کشف عوامل مؤثر بر تنظیم هیجان: یک مطالعه کیفی

راضیه جلوانی[1]، عذرا اعتمادی[2]، رضوان السادات جزایری[3]، مریم فاتحی‌زاده[2]

مقاله پژوهشی

چکیده

زمینه و هدف: از آن‌جا که تجربه هیجان بخش مهمی از زندگی انسان‌ها را به خود اختصاص می‌دهد، تنظیم هیجان و شناسایی عوامل مؤثر بر آن می‌تواند نقش تأثیرگذاری در زندگی فرد داشته باشد. بنابراین، هدف از انجام پژوهش حاضر، کشف عوامل مؤثر بر تنظیم هیجان بود.

مواد و روش‌ها: مطالعه حاضر از نوع کیفی به روش داده بنیاد بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل محتوای قراردادی انجام پذیرفت. جامعه آماری، زنان متأهل شهر اصفهان بودند. نمونه‌گیری به روش هدفمند و در حد اشباع ۱۰ نفر از زنان متأهل که به منظور ثبت‌نام در کلاس‌های آموزشی به فرهنگ‌سرا مراجعه کرده بودند، انتخاب گردید. برای جمع‌آوری اطلاعات، از روش مصاحبه نیمه ساختار یافته عمیق استفاده شد.

یافته‌ها: با توجه به مصاحبه‌های انجام شده با زنان متأهل، نتایج تحلیل محتوا ۷ مقوله هسته‌ای شامل عوامل زیستی، عوامل درون فردی، عوامل روان‌شناختی، عوامل زوجی، عوامل خانوادگی، عوامل محیطی اجتماعی و عوامل راهبردی و ۱۶ مقوله فرعی را نشان داد.

نتیجه‌گیری: با توجه به عوامل هسته‌ای به دست آمده از نتایج تحقیق حاضر، تنظیم هیجان زنان یک مسأله زیستی، روانی و اجتماعی (Biopsychosocial) می‌باشد. بنابراین، به پژوهشگران و درمانگران توصیه می‌گردد در بررسی تنظیم هیجان زنان در کنار عوامل درون فردی و روان‌شناختی، به عوامل خانوادگی، زوجی، اجتماعی و زیستی نیز توجه کنند تا به این وسیله بتوانند از نتایج مؤثرتری در این زمینه بهره‌مند شوند.

واژه‌های کلیدی: هیجان، زنان، پژوهش کیفی

ارجاع: جلوانی راضیه، اعتمادی عذرا، جزایری رضوان السادات، فاتحی‌زاده مریم. **کشف عوامل مؤثر بر تنظیم هیجان: یک مطالعه کیفی.** مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۳۹۶؛ ۱۵ (۳): ۳۶۳-۳۷۰

دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۳/۲۹ پذیرش مقاله: ۱۳۹۶/۵/۱۷

مقدمه

واژه هیجان برای اشاره به یک احساس، فکر، حالت روانی و بیولوژیکی مختص آن احساس و دامنه‌ای از تمایلات شخص برای عمل کردن بر اساس آن به کار می‌رود (۱). تنظیم هیجان به معنی تلاش افراد برای تأثیر گذاشتن روی نوع، زمان و چگونگی تجربه و بیان، تغییر طول دوره یا شدت فرایندهای رفتاری، تجربی و یا جسمانی هیجان‌ها است و به طور خودکار یا کنترل شده، هشیار یا ناهشیار و از طریق به کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان از جمله باز ارزیابی، نشخوار فکری، خوداظهاری، اجتناب و بازداری انجام می‌گیرد (۲). تنظیم هیجان سازگارانه با سازگاری و تعاملات اجتماعی مثبت ارتباط دارد. افزایش در فراوانی تجربه هیجانی مثبت، باعث مقابله مؤثر با موقعیت‌های استرس‌زا می‌شود (۳).

رویکردهای متفاوتی در آموزش تنظیم هیجان مطرح شده است که یکی از آن‌ها، رویکرد Gross می‌باشد. Gross بر اساس مدل کیفیت تولید هیجان، مدل فرایند تنظیم هیجان را ارایه کرد. مدل اولیه شامل پنج مرحله (شروع موقعیت، توجه، ارزیابی و پاسخ) بود. به اعتقاد Gross و Thompson، هر مرحله از فرایند تولید هیجان، یک هدف تنظیمی بالقوه دارد و مهارت‌های تنظیم کننده هیجان می‌تواند در نقاط مختلف این فرایند اعمال شود (۴). در شروع یک هیجان یا انتخاب موقعیت (Situation selection) عواملی وجود دارد که فرد را در موقعیت برانگیختگی هیجانی قرار می‌دهد یا او را از آن موقعیت دور می‌کند (اجتناب). در مرحله دوم (موقعیت) از طریق اصلاح موقعیت (Situation modification)، می‌توان در فرایند تولید هیجان تغییراتی ایجاد کرد. در این مرحله، یکی از راهبردهای تنظیم کننده هیجان، خوداظهاری است. در مرحله سوم (توجه) یکی از راه‌های ایجاد تغییر و تنظیم هیجان، تغییر جهت و یا گسترش توجه (Attentional deployment) می‌باشد. سه شیوه گسترش توجه شامل حواس‌پرتی، تمرکز و نشخوار فکری است (۴).

در چهارمین مرحله از مراحل تولید هیجان (ارزیابی)، ایجاد تغییرات شناختی، وظیفه تنظیم‌بخشی در این مرحله است و یکی از راهبردهای آن، بازارزیابی شناختی (Cognitive reappraisal) می‌باشد. مرحله پاسخ‌دهی و تعدیل پاسخ (Response modulation)، آخرین بخش از فرایند تنظیم کننده

۱- دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران
۲- دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران
۳- استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران
نویسنده مسؤول: عذرا اعتمادی
Email: o.etemadi@edu.ui.ac.ir

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-04]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1396.15.3.13.6]

هیجان را تشکیل می‌دهد. بنابراین، مدل فرایند تنظیم هیجان Gross و Thompson شامل پنج مرحله و هر مرحله شامل یک سری راهبردهای سازگار و یک سری راهبردهای ناسازگار است. به ویژه افراد دچار مشکلات هیجانی بیشتر از راهبردهای ناسازگار مانند نشخوار فکری، نگرانی و اجتناب استفاده می‌کنند (۴).

با توجه به پژوهش‌های انجام شده، تفاوت‌های جنسیتی در زمینه تنظیم هیجان وجود دارد. به عنوان مثال، Nolen-Hoeksema و Aldao در مطالعه خود تفاوت بین زنان و مردان را در استراتژی‌های تنظیم هیجان (نشخوار فکری، سرکوبی، ارزیابی جدید، حل مشکل، پذیرش و حمایت اجتماعی) آزمایش کردند. زنان از راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه بیشتر از مردان استفاده می‌کنند. همچنین، در زنان استفاده از راهبرد سرکوبی با بالا رفتن سن، افزایش می‌یابد. استفاده بیشتر زنان از راهبردهای مقابله‌ای شاید به این دلیل باشد که آن‌ها استرس بیشتری را نسبت به مردان تجربه می‌کنند. زنان تمایل بیشتر به نشخوار فکری دارند (۵)؛ در صورتی که مردان بیشتر از سرکوبی هیجانی استفاده می‌کنند (۶).

با توجه به نتایج پژوهش‌ها، عوامل زیستی نیز در تنظیم هیجان زنان قابل توجه است. هورمون پروژسترون در زنان منجر به اختلالات خلقی می‌شود، اما هورمون تستسترون مانعی برای اختلالات خلقی می‌باشد (۷). در مطالعه‌ای، جنبه‌ای از هیجان به عنوان محرک استفاده شد؛ به این صورت که زنان شرکت کننده در مطالعه که در دوره قاعدگی نیز بودند، در معرض محرک‌هایی که جنبه هیجانی داشت، قرار گرفتند. نتایج نشان داد که زنان زمانی که در دوره قاعدگی در معرض محرک‌های ترسناک قرار گرفتند، فعالیت بیشتری در جلوی استخوان پیشانی نسبت به دوره فولیکولی داشتند (۸). با توجه به نتایج تحقیقات انجام شده، در بررسی عوامل پیش‌بینی کننده تنظیم هیجان زنان، باید به تفاوت‌های زیستی و راهبردی موجود بین زنان و مردان توجه کرد.

با توجه به مطالعات صورت گرفته در زمینه تنظیم هیجان، می‌توان به عوامل پیش‌بینی کننده‌ای مانند سبک دلبستگی، ذهن‌آگاهی و ویژگی‌های شخصیتی نیز اشاره نمود. در پژوهشی مشخص شد که تفاوت‌های با ثبات افراد در تنظیم هیجان به روابط طولانی مدت آنان با منابع خاص دلبستگی که از لحاظ حفاظت، ایمنی، حمایت و هدایت هیجان‌ها و تنظیم هیجان‌ها کافی یا ناکافی بوده‌اند، ارتباط دارد (۹). تفاوت در تنظیم هیجان بین دلبستگی و ذهن‌آگاهی میانجی می‌شود. شواهد ارتباط مثبت بین تنظیم هیجان سازگارانه و ذهن‌آگاهی را نیز تصدیق کرده است (۱۰). ذهن‌آگاهی، آگاهی پذیرنده و باز هیجانات بدون نشخوار یا اجتناب از این تجربیات می‌باشد. بنابراین، افرادی که ذهن‌آگاهی پایینی دارند، احتمال دارد که بیشتر مشکلات تنظیم هیجانی را تجربه کنند (۱۱).

ویژگی‌های پنج‌گانه شخصیت بر روی مشکلات هیجانی و راهبردهای تطابقی و تنظیمی افراد، تأثیر متفاوتی دارد. ثبات هیجانی قطب مخالف روان‌رنجوری است. افراد با ثبات اغلب هیجانات منفی کمتری مانند اضطراب و افسردگی، غمگینی، بدخلقی، خشم و تحریک‌پذیری را تجربه می‌کنند. افراد وجدان‌گرا از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان استفاده زیادی می‌کنند. این افراد قبل از شروع برانگیختگی هیجانی خود را تنظیم می‌نمایند و از ورود به موقعیت‌هایی که ممکن است در آن‌ها هیجان منفی ایجاد کند، پرهیز می‌کنند (۱۲). تجربه‌گرایی بر نگرش‌های روشنفکرانه، خلاقیت، تخیل قوی و کنجکاوی و استفاده از راهبردهای حل مسأله برنامه‌ریزی شده دلالت دارد (۱۳). نتایج مطالعات حاکی از آن است که برون‌گرایی با راهبرد بازداری ارتباط منفی دارد (۶). از سوی دیگر، افراد برون‌گرا از راهبردهای حواس‌پرتی یا بازارزیابی استفاده زیادی می‌کنند (۱۲).

بر طبق پیشینه پژوهشی، متغیر بعدی تأثیرگذار بر تنظیم هیجان، روابط زوجین می‌باشد. بدکارکردی تنظیم هیجانی و آشفتگی زناشویی در سطح فردی و زوجی با یکدیگر رابطه‌ای تعاملی دارد. در واقع، نحوه تنظیم هیجان زوجین در علت‌شناسی آشفتگی و آسیب‌شناسی فردی، در تداوم آشفتگی و اختلال، عود یا حفظ پیشرفت‌های درمانی و پیش‌آگهی درمان اثرگذار است (۱۴). زنان به دلیل شرایط زیستی و ویژگی‌های منحصر به فرد خود، از لحاظ هیجانی آسیب‌پذیری بیشتری دارند. تجربه‌های هیجانی شدید می‌تواند بر تمامی حیطه‌های عملکردی در بعد درون فردی و بین فردی آن‌ها تأثیر گذارد و موجب بروز اختلال در عملکرد درونی و به طور طبیعی اختلال در عملکرد بیرونی و اجتماعی آن‌ها گردد. مشکلات در تنظیم هیجان، پیامدهای رفتاری و شناختی برای زنان به دنبال دارد. با توجه به اهمیت کاهش آسیب‌پذیری هیجانی در زنان و تدوین رویکردهای درمانی در تنظیم هیجان زنان، هدف از انجام پژوهش حاضر، کشف عوامل مؤثر بر تنظیم هیجان در زنان با مصاحبه و تحلیل تجربه زنان در زمینه تنظیم هیجان بود.

مواد و روش‌ها

این مطالعه از نوع کیفی بود که به روش داده بنیاد انجام شد. نمونه‌گیری به روش هدفمند انجام گرفت و بر اساس آن، زنان متأهل که به منظور ثبت‌نام در کلاس‌های آموزشی به فرهنگ‌سرا در اصفهان مراجعه کرده و علاقمند به شرکت در پژوهش بودند و می‌توانستند اطلاعات مورد نیاز برای پاسخگویی به سؤالات پژوهش را فراهم آورند، انتخاب شدند. زمانی که مقوله‌های حاصل از مصاحبه به اشباع رسید و نیازی به اطلاعات بیشتر برای تبیین نبود، نمونه‌گیری پایان یافت که در این مرحله ۱۰ زن متأهل در تحقیق شرکت کردند. زنان متأهل بر اساس ملاک‌های ورود شامل دارای تحصیلات حداقل سیکل، در حال طلاق یا متارکه نباشند و نیز عدم وجود اختلال روانی که با استفاده از مصاحبه بالینی تأیید شده باشد، غربالگری شدند. عدم پاسخگویی به سؤالات تا زمانی که مصاحبه‌گر به اقناع برسد نیز به عنوان ملاک خروج از پژوهش در نظر گرفته شد. به منظور در نظر گرفتن ملاحظات اخلاقی، زنان قبل از شرکت در مصاحبه، فرم رضایت‌نامه برای شرکت در مطالعه را که شامل تعهد پژوهشگر (مصاحبه کننده) در مورد رازداری مطالب گفته شده مصاحبه شوندگان بود، تکمیل کردند. ابزار پژوهش، مصاحبه نیمه ساختار یافته عمیق با زنان به مدت ۹۰-۶۰ دقیقه در مورد تنظیم هیجان بود.

شیوه اجرای پژوهش به این صورت بود که ابتدا با اخذ رضایت آگاهانه از زنان شرکت کننده در و توضیح اهداف مطالعه، مصاحبه‌های رو در رو انجام شد. سؤالات دموگرافیک معمول در ابتدا پرسیده شد و سپس سؤالات با یک سؤال کلی و باز در مورد واژه هیجان شروع شد، به این صورت که «این واژه برای آن‌ها چه معنایی دارد؟، در تنظیم هیجان چه تجربیاتی دارند؟، به نظر آن‌ها، چه مسایلی بر تنظیم هیجان‌شان اثرگذار است؟» و پس از آن ترتیب سؤالات با توجه به شرایط مصاحبه شونده و رونده مصاحبه، انتخاب، محدود و یا گسترش پیدا کرد.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-04]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1396.15.3.13.6]

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای مدت ازدواج، تحصیلات و میانگین سن زنان

	مدت ازدواج (سال)			تحصیلات				میانگین سن
	۸-۱۲	۱۳-۱۷	۱۸-۳۲	سیکل	دیپلم	کاردانی	کارشناسی	(سال)
تعداد	۶	۲	۲	۱	۳	۱	۵	۳۲

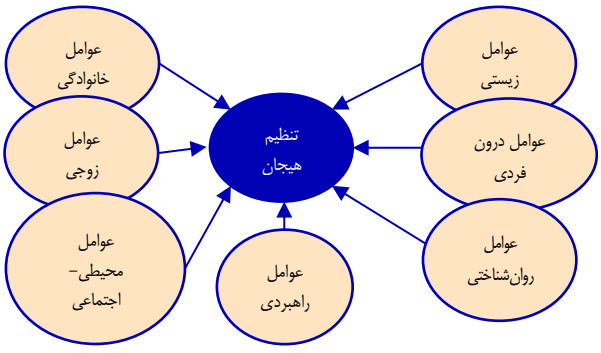
مصاحبه تا رسیدن به غنای لازم و اشباع اطلاعات ادامه یافت؛ به این معنی که با ادامه مصاحبه، اطلاعات جدیدی به داده‌ها اضافه نمی‌شد. بعد از انجام مصاحبه، ابتدا به محتوای ضبط شده مصاحبه‌ها گوش داده شد و بعد از به دست آوردن دید کلی نسبت به آن‌ها، تمام مصاحبه‌ها مکتوب گردید. سپس متن مکتوب مصاحبه‌ها سطر به سطر خوانده شد و جملات و عبارات مهم تعیین و کدها بر اساس واحدهای معنی برگرفته از توصیفات شرکت کنندگان کشف گردید. بر اساس شباهت کدها، ادغام و دسته‌بندی صورت گرفت. این روند ادامه یافت تا مقوله‌های باز، محوری و هسته‌ای مشخص شد. برای اعتبارسنجی یافته‌ها و بررسی اعتبار کدگذاری داده‌ها از روش پیشنهادی Guba و Lincoln استفاده شد. این روش ریشه در چهار محور ارزش واقعی،کاربردی بودن، تداوم و مبتنی بر واقعیت بودن دارد (۱۵).

در پژوهش حاضر برای ارزش واقعی بودن، پس از استخراج مؤلفه‌ها به شرکت کنندگان مراجعه شد و آن‌ها مقوله‌های استخراج شده را تأیید کردند. برای کاربردی بودن یا قابلیت اجرا، پژوهشگر دوباره با دو زن متأهل دیگر مصاحبه نمود که یافته جدیدی به دست نیامد. برای ثبات و تداوم نیز سؤالات مشابه در قالب‌های مختلف برای شرکت کنندگان مطرح شد و آنان پاسخ‌های همسان و غیر متناقضی به سؤالات مشابه دادند. مبتنی بر واقعیت بودن پژوهش به این معنی است که فرایند پژوهش خالی از هرگونه تعصب باشد؛ به این منظور کدگذاری توسط متخصص دیگری نیز انجام شد و مراتب مذکور تکرار گردید. در نهایت، ضریب پایایی کدگذاری (Pi) ۰/۸۰ به دست آمد.

یافته‌ها

جدول ۱ شاخص‌های توصیفی شرکت کنندگان پژوهش را بر اساس مدت ازدواج، تحصیلات و سن نشان می‌دهد.

با توجه به نتایج حاصل از مصاحبه با زنان، مقوله‌های هسته‌ای در کشف عوامل مؤثر بر تنظیم هیجان زنان شامل «عوامل زیستی، عوامل روان‌شناختی، عوامل درون فردی، عوامل خانوادگی، عوامل زوجی، عوامل محیطی و اجتماعی، عوامل راهبردی» بود (شکل ۱).



شکل ۱. عوامل مؤثر بر تنظیم هیجان زنان

عوامل زیستی

این عوامل در برگیرنده دو مقوله محوری بود.

عملکرد هورمون‌ها: از دیدگاه شرکت کنندگان پژوهش، دوران قاعدگی تأثیر زیادی بر تنظیم هیجان دارد. مصاحبه شونده ۷ بیان کرد: «وقتی در دوران عادت ماهانه قرار دارم، به شدت غمگین و عصبی می‌شم، به زودی کنترل خودم رو از دست می‌دهم و تحریک‌پذیر می‌شم».

وراثت: زنان شرکت کننده به مشکلات خلقی و بی‌نظمی هیجان در خانواده خود اشاره کردند. با توجه به محتوای مصاحبه با زنان، عوامل ارثی را نیز می‌توان مؤثر بر تنظیم هیجان برشمرد. مصاحبه شونده ۲ اظهار داشت: «من تقریباً از لحاظ ژنتیکی عصبانی مزاج هستم و فکر که می‌کنم می‌بینم واقعاً دست خودم نیست و بعد متوجه شدم پدربزرگم و اقوام پدری‌ام هم این چنین هستند».

عوامل روان‌شناختی

دارای سه مقوله محوری بود.

مدیریت افکار منفی: مصاحبه شونده ۲ بیان نمود: «در ارتباط با همسرم زمانی که رفتارهای او را به خستگی و یا فراموشی نسبت می‌دهم، به جای این که فکر کنم او آدم غیر منطقی یا بی‌توجهی است، احساس عصبانیت یا غمگینی خودم رو مدیریت می‌کنم، سعی می‌کنم به جای توجه به افکار منفی‌ام، واقعیت را بسنجم و این بی‌توجهی به افکارم، به کنترل هیجانم کمک می‌کنه».

هوش هیجانی: Golman هوش هیجانی را شامل خودآگاهی، مدیریت، مهار هیجان‌ها، برانگیختن خویشتن، همدلی و اداره روابط می‌داند (۱). زنان به عواملی اشاره کردند که می‌توان آن را در مقوله محوری هوش هیجانی قرار داد. مصاحبه شونده ۲ اظهار نمود: «همسر من خیلی حرف‌ها رو به من نمی‌زنه... اوایل خیلی عصبی می‌شدم و کنترلم رو از دست می‌دادم، ولی الآن پذیرفتم که همسر من این حالت را داره که ضرورت نمی‌بینه خیلی مسایل رو بگه... خودم رو جای اون گذاشتم و از چشم اون به مسایل نگاه می‌کنم، زمانی که تونستم طرف مقابلم رو هم بفهمم، خیلی بهتر تونستم احساسات منفی‌ام را کنترل کنم».

ذهن‌آگاهی: آگاهی از هیجان‌ها بدون قضاوت و مشاهده آن‌ها می‌باشد. مصاحبه شونده ۱ بیان کرد: «یکی از مسایلی که بر تنظیم هیجان تأثیر داره، اینه که نمی‌دونیم اصلاً چه هیجانی داریم، مثلاً بعضی مواقع من آن‌قدر عصبانی هستم که اصلاً خودم متوجه نیستم داره توی جسم و روحم چه اتفاقی میفته تا بتونم کنترلش کنم».

عوامل درون فردی:

اشاره به عوامل پایدار و با ثبات درونی دارد و شامل دو مقوله محوری بود.

ویژگی شخصیتی روان‌رنجوری: مصاحبه شونده ۱ اشاره کرد: «من همیشه حساس و زودرنج هستم و زود مضطرب و غمگین می‌شم، انگار دست خودم نیست و نمی‌تونم هیجاناتم را کنترل کنم».

سبک دلبستگی: مصاحبه شونده ۲ اظهار داشت: «من معمولاً به مسایل گوناگون خوش‌بین هستم، اگه عصبانی یا ناراحت بشم، می‌تونم خودمو تسکین

www.mui.ac.ir
[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-04]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1396.15.3.13.6]

دهم، اطمینان دارم که همسرم و یا نزدیکانم حمایتم می‌کنند».

روابط خانوادگی (روابط با والدین)

با توجه به مصاحبه‌های انجام شده، این روابط تأثیر زیادی بر تنظیم هیجان داشت.

توجه و احترام در خانواده اصلی: مصاحبه شونده ۲ بیان نمود: «در خانواده ما معمولاً اصل بر احترام متقابل والدین به یکدیگر و به فرزندانشان بود. توجهی که به فرزندانشان داشتند و اجازه نمی‌دادند عزت نفس فرزندانشون حتی موقعی که مشکلی در خانواده بود از بین بره... این مسأله به من خیلی کمک کرده».

تربیت هیجانی کودک: تربیت هیجانی یعنی کمک به کودک برای برچسب زدن به هیجان‌هایی که احساس می‌کند. پذیرش تجربه هیجانی کودک و آموزش قوانین مناسب، ابراز و تنظیم هیجان‌ها می‌باشد (۱۶). مصاحبه شونده ۳ اشاره کرد: «در دوران کودکی جو خانواده ما سرد و خشک بود، پدرم اجازه نمی‌داد ما احساساتمون رو بگیم، اصلاً گفتنش انگار گناه بزرگی بود، همین باعث شده من الآن ندونم که وقتی هیجان منفی دارم چیکار کنم».

روابط زوجی

زنان شرکت کننده در پژوهش به تأثیر این روابط و سایر مسایل مرتبط با خانواده بر تنظیم هیجان اشاره کردند.

مهارت‌های ارتباطی همسر: مصاحبه شونده ۶ بیان کرد: «زمانی که همسرم به من گوش می‌کند، توجه می‌کند، همدلی می‌کند، وقت می‌گذارد، حتی در صورتی که عصبانی یا ناراحت باشم می‌تونم خودم رو کنترل کنم».

پدیده والد شدن و فرزندپروری: مصاحبه شونده ۴ ایراد نمود: «زمانی که با فرزندم وقت می‌گذارم و به نیازهاش رسیدگی می‌کنم، مدیریت بهتری روی احساسات منفی‌ام دارم؛ یعنی باعث می‌شه آروم‌تر باشم و احساسات منفی‌ام رو بهتر کنترل کنم».

ارتباط با خانواده همسر: مصاحبه شونده ۷ اظهار داشت: «حمایت و ارتباط خوبی که خانواده همسرم با من داره، معمولاً احساس آرامش به من می‌ده، خیلی ذهنم را آروم کرده و فکر می‌کنم نداشتن چنین درگیری‌های ذهنی و مشکلاتی خودش به آدم کمک کنه کنترل بیشتری روی احساساتتش داشته باشه».

عوامل محیطی- اجتماعی

این عوامل شامل دو مقوله محوری بود.

تعاملات اجتماعی: اشاره به ارتباط فرد با دیگران دارد. مصاحبه شونده ۵ بیان نمود: «معمولاً وقتی عصبانی و ناراحت هستم یا حالم خوب نیست، صحبت کردن با یه دوست حالم رو بهتر می‌کنه و خشم یا غمگینیم رو بهتر کنترل می‌کنم».

تغییرات چرخه زندگی: مصاحبه شونده ۸ اشاره کرد: «این که زندگی آدم به جلو می‌ره خیلی تأثیر داره... مثلاً تولد فرزند اولم زودتر ناراحت می‌شدم، احساس می‌کردم توانایی مدیریت هیجان ندارم و یا فرزندم که وارد مدرسه (کلاس اول) شده بود، احساس می‌کردم آن زمان توانایی کمتری روی کنترل احساساتم دارم».

عوامل راهبردی

شامل سلامت معنوی و استفاده از راهبردهای رفتاری بود.

مطالعه کردن و مشورت کردن: مصاحبه شونده ۶ بیان نمود: «کتاب خواندن و تمرین کردن در تنظیم هیجان به من خیلی کمک می‌کنه» و یا مصاحبه شونده ۹ اظهار نمود: «صحبت کردن با یه مشاور همیشه در شناخت هیجاناتم و مدیریت آن‌ها مؤثر بوده».

فعالیت‌های ورزشی و هنری: مصاحبه شونده ۱۰ اشاره کرد: «معمولاً پیاده‌روی می‌کنم، زمان‌هایی نیز در کلاس‌های یوگا شرکت می‌کنم و تأثیر خوبی داره».

سلامت معنوی

از دو مقوله فرعی تشکیل شده است.

معنویت: مصاحبه شونده ۸ بیان کرد: «ارتباط با خدا خیلی تأثیر داره... زمانی هم که به هم ریخته باشی این ارتباط اگه قوی باشه کمکت می‌کنه».

نگرش‌های مذهبی: مصاحبه شونده ۲ عنوان کرد: «خواندن قرآن، احادیث، کلاس‌های مذهبی معمولاً این نگرش را در من ایجاد کرده است که فرو خوردن خشم در دین اسلام یکی از محسنات است و همچنین، در ارتباط با همسرم احترام به او و مدیریت هیجانات منفی نیز در دین ما مورد ستایش است. معمولاً زمانی هم که دچار ناراحتی می‌شوم با خداوند در میان می‌گذارم و او را شاهد و ناظر اعمالم و مسایلی که به وجود آمده است، می‌دانم».

بر اساس نتایج مصاحبه‌ها، زنان از معنویت به عنوان راهبردی برای تنظیم هیجان خود استفاده می‌کردند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به روش کیفی و با هدف کشف عوامل مؤثر بر تنظیم هیجان در زنان انجام شد. با توجه به مصاحبه‌های صورت گرفته، نتایج تحلیل محتوای قراردادی نشان داد که ۷ مقوله هسته‌ای در تنظیم هیجان زنان نقش دارد که شامل «عوامل زیستی، درون فردی، روان‌شناختی، خانوادگی، زوجی، محیطی- اجتماعی و راهبردی» بود.

در زمینه تأثیر عوامل زیستی بر تنظیم هیجان، نتایج مطالعه حاضر با یافته‌های تحقیق Kanakam و همکاران که به تأثیر ژنتیک در فرایند تنظیم هیجان اشاره نمود (۱۷)، همخوانی داشت. نتایج پژوهش Wang و Saudino تأثیر مهم عوامل ژنتیکی (۴۳ درصد) و عوامل محیطی (۴۸ درصد) را در تفاوت افراد در تنظیم هیجان بیان کردند. همچنین، سیکل ماهانه زنان به علت ترشح هورمون‌ها نیز در تنظیم هیجان مؤثر می‌باشد (۱۸). به عنوان مثال، Wu و همکاران تأکید نمودند که زنان در دوران قاعدگی انتظار تلاش بیشتری دارند، اما موفقیت کمتری در تنظیم هیجاناتشان دارند (۱۹).

به دنبال تأثیر عوامل ارثی شخصیت بر تنظیم هیجان، مدل عصبی- زیستی Cloninger برای این مقوله مناسب است. از دیدگاه Cloninger، رشت، اساس وراثتی هیجانات و یادگیری‌هایی است که از طریق رفتارهای هیجانی و خودکار کسب می‌شود و به عنوان عادات قابل مشاهده در اوایل زندگی فرد مشاهده می‌گردد و به طور تقریبی در تمام طول زندگی ثابت می‌ماند (۲۰). ابوالقاسمی و همکاران در مطالعه‌ای سرشت و منش را در افراد مبتلا به افسردگی و بهنجار مورد مقایسه قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که افراد مبتلا به افسردگی نسبت به گروه بهنجار، در بعد سرشت به طور معنی‌داری از نوجویی، آسیب پرهیزی بیشتر و پشتکار کمتر و در بعد منش از خودفراروی بیشتر و همکاری و خودراهبری کمتری برخوردار بودند. همچنین، نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که ۳۴ درصد از واریانس علایم افسردگی توسط ابعاد سرشت و منش پیش‌بینی می‌شود (۲۱).

اثرات ویژگی‌های خانواده بر سلامت روانی و هیجانی اعضا، می‌تواند نشان دهد که این خصایص، بر راهبردهای تطابقی هیجانی اعضای خود اثر می‌گذارد.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-04]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1396.15.3.13.6]

در واقع، جو هیجانی خانواده، ابراز هیجانی، تعاملات هیجانی اعضا و نگرش اعضا نسبت به پذیرش هیجان‌ها، منجر به شکل‌گیری سبک ویژه هر فرد در تنظیم هیجان می‌گردد. محققان معتقد هستند که والدین به شیوه‌های مختلفی در رشد هیجانی و صلاحیت فرزندان نقش دارند. یکی از این شیوه‌ها، ابرازگری هیجانی و نگرش اعضا نسبت به ابراز هیجان‌ها و پذیرش هیجان‌های ابراز شده در خانواده است. در این زمینه، محققان روابط پایداری بین ابرازگری هیجانی والدین و درک هیجانی کودک کشف کردند. بر اساس نتایج پژوهش‌ها، کودکانی که مادرانشان بیشتر احساسات خود را ابراز می‌کنند، در تشخیص حالات چهره‌ای بهتر عمل می‌کنند. گفتگوی هیجانی بین کودک و اعضای خانواده و تمایل مادران به کاربرد زبان احساسات در زمان داستان‌گویی با تشخیص بهتر هیجان و دانش هیجانی بیشتر کودک، مرتبط است (۲۲).

با توجه به یافته‌های به دست آمده از مصاحبه با زنان، یکی از عوامل مهم تأثیرگذار در تنظیم هیجان، روابط زوجی و ویژگی‌های همسر بود. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که تنظیم هیجانی در خودافشایی، پاسخ‌های همدلانه و رفتارهای مهرورزانه بعدی نقش میانجی را ایفا می‌کند. خودافشایی هیجانی موجب صمیمیت هیجانی بیشتر می‌شود. پاسخ‌های همدلانه و گرم از طرف یک همسر پاسخگو، رضایت کلی از رابطه را افزایش می‌دهد و رفتارهای حمایت‌گرانه و عاطفی بعدی را تقویت می‌کند (۲۳). وجود آشفتگی در رابطه زناشویی در مقایسه با نارضایتی از سایر روابط عاطفی، همپوشانی بالاتری را با اختلالات هیجانی و رفتاری نشان می‌دهد. در ارزیابی‌های بالینی مشخص شده است که زوجین آشفته ۵ تا ۶ برابر بیشتر از زوجین غیر آشفته مشکلات خلقی و اضطرابی را گزارش می‌کنند (۱۴). همچنین، در زمینه فرزندپروری و تنظیم هیجان، تحقیق حاضر با یافته‌های مطالعه سیاه‌پوشی (۲۴) مطابقت داشت که بین شیوه‌های فرزندپروری و متغیرهای تنظیم شناختی هیجان رابطه وجود دارد (۲۴).

متغیر بعدی مؤثر در تنظیم هیجان، عوامل درون فردی مانند ویژگی شخصیتی و سبک دلبستگی هر فرد می‌باشد. با توجه به مصاحبه با زنان شرکت کننده، روان‌رنجوری در تنظیم هیجان تأثیرگذار است و محتوای مصاحبه‌ای مبتنی بر سایر ویژگی‌های شخصیت یافت نشد. نتایج مطالعات نشان داده است که افراد روان‌رنجور در مورد هیجانات منفی خود نشخوار فکری دارند و به همین دلیل بر خلاف مصلحتشان به جای این که هیجانات منفی خود را کاهش دهند، آن‌ها را به طور فزاینده تنظیم می‌کنند (۶).

در طی فرایند تنظیم هیجان، وجود دلبستگی ایمن منجر به تقویت تلاش‌های حل مسأله (Problem solving) و بازارزیابی (Reappraisal) می‌شود. افراد ایمن در زمان مواجهه با رویدادهای ناراحت کننده، راهبردهای هدفمند حل مسأله (مانند تحلیل موقعیت، طرح‌ریزی راهبردهای مؤثر، یا ممانعت از برخی افکار یا اعمال) را به جریان می‌اندازند. همچنین، درصدد دریافت منابع کمکی اجتماعی برای حل مشکل برمی‌آیند یا مبادرت به آرام کردن افراد مورد تهدید و صدمه دیده می‌کنند. حل مسأله به دانش و اطلاعات نیاز دارد و خودکفایتی افراد ایمن به آن‌ها اجازه می‌دهد که ساختار شناختی خود را بر روی اطلاعات و دانش جدید باز بگذارند و واقع‌گرایانه، طرح‌هایشان را با ملزومات محیط سازگار کنند (۲۵).

راهبردهایی که افراد اجتنابی از آن استفاده می‌کنند، شامل راهبرد بازداری که در آخرین مرحله صورت می‌گیرد و در یک چرخش به مرحله اول باز می‌گردد؛ یعنی انتخاب موقعیت (اجتناب از روابط نزدیک که لازمه آن ابراز هیجانات نیرومند به همسری است که تلاش می‌کند به فرد نزدیک شود)، اصلاح موقعیت (عوض کردن موضوع در حین گفتگوی احساسی با همسر) و حواس‌پرتی (مطالعه کتاب به جای توجه کردن به احساسات همسر) است (۲۵).

افراد اضطرابی تمایل دارند تا هیجانات را به عنوان حالت‌های همخوان با دلبستگی خود ارزیابی کنند. در نتیجه، میل به ادامه یا حتی تقویت آن‌ها دارند (۲۵). بیش‌فعال سازی هیجانات منفی می‌تواند ناقض راهبرد حل مسأله باشد. در حقیقت، حل مسأله می‌تواند تمایل افراد اضطرابی برای حفظ موقعیت مشکل‌زا و تداوم ابراز نیازمندی و نارضایتی او را خنثی کند و با تصویر ضعیف و بی‌یار و یاوری که فرد مضطرب می‌خواهد از خودش بر جای گذارد، مقابله نماید. بنابراین، به کار بردن حل مسأله و نشان دادن کفایت بیشتر، می‌تواند منجر به از دست دادن توجه و حمایت از سوی منابع دلبستگی شود (۹). ارتباط دلبستگی ایمن با تنظیم هیجان با پژوهش حیدری و اقبال (۲۶) هماهنگ می‌باشد. همچنین، بسیاری از پژوهش‌ها رابطه بین دلبستگی و تنظیم هیجان را تأیید می‌کند (۲۷).

یکی از مؤلفه‌های مؤثر در تنظیم هیجان در زمینه عوامل روان‌شناختی، ذهن‌آگاهی می‌باشد. گسترش توجه به عنوان سومین خانواده از راهبردهای تنظیم هیجان، شامل برخی از راهبردهای سازش یافته و سازش نایافته می‌شود. نشخوار، نگرانی و حواس‌پرتی به عنوان برخی از راهبردهای گسترش توجه شناخته می‌شود که با ذهن‌آگاهی نیز ارتباط منفی دارد (۲۹، ۲۸).

یکی دیگر از عوامل روان‌شناختی تأثیرگذار در تنظیم هیجان، هوش هیجانی می‌باشد. نتایج تحقیق Mikolajczak و همکاران نشان داد که هوش هیجانی با به کارگیری راهبردهای مقابله‌ای مؤثر به حفظ شرایط هیجانی مثبت کمک می‌کند (۳۰). نتایج یکی از آخرین پژوهش‌های Laborde و همکاران حاکی از آن بود که هوش هیجانی در تنظیم هیجان و عملکرد تحت موقعیت فشار، نقش مهمی ایفا می‌کند (۳۱). در زمینه عوامل راهبردی، ورزش، پیاده‌روی و یوگا تمریناتی بود که زنان در تنظیم هیجان مؤثر دانستند. این اشاره مطابق با یافته‌های مطالعه شیروانی و همکاران می‌باشد و نشان می‌دهد که ورزش و انجام تمرینات منظم می‌تواند بر وجوه مختلف شخصیتی و روان‌شناختی همچون راهبردهای تنظیم شناختی هیجان تأثیرگذار باشد (۳۲). امروزه تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر این که ابزار ارزشمندی برای سلامت جسمانی است، رابطه نزدیکی با متغیرهای روان‌شناختی و به ویژه پیشگیری از بروز آشفتگی هیجانی دارد. در زمینه تأثیر معنویت بر تنظیم هیجان نیز نتایج پژوهش مشیریان فراحی و همکاران نشان داد که معنویت پیش‌بینی کننده کاهش دشواری فرد در تنظیم هیجانی است (۳۳). مطالعات متعددی به این نتیجه رسیده‌اند که بین خودتنظیمی هیجان و هوش معنوی رابطه وجود دارد (۳۵، ۳۴).

در زمینه عوامل محیطی و اجتماعی، بنا به گفته Campbell-Sills و Barlow، کناره‌گیری از فعالیت و روابط اجتماعی که اغلب همراه با دوره‌های افسردگی است، تجارب لذت‌بخش را کاهش می‌دهد. شاید انزوای اجتماعی به تنظیم هیجانات شدید (مانند به هم زدن قرار ملاقات پس از احساس غمگینی) کمک می‌کند و در ابتدا بیماران را از تجارب منفی اجتماعی دور می‌کند، اما به کاهش تجارب مثبت منتهی می‌شود (۳۶). حمایت اجتماعی به عنوان یکی از اثرات و کارکردهای روابط اجتماعی و شبکه‌های اجتماعی، از جمله جنبه‌های ارضا کننده هیجانی و عاطفی زندگی قلمداد می‌شود (۳۷). علاوه بر این، تغییرات

www.mui.ac.ir
[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-04]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1396.15.3.13.6]

مربوط به چرخه زندگی، می‌تواند به عنوان عامل استرس‌زایی در زنان ادراک شود و به نوبه خود می‌تواند بر تنظیم هیجان زنان تأثیرگذار باشد. این مقوله محوری با نتایج تحقیق قربانی تقلیدآباد و تسبیح‌سازان مشهدی مبتنی بر رابطه مکانیزم‌های تنظیم شناختی هیجان و سبک زندگی با استرس ادراک شده (۳۸) مطابقت داشت. یکی از یافته‌های بررسی حاضر رابطه، بین مکانیزم‌های تنظیم شناختی هیجان (سرزنش دیگران) و استرس ادراک شده بود.

با توجه به نقش مهم تنظیم هیجان در زندگی افراد و آسیب‌پذیری بیشتر زنان در زمینه هیجان، هدف از انجام مطالعه حاضر، کشف عوامل مؤثر بر تنظیم هیجان در زنان بود. در مصاحبه با زنان متأهل، مجموعه‌ای از عوامل به دست آمد که این عوامل در ۷ مقوله هسته‌ای شامل «عوامل زیستی، درون فردی، روان‌شناختی، خانوادگی، زوجی، محیطی و اجتماعی، راهبردی» قرار داده شد. هر یک از این عوامل مورد بحث قرار گرفت و نتیجه‌گیری شد که تنظیم هیجان در زنان یک مسأله زیستی، روانی و اجتماعی است. بنابراین، برای مداخله در بی‌نظمی هیجانی زنان و آموزش تنظیم هیجان، درمانگران باید دیدگاه جامعی داشته باشند تا بدین وسیله به تنظیم هیجان زنان و در نهایت، آرامش خانواده کمک کنند. از محدودیت‌های پژوهش حاضر، عدم بررسی دقیق‌تر تفاوت‌های جنسیتی در زمینه تنظیم هیجان به وسیله مصاحبه با مردان بود. همچنین، مداخلات درمانی با توجه به عوامل مؤثر در زمینه تنظیم هیجان زنان انجام نشد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده به منظور بررسی تفاوت‌های جنسیتی در تنظیم هیجان، جامعه زنان و مردان مورد بررسی قرار گیرند و طرح درمانی با توجه به عوامل مؤثر در تنظیم هیجان به تفکیک جنسیت ایجاد شود.

سپاسگزاری

مطالعه حاضر برگرفته از پایان‌نامه مقطع دکتری رشته مشاوره خانواده می‌باشد. بدین وسیله از کلیه زنان شرکت کننده در پژوهش و کسانی که در انجام این پژوهش همکاری نمودند، تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

References

1. Golman D. Emotional intelligence**.** Trans**.** Baluch H. Tehran, Iran: Jehoon Publication; 1995. [In Persian].
2. Sloan DM, Kring AM. Measuring changes in emotion during psychotherapy: Conceptual and methodological issues. Clin Psychol Sci Pract 2007; 14(4): 307-22.
3. Gross JJ. Wise emotion regulation. In: Barrett LF, Salovey P, Editors. The wisdom in feeling: psychological processes in emotional intelligence. New York, NY: Guilford Press; 2002.
4. Gross J, Thompson RA. Emotion regulation: Conceptual foundations. In: Gross JJ, Editor. Handbook of emotion regulation. New York, NY: Guilford Publications; 2007.
5. Nolen-Hoeksema S, Aldao A. Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. Pers Individ Dif 2011; 51(6): 704-8.
6. Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. J Pers Soc Psychol 2003; 85(2): 348-62.
7. van Wingen GA, Ossewaarde L, Backstrom T, Hermans EJ, Fernandez G. Gonadal hormone regulation of the emotion circuitry in humans. Neuroscience 2011; 191: 38-45.
8. Hwang RJ, Wu CH, Chen LF, Yeh TC, Hsieh JC. Female menstrual phases modulate human prefrontal asymmetry: A magnetoencephalographic study. Horm Behav 2009; 55(1): 203-9.
9. Mikulincer M, Shaver PR. Attachment in adulthood: Structure, Dynamics, and change. New York, NY: Guilford Press; 2007.
10. Modinos G, Ormel J, Aleman A. Individual differences in dispositional mindfulness and brain activity involved in reappraisal of emotion. Soc Cogn Affect Neurosci 2010; 5(4): 369-77.
11. Goodall K, Trejnowska A, Darling S. The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. Pers Individ Dif 2012; 52(5): 622-6.
12. John OP, Gross JJ. Individual differences in emotion regulation strategies: Linksto global trait, dynamic, and social cognitive constructs. In: Gross JJ, Editor. Handbook of emotion regulation. New York, NY: Guilford Publications; 2007.
13. Bouchard G. Cognitive appraisals, neuroticism, and openness as correlates of coping strategies: An integrative model of adaptation to marital difficulties. Can J Behav Sci 2003; 35(1): 1-12.
14. Snyder DK, Castellani AM, Whisman MA. Current status and future directions in couple therapy. Annu Rev Psychol 2006; 57: 317-44.
15. Holloway I, Freshwater D. Narrative research in nursing. New York, NY: Wiley; 2007.
16. Falahi Sighani F. Effectiveness of educational emotion skills for emotional space and family efficacy couples of Isfahan city [MSc Thesis]. Isfahan, Iran: School of Education and Psychology, University of Isfahan; 2016. [In Persian].
17. Kanakam N, Krug I, Raoult C, Collier D, Treasure J. Social and emotional processing as a behavioural endophenotype in eating disorders: A pilot investigation in twins. Eur Eat Disord Rev 2013; 21(4): 294-307.
18. Wang M, Saudino KJ. Genetic and environmental influences on individual differences in emotion regulation and its relation to working memory in toddlerhood. Emotion 2013; 13(6): 1055-67.
19. Wu M, Zhou R, Huang Y. Effects of menstrual cycle and neuroticism on females' emotion regulation. Int J Psychophysiol 2014; 94(3): 351-7.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-04]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1396.15.3.13.6]

20. Sadock BJ, Sadock VA, Roues P. Summary Kaplan psychiatry and behavioral sciences Sadock. Trans. Rezaee F. Tehran, Iran: Arjmand Publications; 2015. [In Persian].
21. Abolghasemi A, Karami J, Bakhti M, Bagiyan Kulehmarez MJ. The comparison of dimensions of temperament and character in depressive patients and normal personals. J Fundam Ment Health 2015; 17(4): 164-71. [In Persian].
22. Eaton KL. Family expressiveness and emotion understanding: A meta-analysis of one aspect of parental emotion socialization [MSc Thesis]. Lexington, KY: University of Kentucky; 2001.
23. Laurenceau JP, Barrett LF, Rovine MJ. The interpersonal process model of intimacy in marriage: a daily-diary and multilevel modeling approach. J Fam Psychol 2005; 19(2): 314-23.
24. Siyahpooshi M. The relationship between parenting styles with cognitive emotion regulation and social skills in the prison city of Bushehr and Shiraz [Thesis]. Marvdasht, Iran: School of Education and Psychology, Marvdasht Branch, Islamic Azad University; 2013. [In Persian].
25. Shver PR, Mikulincer M. Adult attachment strategies and the regulation of emotion. In: Gross JJ, Editor. Handbook of emotion regulation. New York, NY: Guilford Press; 2007. p. 446-65.
26. Heydari A, Eqhbal F. Evaluation of relationship between difficulty in emotionregulation, attachment styles and intimacy and marital satisfaction in couples of Ahwaz steel company. Journal of Social Psychology (New Findings in Psychology): 2010; 5(15): 115-34. [In Persian].
27. Laurent H, Powers S. Emotion regulation in emerging adult couples: Temperament, attachment, and HPA response to conflict. Biol Psychol 2007; 76(1-2): 61-71.
28. Mantzios M. Exploring the relationship between worry and impulsivity in military recruits: the role of mindfulness and self-compassion as potential mediators. Stress Health 2014; 30(5): 397-404.
29. Raes F, Williams MG. The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. Mindfulness 2010; 1(4): 199-203.
30. Mikolajczak M, Nelis D, Hansenne M, Quoidbach J. If you can regulate sadness, you can probably regulate shame: Associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discrete emotions. Pers Individ Dif 2008; 44(6): 1356-68.
31. Laborde S, Lautenbach F, Allen MS, Herbert C, Achtzehn S. The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure. Pers Individ Dif 2014; 57(Supplement C): 43-7.
32. Shirvani H, Barabari A, Keshavarz Afshar H. A comparison of cognitive emotion regulation strategies in semi professional and amateur athletes. J Mil Med 2015; 16(4): 237-42.
33. Moshirian Farahi SM, Chamanabad A, Asghari Ebrahimabad MJ, Moshirian Farahi MM, Najmi M, Ghafari Moslemi H, et al. Prediction of difficulty in emotional adjustment based on spiritual intelligence among criminals at Mashhad prison. Religion & Health 2015; 3(1): 39-48. [In Persian].
34. Ross LA. Spiritual aspects of nursing. J Adv Nurs 1994; 19(3): 439-47.
35. Thompson I. Mental health and spiritual care. Nurs Stand 2002; 17(9): 33-8.
36. Campbell-Sills L., Barlow DH. Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In: Gross JJ, Editor. Handbook of emotion regulation. New York, NY: Guilford Press.; 2007. p. 542-59.
37. Porges SW. Social engagement and attachment: A phylogenetic perspective. Ann N Y Acad Sci 2003; 1008: 31-47.
38. Ghorbani Taghlidabad B, Tasbihsazan Mashhadi R. The relationship between cognitive emotion regulation mechanisms and lifestyle with perceived stress in patients with irritable bowel syndrome. Iran J Psychiatry Clin Psychol 2016; 10(39): 17-26.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-04]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1396.15.3.13.6]

Finding out Factors Influencing Emotion Regulation: A Qualitative Survey

Razieh Jelvani[1], Ozra Etemadi[2], Rezvan Sadat Jazayeri[3], Maryam Fatehizadeh[2]

Original Article

Abstract

Aim and Background: Since the experience of emotion covers a major part of man's life, emotion regulation and factors that affect it can play an effective role in individual's life. Therefore, the aim of the present study was to find out the factors influencing emotion regulation.

Methods and Materials: This research was a qualitative survey based on grounded theory. Data analysis was carried out using conventional content analysis. Statistical population consisted of married women residing in Isfahan, Iran. Sampling was conducted on purposive method and saturated design chosen from 10 married women who intended to enroll in cultural education courses. Data gathering was carried out using in-depth semi-structured interview method.

Findings: Taking the conducted interviews from married women into account, the results of the content analysis showed 7 nuclear topics consisting of biological, intra-personal, psychological, couple-related, family-related, environmental-social and strategic factors, along with 16 auxiliary subtitles.

Conclusions: Taking into account the acquired nuclear factors from the present study, regulating women's emotion is a biological, psychological and social problem. The researchers and therapists are therefore recommended to pay attention to family, couple, social and biological factors along with intra-personal and psychological parameters so that they could benefit from further findings in this field.

Keywords: Emotion, Women, Qualitative research

Citation: Jelvani R, Etemadi O, Jazayeri RS, Fatehizadeh M. **Finding out Factors Influencing Emotion Regulation: A Qualitative Survey.** J Res Behav Sci 2017; 15(3): 363-70.

Received: 19.06.2017 Accepted: 08.08.2017

1- PhD Student, Department of Counseling, School of Education and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran
2- Associate Professor, Department of Counseling, School of Education and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran
3- Assistant Professor, Department of Counseling, School of Education and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran
Corresponding Author: Ozra Etemadi, Email: o.etemadi@edu.ui.ac.ir

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-04]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1396.15.3.13.6]