	۰/۶۸	۹۱/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۰۲	۰/۵۸	۰/۵۷
نقش ها					۰/۰۶	۱/۳۱	۰/۱۹
پاسخگویی عاطفی					۰/۰۳	-۰/۵۹	۰/۵۶
آمیختگی عاطفی					۰/۰۳	۰/۰۷	۰/۹۵
کنترل رفتار					۰/۰۳	۰/۴۶	۰/۶۵
کارکرد کلی خانواده					-۰/۸۱	-۲۳/۹۲	۰/۰۰۱
دل بستگی به مادر					-۰/۰۱	-۰/۴۳	۰/۶۷
خودآگاهی در ابراز هیجانان							
حل مساله	۰/۷۱	۰/۵	۶۰/۱۴	۰/۰۰۱	۰/۰۲	۰/۴۶	۰/۶۵
نقش ها					۰/۰۴	۰/۷۵	۰/۴۶
کنترل رفتار					۰/۰۲	۰/۳۵	۰/۷۳
کارکرد کلی خانواده					۰/۶۸	۱۶/۲۳	۰/۰۰۱
دل بستگی به مادر					۰/۰۶	۱/۳	۰/۲
تناسب موقعیتی ابراز هیجان							
کنترل رفتار	۰/۳	۰/۰۹	۱۴/۷۹	۰/۰۰۱	۰/۱۴	۲/۵۱	۰/۰۱
کارکرد کلی خانواده					۰/۲۴	۴/۲۷	۰/۰۰۱
کنترل و مدیریت هیجانان							
کارکرد کلی خانواده	۰/۱۶	۰/۰۳	۷/۹۷	۰/۰۰۵	۰/۱۶	۲/۸۲	۰/۰۰۵
انعطاف پذیری هیجانی							
کنترل رفتار	۰/۲۳	۰/۰۵	۸/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۱۸	۴/۳	۰/۰۰۱
کارکرد کلی خانواده					۰/۲۱	۳/۲	۰/۰۰۱

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می شود نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که از بین متغیرهای نقش ها، پاسخگویی عاطفی، آمیختگی عاطفی، کنترل رفتار، حل مساله، کارکرد کلی خانواده و دل بستگی به مادر تنها کارکرد کلی خانواده، بی ثباتی هیجانی را در دوره نوجوانی پیش بینی می کند ($\beta = -۰/۸۱$)؛ $p < ۰/۰۰۱$ ؛ $t = -۲۳/۹۲$).

دلبستگی به مادر نیز تنها کارکرد کلی خانواده، خودآگاهی در ابراز هیجانات را در نوجوانان پیش بینی می کرد ($t=16/2$ ؛ $p < 0/001$ ؛ $\beta = 0/68$). تناسب موقعیتی ابراز هیجان در نوجوانان توسط ارتباطات ($t=4/2$ ؛ $p < 0/001$ ؛ $\beta = 0/24$) و کارکرد کلی خانواده ($t=2/3$ ؛ $p < 0/01$ ؛ $\beta = 0/14$)، کنترل رفتار قابل پیش بینی بود. کارکرد کلی خانواده در پیش بینی کنترل و مدیریت هیجانات در نوجوانان نیز نقش معناداری داشت ($t=2/82$ ؛ $p < 0/01$ ؛ $\beta = 0/16$). سرانجام کنترل رفتار ($t=0/18$ ؛ $\beta = 0/18$) و کارکرد کلی خانواده ($t=4/3$ ؛ $p < 0/001$ ؛ $\beta = 0/21$) هر دو به طور معناداری قابلیت انعطاف پذیری هیجانی را در نوجوانان پیش بینی کردند.

بنابراین به طور کلی می توان گفت که کارکرد کلی خانواده در پیش بینی بی ثباتی هیجانی، خودآگاهی در ابراز هیجانات، تناسب موقعیتی ابراز هیجان، کنترل و مدیریت هیجانات، و انعطاف پذیری هیجانی در نوجوانان نقش مهمی دارد. کنترل رفتار نیز به عنوان خرده مقیاس کارکرد خانواده تنها قادر به پیش بینی تناسب موقعیتی ابراز هیجان، و انعطاف پذیری هیجانی در نوجوانان بود. خرده مقیاس ارتباطات کارکرد خانواده نیز تنها تناسب موقعیتی ابراز هیجان را در نوجوانان پیش بینی می کرد. به علاوه، دلبستگی به مادر، در پیش بینی هیچ یک از مهارت های تنظیم هیجان در نوجوانان نقشی ایفا نمی کرد.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش دلبستگی (مادر، پدر، همسال) و کارکرد خانواده (نقش ها، پاسخگویی عاطفی، آمیختگی عاطفی، کنترل رفتار، حل مساله، کارکرد کلی خانواده) در پیش بینی مهارت های تنظیم هیجان در نوجوانان انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که کارکرد کلی خانواده در پیش بینی ثبات هیجانی، خودآگاهی در ابراز هیجانات، تناسب موقعیتی ابراز هیجان، انعطاف پذیری هیجانی و کنترل و مدیریت هیجانات مهم ترین نقش را داشت. خرده مقیاس های کنترل رفتار و ارتباطات نیز علاوه بر کارکرد خانواده در پیش بینی خرده مقیاس تناسب موقعیتی ابراز هیجان نقش داشتند. همچنین دلبستگی به مادر با اینکه با برخی از خرده مقیاس های تنظیم هیجان دلبستگی های ضعیفی داشت اما در پیش بینی مهارت های تنظیم هیجان در نوجوانان نقشی نداشت. به طور کلی یافته های پژوهش حاضر با پژوهش های باریولا و همکاران (۲۰۱۲)؛ سوزان و همکاران (۲۰۱۷)؛ منطری توکلی و باقری (۲۰۱۵)؛ و موریس و همکاران (۲۰۰۷) هماهنگ و با نتایج پژوهش های استروب و همکاران (۲۰۰۶)؛ بشارت و همکاران (۲۰۱۲)؛ تامپسون و والدن (۲۰۱۵)؛ دیاموند و هیکس (۲۰۰۵)؛

کافتسیوس (۲۰۰۴)؛ کیم (۲۰۱۴)، میکولینکر و همکاران (۲۰۰۳) ناهماهنگ است.

در تبیین ارتباط بین کارکرد کلی خانواده و مهارت های تنظیم هیجان می توان گفت که خانواده به عنوان محیطی که اولین تجربه ها و آموزه های زندگی را برای کودکان فراهم می کند، قادر است جهت گیری شناختی، هیجانی و اجتماعی کودکان را شکل داده و با آموزش مهارت های مختلف آن ها را از نظر هیجانی و شناختی برای مقابله با مشکلات احتمالی در آینده تجهیز نماید (کارر و بووی، ۲۰۱۲). یکی از دستاوردهای رشدی مهم که فرد در محیط خانواده کسب می کند مهارت تنظیم هیجان است که علاوه بر آموزش مستقیم، از طریق الگوبرداری و تاثیرپذیری از بافت و محیط خانواده نیز فرا گرفته می شود. لذا وقتی در محیط خانواده اعضا به یکدیگر اعتماد و اطمینان دارند، با یکدیگر خوب کنار می آیند، می توانند تصمیم بگیرند که هر مشکلی را چگونه حل کنند، همه اعضای خانواده همانگونه که هستند پذیرفته می شوند، می توانند در مورد هر گونه احساسی با یکدیگر صحبت کنند و احساساتشان را به یکدیگر ابراز کنند، نوجوان مهارت های لازم برای تنظیم هیجان را از طریق الگوبرداری فرا می گیرد (بندورا، ۱۹۷۷؛ توربرگ و پینکورات، ۲۰۱۱). به عبارت دیگر خودآگاهی در ابراز هیجان، تناسب موقعیتی ابراز هیجان، ثبات هیجانی و مدیریت هیجان در نوجوانی که در چنین خانواده هایی پرورش یافته اند وجود دارد. به علاوه پژوهش ها نشان داده اند که والدین در چنین خانواده هایی معمولاً از سبک فرزندپروری مقتدرانه استفاده می کنند (کارازه و همکاران، ۱۳۹۶). سبک فرزندپروری مقتدرانه با ترکیبی از کنترل و حمایت عاطفی بالا، روابط دوسویه بین والدین و نوجوانان را تقویت کرده و با تقویت این روابط احتمالاً تاثیرپذیری نوجوانان از همسالان و جامعه ای که مملو از محرک های برانگیزاننده هیجانی است کاهش می یابد، لذا نوجوانی که در خانواده هایی با کارکرد سالم پرورش می یابد، در دوران بحرانی بلوغ، احتمالاً با چالش های هیجانی کمتری مواجه خواهد شد و در صورت مواجهه با چالش های برانگیزاننده هیجانی، به احتمال بیشتری از خانواده کمک خواهد گرفت، لذا منابع بیشتری برای مقابله موثر با هیجان دارد و از مهارت های تنظیم هیجان به گونه ای موثرتر استفاده خواهد کرد.

در مورد نقش ارتباطات در تناسب موقعیتی ابراز هیجان می توان گفت که تبادل موثر، گسترده، روشن و مستقیم اطلاعات در خانواده، اعتماد و اطمینان نوجوانان به فضای خانواده را افزایش می دهد. ابراز هیجان در خانواده به شیوه ای صحیح، موثر و کارآمد موجبات تقویت و تمرین این مهارت را در فضایی امن برای نوجوان فراهم می کند. لذا نوجوان قادر خواهد بود در فضاهای خارج از خانواده، در اجتماع، و در بین همسالان از هیجان خود متناسب با موقعیت به شیوه ای صحیح استفاده کند.

سرانجام در پژوهش حاضر، کنترل رفتار، تناسب موقعیتی ابراز هیجان و انعطاف پذیری هیجانی را در نوجوانان پیش بینی می‌کرد. کنترل رفتار یکی از خرده مقیاس های کارکرد خانواده است که به استانداردها و آزادی رفتار در خانواده اشاره دارد. وقتی نوجوان در خانواده ای رشد می‌کند که اعضای آن برای رفتار، استانداردهای واضح و مشخصی وضع و تعریف کرده اند، به احتمال بیشتری می‌تواند موقعیت را شناسایی و تحلیل کرده و پاسخ مناسب را براساس آموزه های خود انتخاب نماید.

بدینوسیله از سرکار خانم نسرین اسماعیلیان و اداره کل آموزش و پرورش استان قم که در این پژوهش ما یاری کردند سپاسگزارم

Referrences

- Archambault, R., Mansfield, A. K., Evans, D., & Keitner, G. I. (2014). Using the tenets of the Problem-Centered Systems Therapy of the Family (PCSTF) to teach the McMaster approach to family therapists. *Fam process*, 53(4), 640-655.
- Armsden, G. C., Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *J Youth and Adolesc*, 16, 427- 54.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bariola, E., Hughes, E. K., & Gullone, E. (2012). Relationships between parent and child emotion regulation strategy use: A brief report. *J Child Fam Stud*, 21(3), 443-448.
- Beauchaine, T. P., Gatzke-Kopp, L., & Mead, H. K. (2006). *Polyvagal theory and developmental psychopathology: Emotion dysregulation and conduct problems from preschool to adolescence*. Biol Psychol, Retrieved October 21.
- Beauregard, M., Levensque, J., & Paquete, V. (2004). *Neural basis of conscious and voluntary self-regulation of emotion*. M. Beauregard (Ed.), *Consciousness, emotional self-regulation and the brain* (pp: 163-194). Philadelphia, John Benjamins Publishing Company.
- Besharat, M., Khajavi, Z., & Pourkhaghan, F. (2012). The role of mediating Alexithymia in the relationship between attachment style and sexual performance. *J Rooyesh-E-Ravanshenasi*, 1(4), 51-64.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. New York: Basic Books.
- Carrère, S., & Bowie, B. H. (2012). Like parent, like child: parent and child emotion dysregulation. *Arch Psychiatr Nurs*, 26(3), 23-30.
- Cole, P. M., Dennis, T. A., Smith-Simon, K. E., & Cohen, L. H. (2008). Preschoolers emotion regulation strategy understanding: Relations with emotion socialization and child self-regulation. *Soc Dev*, 18, 324-52.
- Diamond, L. M., Hicks, A. M. (2005). Attachment style, current relationship security, and negative emotions: The mediating role of physiological regulation. *J Soc Personal Relation*, 22(4), 499-518.
- Epstein, N. B., Baldwin, L. M., & Bishop, D. S. (1983). The McMaster family assessment device. *J marit fam therap*, 9(2), 171-180.
- Feeney, J. A. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relate*, 6, 169-85.
- Griffin, D. W., Bartholomew, K. (1994). *The metaphysics of measurement: The case of adult attachment*. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships: Vol5. Attachment processes in adulthood* (pp. 17-52). London: Jessica Kingsley Publishers; 1994
- Hooper, C. J., Luciana, M., Conklin, H. M., Yarger, R. S. (2004). Adolescents performance on the Iowa Gambling Task: implications for the development of decision making and ventromedial prefrontal cortex. *Developmental Psychology*, 40, 1148-58
- Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *J Personal Individ Diff*, 37, 129-45.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clin psychol rev*, 30(7), 865-878
- Kim, H., Prouty, A. M., Smith, D. B., Ko, M. J., Wetchler, J. L., & Oh, J. E. (2014). Differentiation of self and its relationship with family functioning in South Koreans. *The American J Fam Therap*, 42(3), 257-265.

- Marroquín, B. (2011). "Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression". *Clin Psychol Rev*, 31(8), 1276-1290
- Mikulincer M, Shaver P, Pereg D. (2003). Attachment theory and affect regulation. *Motiv Emot*, 27, 77-102.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Soc Dev*, 16, 361-388
- Patterson, J. M. (2002). Understanding family resilience. *J clin psycho*, 58(3), 233-246.
- Poursina, Z., Thamasian, K., & Sadeghi, M. S. (2015). Emotional Safety mediating role in the relationship between family functioning and children's behavioral problems. *J Fam Psycho*, 1(2), 69-78.
- Sandhu, T., & Kapoor, S. (2013). Implications of personality types for emotional regulation in young women. *Personal Typ Emotion Reg*, 1(4), 34-39
- Shields, A., & Cicchetti, D. (1997). Emotion regulation in school-age children: The development of a new criterion Q-sort scale. *Dev Psychol*, 33, 906-916.
- Shipman, K. L., Zeman, J. (2001). Socialization of children emotion regulation in mother-child dyads: A developmental psychopathology perspective. *J dev psychopath*, 13, 317-36
- Stroebe, M., Schut, H., Stroebe, W. (2006). Who benefits from disclosure? Exploration of attachment style differences in the effects of expressing emotions. *Clin psychol Rev*, 26, 66-85.
- Susanne, M. J., Graham, D. B., Ascan, F. K. (2017). Connections between Family Communication Patterns, Person-Centered Message Evaluations, and Emotion Regulation Strategies, *Hum Commun Res*, 43(1), 237-255
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educ Psychol Rev*, 3, 269-307
- Thompson F, Walden T. (2015). Dimensions of emotional intelligence: attachment, effect regulation, alexithymia and empathy. *Indep J manag produc*, 6 (2), 563-584.
- Thorberg, F.A., Young, R., Sullivan, K. A., Lyvers, M., Connor, J. P., & Feeney, G. F. (2011). Alexithymia, craving and attachment in a heavy drinking population. *Addic behav*, 36, 427-430.

Journal of
Thought & Behavior in Clinical Psychology
Vol. 13 (No. 51), pp.7-16, 2019

Emotion regulation in adolescents: the predicting role of family function and attachment

Ghaempour, Zeinab

Dep. of Psychology, Falagh Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran.

Esmailian, Marziyeh

Dep. of Psychology, Kharazmi university, Tehran, Iran.

Sarafraz, MehdiReza

Dep. of Clinical Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran

Received: 21.01.2019

Accepted: 11. 03.2019

Emotion regulation plays an important role in responding to possible stresses and crises, especially among adolescents, So, it is important to examine the role of effective factors in the development of emotion regulation. Current study investigated the role of attachment and family functions in prediction of emotion regulation in adolescents. A sample of adolescents between the age of 14 to 17, selected based on multi-level cluster sampling, completed a battery of questionnaires including family function assessment, inventory of parent and peer attachment and children and adolescent's emotion regulation checklist. Data were analyzed using SPSS software. The results of this study showed that the overall function of the family was most important in predicting emotional stability, self-awareness in expressing emotions, emotional expressiveness in suitable situations, emotional flexibility and control and management of emotions. Other family functions' subscales including behavioral and communication control also played an important role in emotional expressiveness in suitable situations. However, attachment to mother showed weak correlations with several subscales of ERC, did not play a significant role to predict emotion regulation strategies in adolescents. Therefore, the healthy family function can play a crucial role in the formation of emotional stress during adolescence, and prevent many challenges during adolescence.

Key words: emotion regulation, family function, attachment, adolescent

Electronic mail may be sent to: ghaempour.psy@gmail.com