

نقش سبک‌های مقابله‌ای و تنظیم هیجان در پیش‌بینی رضایت از زندگی

رضا ایل بیگی^۱ و لیلا الهی مجد^۲ و عبدالله قاسمپور^۳

۱دکتری روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی

۲کارشناسی ارشد روانشناسی اسلامی مثبت‌گرا از دانشگاه آزاد اسلامی واحد ناین

۳کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه محقق اردبیلی

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین نقش سبک‌های مقابله‌ای و تنظیم هیجان در پیش‌بینی رضایت از زندگی می‌باشد. پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه افراد منطقه ۹ مشهد در نیمه اول سال ۱۳۹۵ است. روش نمونه‌گیری در این پژوهش، نمونه‌گیری در دسترس است. بدین منظور ۲۰۰ نفر انتخاب و پرسشنامه رضایت از زندگی، سبک‌های مقابله با استرس و تنظیم هیجان را تکمیل کردند. داده‌های پژوهش با روش‌های ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه و با استفاده از نرم‌افزار Spss-19 تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که مقابله مساله‌مدار ($r=0/218$)، مقابله هیجان‌مدار ($r=-0/178$) و تنظیم هیجان ($r=0/197$) با رضایت از زندگی رابطه مثبت معنی‌دار دارند ($P<0/05$). همچنین نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که ۱۶ درصد از واریانس رضایت از زندگی زوجین توسط سبک‌های مقابله‌ای و تنظیم هیجان تبیین می‌شود. همچنین نتایج نشان داد مقابله مساله‌مدار ($B=0/409$)، سبک‌های مقابله هیجان‌مدار ($B=-0/331$) و تنظیم هیجان ($B=0/229$) به ترتیب می‌تواند تغییرات مربوط به رضایت از زندگی را در افراد به صورت معنی‌داری پیش‌بینی کنند ($P<0/05$). بر اساس این یافته‌ها می‌توان نتیجه‌گیری کرد که سبک‌های مقابله‌ای و تنظیم هیجان نقش مهمی در پیش‌بینی رضایت از زندگی افراد ایفا می‌کنند.

واژگان کلیدی: سبک‌های مقابله‌ای، تنظیم هیجان، رضایت از زندگی

مقدمه

آنچه در زندگی لازمه احساس خشنودی و سازگاری است، رضایت از زندگی^۱ می‌باشد. در واقع رضایت از زندگی مفهومی کلی و ناشی از نحوه ادراک شناختی و عاطفی شخص از کل زندگی است. به همین دلیل افرادی با رضایت از زندگی بالا هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه کرده، از گذشته و آینده خود و دیگران، رویدادهای مثبت بیشتری را به یاد آورده و از پیرامون خود ارزیابی مثبت‌تری دارند (تیم^۲، ۲۰۱۰) و افراد با رضایت از زندگی پایین، خود، گذشته و آینده‌شان، دیگران و نیز رویدادها و موقعیت‌های زندگی خود را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و هیجان‌های منفی مانند اضطراب و افسردگی بیشتری را تجربه می‌کنند (رایت، کراوفورد و دل کاستیلو^۳، ۲۰۰۹). پژوهشگران عوامل متعددی را در افزایش رضایت افراد از زندگی مطرح کرده‌اند که این عوامل را می‌توان در دو دسته عوامل زیستی (نظیر آمادگی ژنتیکی و سلامت جسمانی) و عوامل اجتماعی- روانی (نظیر روابط اجتماعی مطلوب و نیازها و ویژگی‌های روانی) طبقه‌بندی نمود (رایت و کروپانزانو^۴، ۲۰۰۰).

یکی از عواملی که نقش بسزایی در ایجاد یا تشدید بسیاری از اختلالات و بروز بدکارکردی‌ها و ناسازگاری‌ها دارد، استرس است. استرس عبارت است از مجموعه واکنش‌های عمومی انسان نسبت به عوامل ناسازگار و پیش‌بینی نشده داخلی و خارجی، بدان گونه که تعادل و سازگاری فرد به علت عوامل خارجی و داخلی از میان برود، در واقع وجود استرس غیرقابل اجتناب است و مسأله‌ی - مهم، مدیریت و مقابله با استرس می‌باشد. راهبردهای مقابله با استرس^۵ مجموعه‌ای از تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد است که در جهت تعبیر و تفسیر و اصلاح یک وضعیت استرس‌زا به کار می‌رود و منجر به کاهش رنج ناشی از آن می‌شود. دو راهبرد اصلی مقابله عبارتند از: راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار^۶ که شامل کوشش‌هایی است که تعادل عاطفی و هیجانی را از طریق کنترل هیجانات حاصله از موقعیت تنش‌زا حفظ می‌کنند و راهبرد مقابله‌ای مسأله‌مدار^۷ که سعی دارد منبع تنیدگی را حذف کرده یا تغییر دهد (غضنفری و قدم‌پور، ۱۳۸۷). پژوهشگران نشان داده‌اند که رضایت از زندگی بالاتر با استفاده از راهبردهای کارآمد مقابله با استرس رابطه معناداری دارد (مالتابی، دی، مک‌کوهن، ژیلت، هوران و آشی^۸، ۲۰۰۴؛ دارنجان، سهرابی و خیر، ۱۳۹۱).

هیجان نیز از عواملی است که بر رضایت از زندگی اثرگذار می‌باشد (اکسترمر و فرناندز^۹، ۲۰۰۵، احدی، نریمانی، ابولقاسمی و آسیایی، ۱۳۸۸). وقتی درباره‌ی هیجان صحبت می‌شود، نباید گفت انسان موجودی است که فقط هیجان‌ها را تجربه می‌کند، بلکه آن‌ها را بازبینی، تنظیم و در برخی موارد با آن‌ها مبارزه می‌کند (حسنی، آزادفلاح، رسول‌زاده و عشایری، ۱۳۸۷) و این آن چیزی است که مبانی نظری تنظیم هیجانی را تشکیل می‌دهد. افزون بر این، هیجان‌ها دارای کنشوری‌های متعدد از جمله کنشوری تکاملی، ارتباطی و اجتماعی هستند و پژوهش‌ها نشان داده است توانایی تنظیم هیجانی با سلامت روانی، اجتماعی و فیزیولوژیک ارتباط دارد (گراس^{۱۰}، ۲۰۰۲؛ آیزنبرگ، فابس، گسری و ریسر^{۱۱}، ۲۰۰۰) و از سوی دیگر، فرض شده که مکانیزم زیربنایی بسیاری از اختلالات و بدکارکردی‌ها، نارسایی در تنظیم هیجان است (گراس، ۲۰۰۷). گروس (۲۰۰۲) بیان می‌کند که تنظیم هیجان فرایندی است که از طریق آن افراد تحت تاثیر هیجانات (مخصوصاً زمان و چگونگی آن هیجانات) و چگونگی ابراز و تجربه‌ی آن هیجانات

- 1 . life satisfaction
- 2 . Thimm
- 3 . Wright, Crawford & Del Castillo
- 4 . Cropanzano
- 5 . Stress coping strategies
- 6 . emotional coping strategy
- 7 . emotional ineffective strategy
- 8 . Maltaby, Day, Mccutcheon, Gillett, Houran & Ashe
- 9 . Extremera & Fernandez
- 10 . Gross
- 11 . Eisenberg, Fabes, Guthrie & Reiser

قرار می‌گیرند. از نظر کول، کارتین و دنیس^{۱۲} (۲۰۰۴) تنظیم هیجان به تغییرات مرتبط با هیجانات برانگیخته شده اشاره دارد و شامل تغییر در خود هیجان یا دیگر فرایندهای روانشناختی (مثلا حافظه و تعامل اجتماعی) می‌شود. براساس این تعریف واژه‌ی هیجان می‌تواند دو نوع پدیده‌ی نظم‌دهنده‌ی هیجان را مشخص نماید که عبارتست از: هیجان به عنوان تنظیم کننده (تغییراتی که به منظور فعال‌سازی ظاهر می‌شوند) و هیجان به عنوان تنظیم شونده (تغییر در فعال‌سازی هیجان)؛ و همچنین از نظر گراتز و رومر^{۱۳} (۲۰۰۶) تنظیم هیجان شامل چهار مفهوم آگاهی و فهم هیجانات، پذیرش هیجانات، توانایی برای کنترل رفتارهای تکانشی و رفتار نمودن براساس اهداف مورد نظر می‌باشد.

با توجه به مطالب ذکر شده و در نظر گرفتن اینکه تاکنون پژوهشی به بررسی نقش سبک‌های مقابله با استرس و تنظیم هیجان در پیش‌بینی رضایت از زندگی نپرداخته است، هدف پژوهش حاضر بررسی نقش سبک‌های مقابله با استرس و تنظیم هیجان در پیش‌بینی رضایت از زندگی می‌باشد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش را کلیه افراد منطقه ۹ مشهد در نیمه‌ی اول سال ۱۳۹۵ تشکیل می‌دهند. به منظور برآورد حجم نمونه با استفاده از شیوه‌های متفاوتی نظیر پیشینه مطالعات همبستگی، تعداد ۲۰۰ نفر با مراجعه به پارک‌ها، کتابخانه‌ها و سایر مکان‌های عمومی (نظیر مساجد و غیره) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و ابزارهای ذیل را تکمیل کردند:

پرسشنامه رضایت از زندگی: برای اندازه‌گیری رضایت از زندگی از پرسشنامه‌ای که داینر، امونز، لارسن و گریفین (۱۹۸۵) با پنج سؤال و مقیاس پاسخگویی هفت درجه‌ای لیکرت کاملا موافق (۷) تا کاملا مخالف (۱) تهیه و آماده‌ی اجرا نموده‌اند استفاده شد. براساس گزارش داینر و همکاران (۱۳۸۵) پرسشنامه از روایی و همسانی درونی بالایی برخوردار است، به ترتیبی که آلفای کرونباخ آن برابر ۰/۷۸ و پایایی بازآزمایی در فاصله دو ماه ۰/۸۲ گزارش شده است. روایی این پرسشنامه در پژوهش‌ها تایید شده و آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۴ گزارش شده است (یوسف‌نژاد و پیوسته‌گر، ۱۳۹۰).

پرسشنامه شیوه‌های مقابله با استرس: این مقیاس دارای ۴۰ سؤال مربوط به شیوه‌های مقابله با استرس مسأله مدار و هیجان مدار، با استفاده از جدول هشت حیطه‌ای مقابله‌ای جالوویس می‌باشد. ماده‌ها به صورت ۵ گزینه‌ای (هرگز، خیلی کم، گاهی، اغلب، همیشه) است و نمره‌های ۰ تا ۴ به این گزینه‌ها تعلق می‌گیرد. براساس امتیاز کسب شده، نوع شیوه مقابله بکارگرفته شده مشخص می‌شوند. درجه اعتماد علمی پرسشنامه‌ی روش‌های مقابله با استرس جالوویس با آلفای کرونباخ برگرفته از ۲۴ مقاله مختلف از ۰/۴۸ تا ۰/۸۱ برآورد گردید. در ایران نیز این پرسشنامه اولین بار توسط زهری (۱۳۷۳) مورد استفاده قرار گرفت. امتیازات کسب شده در شیوه‌های مقابله با استرس نوع مشکل مدار در سه سطح ضعیف (۰-۲۰)، متوسط (۲۱-۴۰) و خوب (۴۱-۶۰) و امتیازات کسب شده در شیوه‌های مقابله با استرس نوع هیجان مدار در سه سطح ضعیف (۰-۳۲)، متوسط (۳۳-۶۴) و خوب (۶۵-۹۶) بوده است (حیاتی و محمودی، ۱۳۸۷).

پرسشنامه تنظیم هیجانی: این پرسشنامه ۱۰ آیتمی توسط گروس و جان در سال ۲۰۰۳ به منظور اندازه‌گیری استراتژی‌های تنظیم هیجانی تهیه شده است. گروس و جان (۲۰۰۳) روایی همگرایی این پرسشنامه را با بررسی ارتباط آن با چهار سازه موفقیت تنظیم هیجانی ادراک شده، سبک مقابله‌ای، مدیریت خلق، و غیرقابل اعتماد بودن مورد بررسی قرار دادند. همچنین روایی آن را با بررسی ارتباط آن با ابعاد پنج عامل بزرگ شخصیت، کنترل تکانه، توانایی شناختی و مطلوبیت اجتماعی بررسی کردند. به علاوه این مقیاس دارای پایایی درونی ۰/۷۳ و پایایی بازآزمایی ۰/۶۹ می‌باشد (قاسم‌پور، ایل‌بیگی و حسن‌زاده، ۱۳۹۱).

12 . Cole, Martin & Dennis

13 . Gratz & Roemer

یافته‌ها

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود یافته‌های جمعیت شناختی گروه مورد مطالعه آورده شده است.

جدول ۱: فراوانی و درصد متغیرهای جمعیت‌شناختی در گروه مورد مطالعه

متغیر	فراوانی	درصد	متغیر	میانگین	انحراف معیار
زن	۷۴	۳۷	میانگین سنی کل	۳۶/۵۸	۱۳/۲۸
مرد	۱۲۶	۶۳	میانگین سنی زنان	۳۱/۱۰	۸/۴۵
متاهل	۱۱۲	۵۶	میانگین سنی مردان	۳۹/۸۰	۱۰/۵۱
مجرد	۸۸	۴۴			

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود میانگین (و انحراف معیار) نمره کل سبک‌های مقابله با استرس ۸۹/۵۲۰ (و ۹/۶۵۰)، میانگین (و انحراف معیار) نمره کل تنظیم هیجان ۳۵/۱۲۰ (و ۷/۱۳۰) و میانگین (و انحراف معیار) رضایت از زندگی ۲۲/۵۹۰ (و ۴/۶۴۷) می‌باشد.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمرات سبک‌های مقابله با استرس، تنظیم هیجان و رضایت از زندگی

متغیر	میانگین	انحراف معیار
هیجان‌مدار	۴۰/۰۰۰	۱۰/۰۸۹
مساله‌مدار	۴۹/۵۲۰	۸/۸۶۳
سبک‌های مقابله (کل)	۸۹/۵۲۰	۹/۶۵۰
تنظیم هیجان	۳۵/۱۲۰	۷/۱۳۰
رضایت از زندگی	۲۲/۵۹۰	۴/۶۴۷

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود نتایج نشان داد سبک مقابله هیجان‌مدار ($F = -0/178$) با رضایت از زندگی رابطه منفی معنادار، سبک مقابله مساله‌مدار ($F = 0/218$) و تنظیم هیجان ($F = 0/207$) با رضایت از زندگی رابطه مثبت معنی‌دار دارند ($P < 0/05$).

جدول ۳: ضریب همبستگی سبک‌های مقابله با استرس و تنظیم هیجان با رضایت از زندگی

متغیر	۱	۲	۳	۴
۱ هیجان‌مدار	۱			
۲ مساله‌مدار	-0/108	۱		
۳ تنظیم هیجان	-0/262*	0/399	۱	
۵ رضایت از زندگی	-0/178*	0/218*	0/197*	۱

(P < 0/05)* (P < 0/01)**

برای تعیین تاثیر هر یک از متغیرهای سبک‌های مقابله با استرس و تنظیم هیجان به عنوان متغیرهای پیش‌بین و رضایت از زندگی به عنوان متغیر ملاک در معادله‌ی رگرسیون، تحلیل شدند. در جدول ۴ میزان F مشاهده شده معنی‌دار است ($P < 0/01$) که بیانگر درست بودن معادله از لحاظ آماری است، و همچنین نتایج نشان می‌دهد ۱۶ درصد از واریانس رضایت از زندگی توسط این متغیرها تبیین می‌شود. همچنین نتایج نشان داد سبک مقابله‌ای مساله‌مدار ($B = 0/409$)، سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌محور ($B = -0/331$) و تنظیم هیجان ($B = 0/229$) به ترتیب می‌تواند تغییرات مربوط به رضایت از زندگی زوجین را به صورت معنی‌داری پیش‌بینی کنند ($P < 0/05$).

جدول ۴: تحلیل رگرسیون چندگانه پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت از زندگی

متغیر	B	SE	Beta	T(p)
هیجان‌مدار	-۰/۴۸۲	۰/۲۴۴	-۰/۳۳۱	-۳/۲۹۸**
مساله‌مدار	۰/۶۹۳	۰/۲۸۶	۰/۴۰۹	۴/۱۲۶**
تنظیم هیجان	۰/۳۹۹	۰/۲۹۱	۰/۲۲۹	۲/۴۳۹*
	$R^2=۰/۱۶۰$		$R=۰/۴۰۱$	
	$(P<۰/۰۵)^*$		$(P<۰/۰۱)**$	

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین نقش سبک‌های مقابله با استرس و تنظیم هیجان در پیش‌بینی رضایت از زندگی پ بود. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که رضایت از زندگی با سبک مقابله‌ای مساله‌مدار رابطه مثبت معنادار دارد و سبک مقابله‌ای مساله‌مدار به صورت مثبت می‌تواند رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند. در تبیین این یافته می‌توان چنین بیان کرد که هر یک از افراد هنگام مواجهه با شرایط نابسامان و سخت به جای تمرکز بر احساسات و هیجانات درونی با تمرکز بر مشکل و مساله در صدد تغییر شرایط برمی‌آیند و می‌توانند رابطه‌ی خود و سایر افراد را بازنگری کرده و به صورت منطقی به حل مشکل نائل شوند؛ با توجه به وجود رابطه‌ی مثبت بین شیوه مقابله مساله‌مدار با ویژگی‌هایی شخصیتی برون‌گرایی، توافق و گشودگی به تجربه (شاکری، پرویزی‌فرد، صادقی و مرادی، ۱۳۸۸؛ بگلی، جرک، وگان، هک و کریستی^{۱۴}، ۲۰۰۵) می‌توان چنین عنوان کرد هر یکی از افرادی که از سبک مقابله‌ای مساله‌مدار بهره می‌برند به دلیل پرنرژی بودن، شاد و معاشرتی بودن، جرأت‌طلبی و صمیمی بودن و قاطع بودن بیشتر از اشکال سازگارانه مقابله مانند جستجوی حمایت اجتماعی، تفکر مثبت و شیوه مقابله مساله‌مدار استفاده می‌کنند. همچنین افراد باز کنجکاو، منطقی و دارای نگرش آزادمنشانه می‌باشند و افراد باز می‌توانند سختی‌ها را تحمل کنند و به تفاوت در اندیشه‌ها و رفتار احترام بگذارند و این افزایش حس کنجکاو و پذیرش عقاید جدید باعث می‌شود افراد باز بیشتر از راهبرد مقابله مساله‌مدار استفاده کنند. افراد وظیفه‌شناس به دلیل ویژگی‌های کارآمدی، شایستگی، وظیفه‌مداری در مقابله با موقعیت تنیدگی‌ها از راهبردهای حل مساله بیشتر استفاده می‌کنند.

همچنین نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که رضایت از زندگی با سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار رابطه منفی معنادار دارد و سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار به صورت منفی می‌تواند رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند. در مورد این یافته می‌توان چنین گفت پژوهش‌ها نشان می‌دهد که متغیر مهار فشارهای روانی با استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر مهار هیجانی، رابطه معکوس دارد؛ به عبارت دیگر هرچه افراد توانایی بیشتری در مهار فشارهای روانی داشته باشند، کمتر از شیوه‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار استفاده می‌کنند، اما توانایی کنترل و مهار فشارهای روانی در این بیماران به علت شکست در برآورده کردن نیازهای خود و دیگران، احساس فقدان کنترل بر زندگی و پریشانی بیش از حد آسیب می‌بیند و به این علت بیشتر از این سبک مقابله بهره می‌برند. جالب توجه است که نتایج پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد بین ویژگی شخصیتی روان‌رنجورخوبی و راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد (شاکری و همکاران، ۱۳۸۸؛ بگلی و همکاران، ۲۰۰۵) که در تبیین این یافته می‌توان گفت که افراد با روان‌رنجورخوبی بالا در رویارویی با موقعیت‌های استرس‌زا از راهبردهای منفعلانه مانند دوری‌گزینی، تفکر آرزومندانه و همچنین شیوه‌های مبتنی بر ستیزه‌جویی میان فردی بهره می‌گیرند.

همچنین نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که رضایت از زندگی با تنظیم هیجان رابطه مثبت معنادار دارد و تنظیم هیجان به صورت مثبت می‌تواند رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند. در مورد این یافته می‌توان چنین گفت با توجه به اینکه هیجانات از نظر

اجتماعی مفید هستند و می‌توانند در انتقال احساسات به دیگران، تعاملات اجتماعی، ایجاد و حفظ و قطع رابطه با دیگران با سازنده باشند (ریو، ۱۳۸۷)، و موجب افزایش یا کاهش توانایی فرد برای انجام کار و نگرش به زندگی (گراس، ۲۰۰۲) و افزایش یا کاهش آگاهی از نیازهای هیجانی شوند (تامپسون، دیزن و برنباوم، ۲۰۰۹)، می‌توان گفت آگاهی و پذیرش هیجانات، ابراز به موقع هیجانات و ارزیابی مجدد به عنوان راهبرد مثبت تنظیم هیجان نقش مهمی در سازگاری مثبت، افزایش احساسات مثبت و کاهش احساسات منفی دارند (یو، هندسان، همیتیش و دیتریچ، ۲۰۱۲). زوجینی که از راهبرد ارزیابی مجدد به اندازه کافی استفاده نمی‌کنند، مسائل و مشکلات را بیشتر سرکوب نموده و به جای حل و فصل آن‌ها، از راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد استفاده می‌کنند. در مورد زوجین یکی از این راهکارهای ناکارآمد استفاده بیش از بحث و سرکوب زدن به منظور تنظیم خلق و اجتناب از رویارویی با مسائل است که موجب تشدید این دور باطل و به دنبال آن موجب کاهش رضایت از زندگی می‌گردد. همچنین به صورت کلی می‌توان ادعا داشت که تنظیم هیجانی در افزایش تمام ابعاد مهارت‌های ارتباطی و عاطفی موثر است. چون عدم رضایت از زندگی نوعی بی‌نظمی هیجانی است که تحت تاثیر عوامل مختلفی می‌باشد لذا مهارت‌های مربوط به مرکز آمیگدال که مرکز کنترل هیجانات است می‌تواند زوجین را در افزایش مهارت برای مدیریت هیجاناتش دچار نقصان و بدکارگری کند. در زوجین با اینکه احساسات می‌توانند اندیشه و باورها را تحت تاثیر قرار بدهند می‌توانند از خودشان فاصله بگیرند و به هیجانات و احساسات خود توجه کنند، از آنها آگاه شوند و به تاثیر آنها بر افکار و رفتار خود توجه کنند. همچنین یاد بگیرند که هیجانات خود را تعدیل نمایند، اما این توانایی در افرادی که نقص در سیستم آمیگدال ندارند امکان‌پذیر نیست.

به عنوان نتیجه‌گیری کلی باید بیان کرد که نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیری نشان داد که سبک‌های مقابله با استرس و تنظیم هیجان، ۱۶ درصد از واریانس رضایت از زندگی را به صورت معناداری تبیین کردند. این نتیجه نشان می‌دهد که ۸۴ درصد از واریانس و عوامل باقیمانده، توسط متغیرهای دیگر موثر بر رضایت از زندگی (نظیر عوامل زیست شیمیایی، شناختی، اجتماعی و انگیزشی) تبیین می‌شود. با توجه به عدم وجود یافته‌های متناظر در پیشینه، از این یافته می‌توان استنباط کرد که سبک‌های مقابله با استرس و تنظیم هیجان، تاثیرشان بر رضایت از زندگی متوسط بوده است. لذا برای روشن شدن این نکته لازم است که تحقیقات بیشتری در این زمینه صورت گیرد. بالطبع هر پژوهش دارای محدودیت‌هایی است و لازم به ذکر است که با توجه به محدود بودن نمونه‌ی پژوهش به شهرستان مشهد و بررسی افراد در مقطعی از زمان، می‌بایست در تعمیم یافته‌ها احتیاط کرد. پیشنهاد می‌شود این پژوهش در مناطق و استان‌های دیگر و با اعمال کنترل بیشتری روی ویژگی‌های جمعیت شناختی اجرا و نتایج آن مورد مقایسه قرار گیرد.

منابع

- احدی، ب؛ نریمانی، م؛ ابوالقاسمی، ع؛ آسیایی، م. (۱۳۸۸). رابطه بین هوش هیجانی، خودکارآمدی و رضایت از زندگی در زنان شاغل. مطالعات تربیتی و روانشناسی ۱۰(۱): ۱۱۷-۱۲۷
- حسینی، ج؛ آزادفلاح، پ؛ رسول‌زاده، س؛ عشایری، ح. (۱۳۸۷). بررسی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس ابعاد روان‌نژندی گرایبی و برون‌گرایی. تازه‌های علوم شناختی ۱۰(۴): ۱-۱۳
- حمیدی، ف؛ افروز، غ؛ کیامنش، س؛ رسول‌زاده، ع. (۱۳۸۳). بررسی ساخت خانواده دختران فراری و اثربخشی خانواده درمانی و درمانگری حمایتی در تغییر آن. مجله روانشناسی ۸(۲): ۱۱۴-۱۲۷
- حیاتی، ف؛ محمودی، م. (۱۳۸۷). راهبردهای مقابله با استرس در زنان مبتلا به سرطان پستان مراجعه کننده به بیمارستانهای وابسته به دانشگاه‌های علوم پزشکی شهر تهران. فصلنامه بیماری‌های پستان ایران ۱(۲): ۳۸-۴۳

15 . Thompson, R; Dizen,M; Berenbaum

16 . Yoo, Amundson, Heimsath & Dietrich

دارنجانی، ف؛ سهرابی، ن؛ خیر، م. (۱۳۹۰). نقش واسطه‌گری سبک‌های مقابله‌ای در رابطه هوش هیجانی و رضایت از زندگی در زنان دارای مشکلات خانوادگی. دومین همایش ملی روانشناسی - روانشناسی خانواده، مرودشت

غضنفری، ف؛ قدم‌پور، ع. (۱۳۸۷). بررسی رابطه راهبردهای مقابله‌ای و سلامت روانی در ساکنین شهر خرم‌آباد. فصلنامه اصول بهداشت روانی ۱۰(۳۷): ۴۷-۵۴

قاسم‌پور، ع؛ ایل‌بیگی، ر؛ حسن‌زاده، ش. (۱۳۹۱). بررسی خصوصیات رانسنجی پرسشنامه تنظیم هیجان گراس و جان. اولین سمینار بهداشت روانی دانشجویان، رشت.

یوسف‌نژاد، م؛ پیوسته‌گر، م. (۱۳۹۰). رابطه رضایت از زندگی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه در دانشجویان. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی ۱۲(۴۴): ۵۵-۶۵

References

- Bagley, E. E; Gerke, M. B; Vaughan, C. W; Hack, S. P; Christie, M. J (2005). GABA_A Receptor Antagonist Delays Opioid Receptor Resensitization. *Journal of Neuroscience*, 31(19):7122-7130
- Butzer, B; Kuiper, A. (2006). Relationships between the frequency of social comparisons and selfconcept clarity, intolerance of uncertainty. *Personality and Individual Differences*, 41(1)167- 176.
- Cole, P. M; Martin, S. E; Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and direction for child development research. *Child Development*. 75: 317-333
- Eisenberg, N; Fabes, R. A; Guthrie, I. K; Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: The role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*: 78: 136-157
- Extremera, N., & Fernandez, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the trait meta-mood scale. *Personality and Individual Differences*, 39: 937-948.
- Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004) "Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale", *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*; 39: 191-281.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Maltaby, J; Day, L; Mccutcheon, LE, Gillett R, Houran J, Ashe DD. (2004). Personality and coping: A context for examining celebrity worship and mental health. *British Journal of Psychology*, 95: 411-428.
- Reeva, J. M. *Emotion and Motivation*. Translated by Seyedmohammadi, Y. (2008). Tehran, Arasbaran Published
- Thimm, J.C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41: 373-380.
- Thompson, R; Dizen, M; Berenbaum, H. (2009). The unique relation between emotional awareness and facets of affective instability. *Journal of Research in Personality*. 43: 875-879

- Wright, M.O., Crawford E., & Del Castillo D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Journal of Child Abuse and Neglect*, 33(1): 59-68.
- Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2000). Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5: 84-94.
- Yoo, K; Amundson, R.; HeimSath, A. M.; Dietrich, W.E. (2006). Spatial patterns of soil organic carbon on hillslopes: integrating geomorphic processes and the biological cycle. *Geoderma* 130: 47-65.

The role of coping styles and emotional regulation in predicting life satisfaction

Reza Eilbeighie 1 and Layla Elahimajd 2 and Abdullah Ghasempour 3

1PhD in Psychology, University of Ardebil

2Master of Positive Islamic Psychology from Islamic Azad University, Nayin Branch

3 Master of General Psychology, University of Mohaghegh Ardabili

Abstract

The purpose of this study was to determine the role of coping styles and emotion regulation in predicting life satisfaction. The present research is descriptive and correlational. The statistical population of this research includes all people in the 9th district of Mashhad in the first half of 1395. Sampling method In this research, sampling is available. For this purpose, 200 people were selected and completed the life satisfaction questionnaire, stress coping styles and emotional regulation. Data were analyzed by Pearson correlation coefficient and multiple regression analysis using SPSS-19 software. The results showed that there was a significant positive correlation between problem-oriented coping ($r = 0.289$), emotional coping ($r = -0.178$) and emotional adjustment ($r = 0.173$) with life satisfaction ($05 / 0P <$). Also, the results of multiple regression analysis showed that 16% of variance in satisfaction of couples life is explained by coping styles and emotional adjustment. Also, the results showed that problem-oriented coping ($B = .409$), emotional coping styles ($B = -0.331$) and emotional regulation ($B = 0.229$), respectively, could change satisfaction. Significantly predict life in individuals ($P? 0.05$). Based on these findings, it can be concluded that coping styles and emotional regulation play an important role in predicting people's life satisfaction.

Key words: Confronting styles, Thrilling setting, Satisfaction with life