

به نام خدا

# اثر بخشی آموزش مهارت های خود کنترلی بر تاب آوری و تنظیم هیجانی در سربازان فراجا

مؤلف :

محسن اخلاقی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

[chaponashr.ir](http://chaponashr.ir)

سرشناسه: اخلاقی، محسن، ۱۳۶۳-  
عنوان و نام پدیدآور: اثربخشی آموزش مهارت‌های خود کنترلی بر تاب‌آوری و تنظیم هیجانی در  
سربازان فراجا/ مولف محسن اخلاقی.  
مشخصات نشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری: ۸۶ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۶۷۱-۷-۷  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه: ص. ۶۹-۸۶.  
موضوع: سربازان -- ایران -- روان‌شناسی  
سربازان -- ایران -- بهداشت روانی  
خویشتر داری -- ایران  
خودتنظیمی هیجانی -- ایران  
رده بندی کنگره: U۵۴  
رده بندی دیویی: ۳۵۵/۰۲۰۱۹  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۲۴۲۲۷  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: اثربخشی آموزش مهارت‌های خود کنترلی بر تاب‌آوری و تنظیم هیجانی در سربازان فراجا

مولف: محسن اخلاقی

ناشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زبرجد

قیمت: ۷۸۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۶۷۱-۷-۷

تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران  
Chaponashr.ir

## فهرست مطالب

۵	فصل اول
۵	کلیات
۵	مقدمه
۱۱	اهمیت موضوع
۱۵	فصل دوم
۱۵	مبانی نظری
۱۵	موضع گیری های نظری در خصوص تنظیم شناختی هیجان
۱۶	تعریف تنظیم شناختی هیجان
۱۷	راهبردهای تنظیم شناختی هیجان
۱۸	مدل های تنظیم شناختی هیجان
۱۹	در تنظیم شناختی هیجان چه چیزی تنظیم می شود؟
۲۱	تفاوت های فردی در تنظیم هیجان
۲۲	تنظیم شناختی هیجان و آسیب های روانی
۲۳	اصلاح راهبردهای تنظیم شناختی هیجان از طریق مدل گروس
۳۶	موضع گیری های نظری در خصوص تاب آوری
۳۹	اهمیت تاب آوری برای سلامت
۴۰	عوامل تاثیرگذار بر تاب آوری
۴۳	رویکردهای تاب آوری
۴۴	مدل تاب آوری خانواده
۴۵	ویژگی های افراد تاب آور
۴۷	رویکردهای نظری مرتبط با تاب آوری
۵۰	موضع گیری های نظری در باره خود کنترلی
۵۲	خود کنترلی چیست؟

- ۵۸.....والدین، خانواده و خود کنترلی
- ۵۹.....مدرسه و خود کنترلی
- ۶۰.....خود کنترلی و تمرین
- ۶۰.....ثبات خود کنترلی
- ۶۱.....بافت اجتماعی و خود کنترلی
- ۶۲.....خود کنترلی رفتار
- ۶۳.....خود کنترلی و مشکلات رفتاری
- ۶۳.....مولفه های خود کنترلی رفتاری
- ۶۴.....منطق استفاده از خود کنترلی
- ۶۴.....آموزش خود کنترلی
- ۶۵.....عوامل موثر در اجرای خود کنترلی و بازداری
- ۶۶.....خود کنترلی و سازگاری اجتماعی
- ۶۹.....منابع و مآخذ

## فصل اول

### کلیات

#### مقدمه

جامعه سربازان که اکثریت قریب به یقین آن را قشر تازه جوان و جوان تشکیل می دهد، به علت وجود فشارهای مختص محیط‌های نظامی و آموزش‌های معمولی که در این محیط‌ها ارائه می گردد از یک طرف و احتمالاً مشکلاتی که سربازان از بیرون محیط‌های نظامی و از زندگی شخصی با خود به همراه می آورند از طرف دیگر، بیشتر از بقیه اقشار جامعه در معرض آسیب‌های اجتماعی قرار می گیرند (طاعی، ۱۳۸۸).

اشتغال در نیروی انتظامی بسیار پر استرس است و سربازان معمولاً با انواعی از استرس‌ها در محیط کار و روابط بین فردی شان مواجه هستند. نیروی انتظامی شغلی با عملکرد و فعالیت حیاتی می‌باشد و استرس‌های شغلی در میان آنها شایع است. عواملی مانند واکنش‌های شخصی، نگرانی‌های شخصی، نگرانی‌های کاری، انجام نقش و نگرانی‌های انجام کار، روابط بین فردی و تاب‌آوری در سربازان نیروی انتظامی را تحت تاثیر قرار می دهند. مطالعات نشان داده‌اند که علاوه بر عوامل پر تنش داخلی محیط کار نیروی انتظامی، عوامل سازمانی و مدیریتی نیز در روابط بین فردی و تاب‌آوری در سربازان نیروی انتظامی دخیل و مهم هستند (اپستین، ۲۰۱۰).

به طور کلی، تاب‌آوری فرآیندی پویا است که دربرگیرنده سازگاری مثبت دریافتی از شرایط مصیبت بار و ناگوار است. تاب‌آوری موجب سازگاری مناسب در مواجهه با مشکلات می‌شود و چیزی بیشتر از اجتناب ساده از پیامدهای منفی است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). نتایج تحقیقات نشان می دهد که بین تاب‌آوری ۲ با الگوهای ارتباطی و تنظیم

شناختی هیجان رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد (حسینی المدنی، ۱۳۹۱). کالیل ۱ (۲۰۰۳) بیان می کند که تاب آوری افراد با کاهش عوامل خطر ساز، برونریزی و تنظیم هیجانی، افزایش ظرفیت سازگاری، تقویت فرایندهای خانوادگی حمایت کننده، تقویت عزت نفس و خود بسندگی و کنار آمدن افراد با استرس ها و تعارضات بیشتر می شود (کردمیرزا نیکوزاده، ۱۳۸۸). افزون بر این، اوانز و پینوک (۲۰۰۷) بر این باورند که تاب-آوری نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی است. کرانی، کویکن، هاستینگ، روتول و ویلیامز ۲ (۲۰۱۰) باور داشتند که تاب آوری، بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر در شرایط تهدید کننده است و از این رو برونریزی و تنظیم هیجانی و سازگاری موفق در زندگی را فراهم می کند.

روان شناسی سلامت برای نقش راهبردهای مقابله ای (مانند خودکنترلی) در چگونگی سلامت جسمانی و روانی اهمیت زیادی قائل است. راهبردهای مقابله ای به عنوان واسطه بین استرس و مشکلات روانی شناخته شده اند (کارور ۳ و همکاران، ۱۹۹۳). راهبردهای مقابله ای مجموعه ای از تلاش های شناختی و رفتاری فرد است که در جهت تعبیر و تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش زا به کار می روند و منجر به کاهش رنج ناشی از آن می شوند (به نقل از غضنفری و قدم پور، ۱۳۸۷).

ایجاد برنامه هایی به منظور ارتقاء مهارت های مقابله ای (مانند خود کنترلی)، شاید باعث بهبود عملکرد فرد در زمینه های تاب آوری و تنظیم شناختی هیجان شود. مهارت های ضعیف نوجوانان و جوانان (سربازان) با شیوه های مقابله ای خود کنترلی می تواند سبب بروز مشکلات، دشواری در تنظیم هیجان و پرخاشگری یا افسردگی آنها شود و یا می تواند آنها را به سوی رفتارهای اجتنابی و خود آسیب رسان (مثل سیگار کشیدن، اعتیاد و انواع بزه کاری ها) سوق دهد (جلالی آریا، آسایش، سدهی، قنبری، ۱۳۹۱). بنابراین، هدف اصلی

1- Kali

2- Crane, Kuyken, Hastings, Rothwell & Williams

3- Carver

این تحقیق بررسی اثربخشی آموزش مهارت های خود کنترل بر تاب آوری و تنظیم شناختی هیجان در سربازان ناجا بود.

خدمتگذاری و یا اشتغال در نیروی انتظامی بسیار پر استرس است و این افراد معمولاً با انواعی از استرس ها در محیط کار و روابط بین فردی شان مواجه هستند. نیروی انتظامی شغلی با عملکرد و فعالیت حیاتی می باشد و استرس های شغلی در میان آنها شایع است. عواملی مانند واکنش های شخصی، نگرانی های شخصی، نگرانی های کاری، انجام نقش و نگرانی های انجام کار، روابط بین فردی و تاب آوری در سربازان نیروی انتظامی را تحت تاثیر قرار می دهند. مطالعات نشان داده اند که علاوه بر عوامل پرتنش داخلی محیط کار سربازان نیروی انتظامی، عوامل سازمانی و مدیریتی نیز در روابط بین فردی و تاب آوری در سربازان نیروی انتظامی دخیل و مهم هستند (اپستین، ۲۰۱۰).

فراگیری روابط بین فردی صحیح، اهمیتی بسزا در ایجاد سلامت روانی، رشد شخصیت، هویت یابی، افزایش بهره وری شغلی، افزایش کیفیت زندگی، افزایش سازگاری و خودشکوفایی دارد. افرادی که از مهارت های ارتباطی ضعیف تری برخوردارند، کمتر از سوی اطرافیان خود پذیرفته می شوند و با مشکلات کوتاه مدت و بلندمدت زیادی رو به رو هستند (نوری قاسم آبادی، ۱۳۷۷). در طول سه دهه گذشته، جهت بررسی روابط بین فردی، تحقیقات بسیاری در زمینه های مختلف و در فرهنگ های مختلف انجام شده است. روابط بین فردی یا شیوه های بیان افکار و احساسات افراد در هر خانواده ای و محیطی متفاوت است. با شناخت این الگوها، شناخت جنبه های مختلف عملکرد افراد تسهیل می گردد (کوئرنر و مکی، ۲۰۰۴).

یکی از متغیرهایی که در سربازان نیروی انتظامی نقش مهمی دارد تاب آوری است. تاب آوری نیز فرآیندی پویا است که دربرگیرنده سازگاری مثبت دریافتی از شرایط مصیبت بار و ناگوار می باشد. تاب آوری موجب سازگاری مناسب در مواجهه با مشکلات می شود و چیزی بیش از اجتناب ساده از پیامدهای منفی است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). همچنین، تاب آوری مرتبط با هیجانات مثبت است که نقش حفاظتی را در برابر افسردگی

و پرخاشگری ایفا می‌کند (فرگوس و زیمرمن ۱، ۲۰۰۷). پژوهشی که صالحی، آزاد و نعمتی (۲۰۱۰) در زمینه ارتباط بین تاب‌آوری و ساختار انگیزشی انجام دادند نشان داد که تاب‌آوری و ساختار انگیزشی انطباقی پیش‌بینی‌کننده‌های معکوس سوء مصرف مواد بودند. افزون بر این، فرگوس و زیمرمن (۲۰۰۷) بر این باورند که تاب‌آوری نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی است. کوپر ۲ (۲۰۱۰) باور داشت که تاب‌آوری، بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر در شرایط تهدیدکننده است و از این رو سازگاری موفق در زندگی را فراهم می‌کند.

یکی از متغیرهای مهم در سربازان نیروی انتظامی که بر روابط بین فردی آنها تاثیرگذار می‌باشد تنظیم شناختی هیجانی است. تنظیم شناختی هیجانی نقش مهمی در سازگاری ما با وقایع استرس‌زای زندگی دارد، هنگامی که یک فرد با یک موقعیت هیجانی رو به رو می‌شود، احساس خوب و خوش‌بینی برای کنترل هیجان کافی نیست، وی نیاز دارد تا در این موقعیت‌ها بهترین کارکرد را از خود ارایه دهد. افرادی که در تنظیم شناختی و هیجانی مشکل دارند، در برابر مشکلات، استرس‌ها و دغدغه‌های روزانه واکنش‌های آسیب‌زایی از خود بروز می‌دهند. توانایی در کنترل یک هیجان ویژگی مهمی است که هر فرد باید دارا باشد. هدف تنظیم هیجان تنها فرونشاندن هیجان‌های نامطلوب نیست، بلکه می‌خواهد همیشه فرد در یک موقعیت آرام، هیجان‌هایش را بروز دهد. در عوض، تنظیم هیجان، جریان نظارت، ارزیابی کردن و تغییر تجربه‌های هیجان را شامل می‌شود (گیلمور، کاسکلی و هایس ۳، ۲۰۰۵).

گارفنسکی و گرایچ ۴ در این زمینه معتقدند که هر گونه نقص در تنظیم شناختی هیجان‌ها می‌تواند فرد را در تبادل مشکلات روان‌شناختی از جمله افسردگی و اضطراب آسیب‌پذیر سازد. شواهد بسیاری ثابت می‌کنند که افراد دارای مهارت هیجانی، یعنی کسانی که احساسات خود را به خوبی می‌شناسند و آنها را تنظیم می‌کنند و احساسات

1- Fergus & Zimmerman

2- Cooper

3- American Diabetes Association

4- Garnefskiy & Geraich



دیگران را نیز درک و به طرز اثربخشی با آن برخورد می کنند در حوزه های مختلف زندگی موفق و کارآمد می باشند (به نقل از لارنت و پاورس 6، ۲۰۰۷).

یکی از ویژگی هایی که تحت تأثیر تنظیم شناختی هیجان است و می تواند رفتارهای بین فردی سربازان نیروی انتظامی را تحت تأثیر قرار دهد، خود کنترلی است. مفهوم خود کنترلی در نظریه یادگیری اجتماعی بیانگر این حقیقت است که خود کنترلی به عنوان یک مفهوم قابل تعبیر، قابل یادگیری و آموزش است و می تواند با کمک تنظیم شناختی هیجان بر رفتارهای بین فردی اثرگذار باشد. برای این که افراد بتوانند رفتارشان را کنترل کنند، باید این نکته را که او عامل علی رفتار است، درک کنند و متوجه باشند که رفتار و پیامد آن، حاصل عملی است که او تا حدی می تواند بر آن کنترل داشته باشد (یانگسون؛ به نقل از جهانی و ثنایی، ۱۳۸۰). محققان در مورد توانایی فرد در کنترل خود در محیط از دیدگاه های مختلف و تحت عناوین گوناگون سخن گفته اند. از مطالعات متفاوتی که در این زمینه صورت گرفته، می توان این گونه اثبات کرد که مفاهیمی مانند انگیزش، شایستگی، درماندگی، نوسیدی، اعتماد به نفس، از خود بیگانگی و طرد شدن در تعاملات اجتماعی، همه در توصیف این که فرد تا چه درجه ای قادر است حوادث و رویدادهای زندگی خود را کنترل کند، به کار رفته است (چانگ ۱، ۲۰۱۲).

خود کنترلی تا حد زیادی می تواند مانع از پیشرفت کاری گردد و ارتباط آن با تاب آوری و کیفیت روابط بین فردی سربازان نیروی انتظامی نیز مورد بررسی قرار گرفته است (کازمی، کریمی، دلاور و بشارت، ۱۳۹۱). خود کنترلی یکی از ویژگی های شخصیتی است (هیوت و فلت، ۲۰۰۴) که با تلاش برای تعیین معیارهای عالی و بالا برای کنترل عملکرد، همراه با تمایل به خود ارزشیابی های کاملاً انتقادی از رفتار شخصی و حساسیت بیش از حد در مورد اشتباهات مشخص می شود (فراست، هایمبرگ، هلت و همکاران، ۱۹۹۳؛ فراست، مارتین، لاهارت و همکاران، ۱۹۹۰؛ رایس و دلیوو، ۲۰۰۲).

سربازان نیروی انتظامی از طریق برنامه های آموزش خود کنترلی، می توانند ضمن بازسازی شناختی، مهارت های مورد نیاز را یاد گرفته و در موقعیت های گوناگون واکنش

6- Laurent & Powers

1- Chang

های سازگارانۀ ای از خود نشان دهند. از جمله این موارد می توان به شیوه های برخورد متفاوت با مسئله، حل کردن مشکل بدون توسل به خشم، نگاه کردن به مسئله از دیدگاه افراد دیگر، و جایگزینی استدلال به جای پرخاشگری فیزیکی و کلامی اشاره کرد. (حاجتی، اکبرزاده و خسروی، ۱۳۹۵).

در سال های اخیر، آموزش و کاربرد روش های شناختی- رفتاری در زمینه های مختلف از قبیل تاب آوری، تنظیم هیجانی و کیفیت روابط بین فردی، افسردگی، اضطراب، اختلالات تغذیه ای و رفتاری کاملاً مفید و مؤثر بوده است. یکی از این روش های شناختی آموزش خود کنترلی رفتار می باشد. اصطلاح آموزش خود کنترلی رفتار، به اجرای روش های خود- نظارتی، خود- ارزیابی و خود- تقویتی اشاره دارد (دیوال و همکاران، ۲۰۱۰). منظور از خود نظارتی حفظ توجه فعال به رخداد افکار و رفتارهای هدفمند خاص است. خود ارزیابی به قضاوت در مورد میزان یا کیفیت رفتاری مربوط می شود که در مقابل برخی از ملاک ها یا معیارهای موجود تغییر می کند. خود تقویتی به اجرای تقویت توسط خود فرد، در صورتی که یک معیار خاص برای رفتار در دست باشد، اشاره دارد (دیوال و همکاران، ۲۰۱۱).

شیوه های آموزشی حل مسئله و آموزش خود- تعلیمی، از روش های مناسب برای خود کنترلی در سربازان نیروی انتظامی است. آموزش حل مسئله، شامل آموزش راهبردهای منظم به افراد برای حل مسئله است. آموزش خود تعلیمی، شامل آموزش سربازان نیروی انتظامی است تا بتوانند در مواجهه با مشکل، از طریق خود- بیانی مسئله را برای خودشان حل کنند. سربازان نیروی انتظامی در این روش یاد می گیرند که قبل از عمل فکر کنند و در مواقع مشکل آن را تشخیص دهند و راه حل های متفاوتی را در نظر بگیرند؛ به عواقب کار فکر کنند. موانع را پیش بینی کنند و برای کنترل رفتارشان راهبرد لازم را به خدمت گیرند. (کالاماری، ۲۰۰۳).

آموزش خود کنترل، که در زمینه تاب آوری و تنظیم هیجانی استفاده می شوند، برای سربازان نیروی انتظامی بسیار کارآمد معرفی شده است. این رویکرد آموزشی معطوف به شناسایی و تعدیل پاسخ های شناختی، رفتاری و جسمانی به تحریک ادراک شده از طریق