رویش روان شناسی، سال۱۱، شماره۷، شماره پیاپی ۷۶، مهر ۱۴۰۱
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),11(7), 2022

نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی در رابطهٔ بین سیستم‌های بازداری و فعال‌سازی رفتاری با تاب‌آوری امدادگران هلال‌احمر

The mediating role of emotion regulation and cognitive flexibility in the relationship between behavioral activation and inhibition systems with resilience in Red Crescent relief workers

مهدی معینی
استادیار روان‌پزشکی، گروه روان-شناسی بالینی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
پیمان مام شریفی (نویسنده مسئول)
دانشجوی دکتری روان-شناسی، گروه روان-شناسی بالینی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
ساجده فرخی
دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، گروه روان‌شناسی عمومی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.
مهسا شهرابی فراهانی
کارشناسی ارشد روان-شناسی عمومی، دانشگاه بین‌المللی امام خمینی، قزوین، ایران.

Mahdi Moeini
Assistant professor of Psychiatry, Department of Clinical Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
Peyman MamSharifi*
PhD Student of Psychology, Department of Clinical Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. *peymanmamsharifi@gmail.com*
Sajedeh Farokhi
Master student of General Psychology, Department of General Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran.
Mahsa Shahrabi Farahani
Master student of General Psychology, Imam Khomeini International University, Qazvin, Iran.

چکیده
این پژوهش با هدف بررسی نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی در رابطهٔ بین سیستم‌های بازداری و فعال‌سازی رفتاری با تاب‌آوری در امدادگران هلال‌احمر انجام شد. پژوهش حاضر از لحاظ هدف جزء پژوهش-های بنیادین و از لحاظ روش از نوع مطالعات همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر، تمامی امدادگران هلال‌احمر از ۱۷ شعبه هلال‌احمر استان آذربایجان غربی در سال ۱۴۰۱ بودند که از بین آن‌ها به صورت آنلاین و در دسترس ۲۰۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزارهای این پژوهش شامل پرسشنامه تاب‌آوری (CD-RISC، کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳)، مقیاس سیستم‌های بازداری/فعال‌سازی رفتاری (BIS/BAS، کارور و وایت، ۱۹۹۴)، پرسشنامهٔ تنظیم هیجان (ERQ، گراس و جان، ۲۰۰۳) و پرسشنامه انعطاف-پذیری شناختی (CFI، دنیس و واندروال، ۲۰۱۰) بودند. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل مسیر تجزیه و تحلیل شدند. نتایج تحلیل مسیر حاکی از برازش مناسب مدل بود. یافته‌ها نشان داد که سیستم بازداری رفتاری و سیستم فعال‌سازی رفتاری به صورت مستقیم و غیر مستقیم و از طریق تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی توانستند تاب‌آوری را پیش‌بینی کند (p‹۰/۰۰۱). از یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که سیستم‌های بازداری و فعال‌سازی رفتاری، تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی نقش کلیدی در تاب‌آوری امدادگران دارند و لزوم توجه به این عوامل در تعامل با یکدیگر در برنامه‌های ارتقای تاب‌آوری ضروری است.

واژه‌های کلیدی: *انعطاف‌پذیری شناختی، تاب‌آوری، تنظیم هیجان، سیستم های بازداری و فعال‌سازی رفتاری*

Abstract
The aim of this study was to investigate the mediating role of emotion regulation and cognitive flexibility in the relationship between behavioral activation and inhibition systems with resilience in Red Crescent relief workers. The present study is basic research in terms of purpose and a correlational study in terms of method. The statistical population of the present study was all Red Crescent relief workers from 17 Red Crescent branches in West Azerbaijan province in 2022, from which 200 people were selected as a sample online and available. Research questionnaires included: The resilience Questionnaire (CD-RISC, Connor and Davidson, 2003), the BIS/BAS Scale (BIS/BAS, Carver & White, 1994), the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ, Gross & John, 2003), and the Cognitive Flexibility Inventory (CFI, Dennis & Vander Wal, 2010). Path analysis was used to analyze the data. The results of the path analysis indicated that the model fit in well. Findings showed that the behavioral activation and inhibition systems were able to predict resilience directly and indirectly through emotion regulation and cognitive flexibility ($p<0.001$). It can be concluded that the behavioral activation and inhibition systems, emotion regulation, and cognitive flexibility play a key role in rescuers' resilience and it is necessary to pay attention to these factors in interacting with each other in resilience promotion programs.

Keywords: *Cognitive Flexibility, Resilience, Emotion Regulation, Behavioral Activation and Inhibition Systems.*

نوع مقاله : پژوهشی | **دریافت :** خرداد ۱۴۰۱ | **پذیرش:** تیر ۱۴۰۱ | **ویرایش نهایی:** مهر ۱۴۰۱

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.18.7]

مقدمه

هر ساله در ایران هزاران حادثه مختلف به وقوع می‌پیوندد که باعث جان باختن و خسارت‌های زیادی می‌شود. با توجه به آثار این نوع حوادث بر جامعه، به تبع باید نیروهای متخصص در این حوزه وجود داشته باشند که هم از لحاظ فیزیکی و هم از لحاظ روان‌شناختی، آمادگی لازم در جهت کمک به دیگران را داشته باشند (دلیر و قاسمی، ۱۳۹۸). امدادگران هلال‌احمر از ارکان اصلی در این حوادث هستند که در شرایط مختلف تحت تأثیر اتفاق‌های مختلف قرار می‌گیرند و ممکن این حوادث در سلامت روان‌شناختی این افراد نقش داشته باشد (مام شریفی[1] و همکاران، ۲۰۲۲). یکی از متغیرهایی که در شرایط حساس برای امدادگران نقش تعیین‌کننده دارد، تاب‌آوری[2] است (براکس[3] و همکاران، ۲۰۱۵). تاب‌آوری اطمینان فرد به توانایی‌هایش برای غلبه بر تنش، داشتن توانایی‌های مقابله‌ای، حرمت خود، ثبات عاطفی و ویژگی‌های فردی است که حمایت اجتماعی از طرف دیگران را افزایش می‌دهد (سیلر و جنیوین[4]، ۲۰۱۹). این سازه از جمله عواملی است که از بروز مشکلات روانی در میان افراد جلوگیری به عمل می‌آورد و آن‌ها را از بروز اثرات روانی رویدادهای مشکل‌زا در امان نگاه می‌دارد (آنگر و ثرون[5]، ۲۰۲۰). تاب‌آوری به‌عنوان منبعی برای تسهیل غلبه بر مصائب، مشکلات، مقاومت در برابر تنش و از بین بردن اثرات روانی آن‌ها تعریف شده است (لنگ[6] و همکاران، ۲۰۲۲). به بیان دیگر تاب‌آوری، سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است (ماستن[7] و همکاران، ۲۰۲۱). البته تاب‌آوری، تنها پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نیست، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است و توان‌مندی فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی، در شرایط خطرناک است (کانز و مگنانی[8]، ۲۰۲۰). عوامل بسیاری می‌توانند با تاب‌آوری امدادگران در ارتباط باشند و آن را تحت تأثیر قرار دهند.

یکی از این عوامل سیستم‌های مغزی بازداری و فعال‌سازی رفتاری[9] است (پوراکبران و همکاران، ۱۳۹۹). سیستم بازدارنده‌ی رفتاری و فعال‌ساز رفتاری مبنای تفاوت‌های فردی است و فعالیت هر یک از این سیستم‌های مغزی- رفتاری، واکنش‌های هیجانی متفاوتی در افراد برمی‌انگیزد (ولودارسکا[10] و همکاران، ۲۰۲۱). سیستم بازداری رفتاری به محرک‌های شرطی، تنبیه و فقدان پاداش و همچنین به محرک‌های جدید و محرک‌های ترس‌آور ذاتی پاسخ می‌دهد (لرنر[11] و همکاران، ۲۰۱۸). فعالیت این سیستم، موجب فراخوانی حالت عاطفی اضطراب و بازداری رفتاری، اجتناب منفعل، خاموشی، افزایش توجه و برانگیختگی می‌شود و پایه‌های عصبی این سیستم که فعالیت زیاد آن با تجربه‌ی اضطراب مرتبط است (سان[12] و همکاران، ۲۰۲۰). فعالیت سیستم فعال‌ساز رفتاری موجب حرکت به سوی هدف، پاسخ‌دهی نسبت به محرک‌های پاداش‌دهنده و فرار از تنبیه می‌شود و تجربه عواطف مثبتی همچون امیدواری، شادمانی و سرخوشی را به دنبال دارد (بالکونی[13] و همکاران، ۲۰۱۹). نتایج پژوهش اکبری زاده و همکاران (۱۴۰۰) نشان داد که سیستم بازداری رفتاری و سیستم فعال‌سازی رفتاری بر تاب‌آوری تأثیر مستقیم دارند. همچنین یافته‌ها نشان داد تنظیم شناختی هیجان به عنوان متغیر بین سیستم مغزی رفتاری و تاب‌آوری فقط در مؤلفه، سیستم فعال‌سازی رفتاری معنی‌دار است و در مؤلفه سیستم بازداری رفتاری معنی‌دار نشد. همچنین پوراکبران و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که سیستم‌های مغزی رفتاری بر تاب‌آوری تأثیر مستقیم دارند.

یافته‌های جدید عصب روان‌شناسی نشان می‌دهند که مکانیسم‌های زیربنایی هیجانی و شناختی می‌توانند در سیستم بازداری رفتاری و سیستم فعال‌سازی رفتاری افراد نقش داشته باشند و بر تاب‌آوری افراد اثر بگذارند (سان و همکاران، ۲۰۲۰؛ آریچی-اوزجان[14] و همکاران،

1 MamSharifi
2 resilience
3 Brooks
4 Seiler & Jenewein
5 Ungar & Theron
6 Leung
7 Masten
8 Conz & Magnani
9 activation and inhibition systems
10 Włodarska
11 Lerner
12 Sun
13 Balconi
14 Arici-Ozcan

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.18.7]

۲۰۱۹). هیجان عبارت است از یک احساس، فکر و حالت روانی و بیولوژیکی مختص آن و دامنه‌ای از تمایلات برای عمل کردن بر اساس آن دامنه (رستوباگ و همکاران[1]، ۲۰۲۰). هیجان‌ها اثر قدرتمندی بر روی استدلال افراد می‌گذارند و از راه‌هایی که هنوز ناشناخته‌اند به تثبیت آن کمک می‌کنند (مک ری و گراس[2]، ۲۰۲۰) و بنابراین عملکرد و تنظیم درست آن‌ها می‌تواند نقش مهمی در سلامتی افراد داشته باشد (اینوو و فراری[3]، ۲۰۱۸). تنظیم هیجانی[4]، به توانایی فهم هیجانات، تعدیل تجربه‌ی هیجانی و ابراز هیجانات اشاره دارد. تنظیم هیجانی به‌عنوان بخشی از مهارت‌های درون‌زاد شناخته می‌شود که به شکل مداوم توسط خانواده و فرایند اجتماعی شدن شکل می‌گیرد (معصومی تبار و همکاران، ۱۳۹۹). تنظیم هیجانی موفق به طور معمول شامل بخش‌های چندگانه از پردازش هیجانی است که با خودآگاهی دقیق هیجانی آغاز می‌شود و با استفاده‌ی درست از راهبردهای مقابله‌ای تنظیم هیجانی برای تعدیل و برانگیختگی هیجانی به اوج می‌رسد (تکجو[5] و همکاران، ۲۰۱۸). از نظر عملکردی، تنظیم هیجان همچنین می‌تواند به فرایندهایی از جمله تمایل به تمرکز توجه فرد به یک کار و توانایی سرکوب رفتار نامناسب تحت دستورالعمل اشاره داشته باشد (تامپسون[6]، ۲۰۱۹). نتایج پژوهش سانبول و گونری[7] (۲۰۱۹) نشان دادند که شفقت به خود و مشکلات در تنظیم هیجان به عنوان پیش‌بینی کننده‌های قابل‌توجهی در تاب‌آوری شناخته می‌شوند.

همچنین انعطاف‌پذیری شناختی[8] به عنوان مهارت و توانایی ذهن برای ایجاد تغییر بین دو موضوع مختلف و توانایی فکر کردن در مورد مفاهیم چندگانه به‌طور همزمان توصیف شده است (بریم و انگر[9]، ۲۰۱۸). انعطاف‌پذیری شناختی توانایی تغییر آمایه‌های شناختی به‌منظور سازگاری به محرک‌های در حال تغییر محیطی است (لانگ و دویت[10]، ۲۰۱۹). انعطاف‌پذیری شناختی به افراد این توانایی را می‌دهد تا در موقعیت‌ها و شرایط جدید زندگی که نیاز به سازگاری با شرایط پیش آمده را دارند، منعطف‌تر و آسان‌تر سازگار شوند و این شرایط جدید را به خوبی درک کرده و از توانایی‌های خود برای حل مسائل و مشکلات احتمالی به نحو مطلوب استفاده کنند (کوبیچک[11] و همکاران، ۲۰۲۲). مرادخانی و یزدانبخش (۱۴۰۰) در پژوهش خود بیان کردند که نتایج پژوهش بر اهمیت سیستم‌های مغزی رفتاری و کارکردهای اجرایی در تنظیم شناختی هیجان تأکید دارند. تقی زاده و فرمانی (۱۳۹۲) در پژوهش خود بیان کردند که انعطاف‌پذیری شناختی، توانایی پیش‌بینی نومیدی و تاب‌آوری را دارد؛ بنابراین آموزش انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند موجب کاهش نومیدی و افزایش تاب‌آوری شود. همچنین بر اساس پیشینه‌ی پژوهشی متغیرهای تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی می‌توانند به عنوان نقش واسطه در این پژوهش کارکرد داشته باشند، زیرا این دو متغیر می‌توانند از سیستم‌های مغزی بازداری و فعال‌سازی رفتاری (بیلگ و تانکوت[12]، ۲۰۲۲؛ چی و گراندی[13]، ۲۰۱۹) تأثیر بگیرند و خود نیز بر تاب‌آوری تأثیر بگذارند (کوبیچک و همکاران، ۲۰۲۲؛ سانبول و گونری، ۲۰۱۹).

امدادگران جمعیت هلال احمر به عنوان یک پشتوانه ملی و حمایتی در سطح جهانی مطرح گردیده و آمادگی کامل این نیروها، در شرایط بحرانی تضمینی برای ارایه خدمات مناسب است؛ بنابراین سازمان جمعیت هلال احمر ایران تلاش دارد تا هر چه بیشتر امکانات و نیازمندی‌های امدادگران را فراهم آورد و شرایط کاری و محیط مناسبی را برای آن‌ها خود فراهم آورند تا با داشتن انگیزه بیشتر سعی در بالا بردن کیفیت کاری و ارتقای ایده‌ها و طرح‌های خود نمایند. امدادگرانی که از محیط کاری خود راضی و مهارت‌های لازم را در جهت ارتقای تاب‌آوری خود فرا گرفته باشند به سازمان خود وفادار باقی می‌مانند و در راستای رسیدن به اهداف سازمانی نهایت تلاش خود را می‌نمایند. چنین امدادگرانی از یک سرمایه ساده تبدیل به سرمایه‌های فکری سازمان می‌گردند و به عنوان گنجینه و نیروی رقابتی در بازار پویای رقابت مطرح می‌گردند. سازمانی همچون جمعیت هلال احمر نیز این قاعده مستثنا نبوده و علاقه‌مند به حفظ سرمایه فکری و نیروی خود دارد. لذا دانستن اینکه چه عوامل روان‌شناختی می‌توانند در ارتقا کیفیت تاب‌آوری امدادگران تأثیر داشته باشد امری ضروری است؛

1 Restubog
2 McRae & Gross
3 Inwood & Ferrari
4 emotion regulation
5 Takjoo
6 Thompson
7 Sünbül & Güneri
8 cognitive flexibility
9 Braem & Egner
10 Lange & Dewitte
11 Kubicek
12 Bilge & Tankut
13 Chi & Grandey

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.18.7]

بنابراین این پژوهش با هدف بررسی نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی در رابطهٔ بین سیستم‌های بازداری و فعال‌سازی رفتاری با تاب‌آوری در امدادگران هلال‌احمر انجام شد.

روش

طرح پژوهش حاضر توصیفی- همبستگی از نوع تحلیل مسیر بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، تمامی امدادگران هلال‌احمر (خانم و آقا) از ۱۷ شعبه هلال‌احمر استان آذربایجان غربی بودند. برای تعیین حجم نمونه لوهین (۱۹۹۲) پیشنهاد می‌کند که برای بررسی مدل ساختاری که در آن ۴-۲ عامل شرکت دارند، پژوهشگر باید روی گردآوری دست کم ۱۰۰ تا ۲۰۰ مورد برنامه‌ریزی کند. کاربرد نمونه‌های کوچک‌تر می‌تواند موجب عدم حصول همگرایی و به دست آوردن نتایج نامناسب و یا دقت پایین برآورد پارامترها و به ویژه خطاهای استاندارد شود (هومن، ۱۳۸۴)؛ بنابراین با توجه به مطلب مذکور و به دلیل احتمال ناقص بودن بعضی از پرسشنامه‌ها تعداد ۲۰۰ پرسشنامه در نظر گرفته شد. روش نمونه‌گیری به‌صورت آنلاین و در دسترس بود، یعنی با ارسال لینک پرسشنامه به گروه‌های امدادگران (در برنامه‌های واتس آپ و تلگرام) پرسشنامه‌ها بین امدادگران توزیع و پس از تکمیل پرسشنامه‌ها توسط آن‌ها، جمع‌آوری گردید. همچنین در پرسشنامه‌ها برای رعایت اصول اخلاقی این عنوان قید شده بود که اطلاعات هر پرسشنامه کاملاً به صورت محرمانه خواهد بود. ملاک ورود به پژوهش عبارت بود از رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش، عضویت داشتن در هلال‌احمر و همچنین داشتن سلامت روان بر اساس پرسشنامه SCL-25 بود و ملاک‌های خروج از پژوهش نیز عدم تمایل به ادامه شرکت در پژوهش بود. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل مسیر و با نرم‌افزارهای SPSS-۲۴ و AMOS-۲۴ تحلیل شدند.

ابزار سنجش

پرسشنامهٔ تاب‌آوری[1] (CD-RISC): این پرسشنامه را کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) تهیه کردند. این پرسشنامهٔ تاب‌آوری ۲۵ عبارت دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه دارای پنج زیر مقیاس تصور از شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی و تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تاثیرات معنوی است. نمره بیشتر نشان‌دهنده تاب‌آوری بیشتر افراد است. آریاس گنزالز[2] و همکاران (۲۰۱۵) پایایی این ابزار را به روش آلفای کرونباخ (۰/۹۱) به دست آوردند و روایی این پرسشنامه نیز با استفاده از روایی محتوایی (۰/۸۴) نشان‌دهنده‌ی روایی مناسب برای این پرسشنامه بود. در پژوهشی که توسط آهنگرزاده رضایی و رسولی (۱۳۹۴) انجام شد، پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ (۰/۸۲) به دست آمد و همچنین روایی این پرسشنامه نیز با استفاده از روایی محتوایی (۰/۹۸) نشان‌دهنده‌ی روایی مناسب برای این پرسشنامه بود. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای پرسشنامه تاب‌آوری، (۰/۸۶) به دست آمد.

مقیاس سیستم‌های بازداری/فعال‌سازی رفتاری[3] (BIS/BAS): مقیاس سیستم‌های بازداری/فعال‌سازی رفتاری توسط کارور و وایت[4] (۱۹۹۴) ساخته شده است. این مقیاس دارای ۲۴ عبارت است که در یک مقیاس لیکرتی بین یک (کاملاً مخالفم) تا چهار (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود که شامل دو زیر مقیاس بازداری رفتاری و فعال‌سازی رفتاری است. باید دقت نمود که گزینه‌های ۱، ۶، ۱۱ و ۱۷ در نمره‌گذاری هیچ تأثیری ندارند و صرفاً جهت هماهنگی با سایر آیتم‌ها به مقیاس اضافه شده‌اند. هر اندازه نمره فرد بالاتر رود، حساسیت سیستم او بیشتر خواهد شد. کارور و وایت (۱۹۹۴) پایایی درونی زیر مقیاس بازداری رفتاری را ۰/۷۴ و پایایی درونی فعال‌سازی رفتاری را ۰/۷۱ گزارش کردند و روایی این پرسشنامه نیز با استفاده از روایی محتوایی برای زیر مقیاس بازداری رفتاری (۰/۸۷) و زیر مقیاس فعال‌سازی رفتاری (۰/۷۹) نشان‌دهنده‌ی روایی مناسب برای این مقیاس بود. محمدی (۱۳۸۷) پایایی درونی به روش آلفای کرونباخ را برای زیر مقیاس بازداری رفتاری را ۰/۶۹ و زیر مقیاس فعال‌سازی رفتاری را ۰/۷۸ گزارش کرد و روایی همگرا را با استفاده از دو خرده مقیاس افسردگی و اضطراب پرسشنامه سلامت روان SCL-۹۰ برای زیر مقیاس بازداری رفتاری (۰/۶۷) و زیر مقیاس فعال‌سازی رفتاری

1 Connor-Davidson Resilience Scale
2 Arias González
3 BIS/BAS Scale
4 Carver & White

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.18.7]

(۰/۷۳) نشان‌دهنده‌ی روایی مناسب برای این مقیاس بود. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس بازداری رفتاری ۰/۷۹ و زیر مقیاس فعال‌سازی رفتاری ۰/۷۴ به دست آمد.

پرسشنامه تنظیم هیجان[1] (ERQ): این پرسشنامه توسط گراس و جان (۲۰۰۳) به منظور اندازه‌گیری راهبردهای تنظیم هیجان تهیه شده است. مقیاس فوق از ۱۰ گویه تشکیل شده است که دارای دو زیر مولفه ارزیابی مجدد (۶ گویه) و سرکوبی (۴ گویه) است. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت (هفت درجه‌ای)، از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۷) است. در روایی ملاک این پرسشنامه همبستگی ارزیابی مجدد با مقیاس عواطف مثبت (۰/۲۴) و عواطف منفی (۰/۱۴) و سرکوبی با مقیاس عواطف مثبت (۰/۱۵) و عواطف منفی (۰/۰۴) گزارش شده است (بالزوریئی و همکاران، ۲۰۱۰). ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و برای سرکوبی ۰/۷۳ و پایایی بازآزمایی بعد از سه ماه برای کل پرسشنامه ۰/۶۹ گزارش شده است (گراس و جان، ۲۰۰۳). حسینی و خیر (۱۳۸۹) میزان آلفای کرونباخ پرسشنامه را ۰/۷۰ و روایی محتوایی کل پرسشنامه را ۰/۶۸ گزارش کردند. در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد.

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی[2] (CFI): این پرسشنامه توسط دنیس و واندروال (۲۰۱۰) معرفی شده و یک ابزار خودگزارشی کوتاه ۲۰ سؤالی است که برای سنجش نوعی از انعطاف‌پذیری شناختی که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، به کار می‌رود. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت (هفت درجه‌ای)، از بسیار مخالف (۱) تا بسیار موافق (۷) است. هر اندازه نمره فرد بالاتر باشد، انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر است. پایایی این ابزار را به روش آلفای کرونباخ (۰/۸۹) به دست آمد و روایی همگرایی آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین (۱۹۹۵) ۰/۷۵ بود (دنیس و واندر وال، ۲۰۱۰). در ایران شاره و همکاران (۲۰۱۴) روایی محتوایی را ۰/۷۱ و ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه را ۰/۹۰ گزارش نمودند. در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد.

یافته ها

گروه نمونه شامل ۸۲ خانم (۴۱٪) و ۱۱۸ آقا (۵۹٪) بودند و میانگین سنی این افراد ۲۳/۱۹ با انحراف معیار ۱/۷۶ سال بود. همچنین ۱۵۱ نفر از این افراد دارای مدرک کارشناسی و ۴۹ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد بودند. جدول ۱ ماتریس همبستگی، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱. ماتریس همبستگی، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
۱. سیستم بازداری رفتاری	۱						۱۷/۶۶	۳/۷۷	۰/۱۷	-۱/۰۶
۲. سیستم فعال‌سازی رفتاری	-۰/۳۵**	۱					۳۹/۸۷	۴/۴۲	-۰/۶۲	-۰/۰۶
۳. تنظیم هیجان (ارزیابی مجدد)	-۰/۳۲**	۰/۰۴	۱				۱۶/۷۴	۴/۸۵	۰/۳۵	-۰/۲۱
۴. تنظیم هیجان (سرکوبی)	۰/۱۹**	-۰/۲۳**	۰/۰۱	۱			۷/۸۰	۳/۱۱	۰/۹۲	۰/۰۳
۵. انعطاف‌پذیری شناختی	-۰/۲۱**	۰/۱۰	۰/۲۲**	-۰/۲۲**	۱		۷۳/۰۶	۲۵/۱۹	۱/۲۴	۰/۵۰
۶. تاب‌آوری	-۰/۶۰**	۰/۴۴**	۰/۴۸**	-۰/۲۹**	۰/۳۳**	۱	۹۹/۲۳	۱۴/۴۱	۵/۵۸	-۰/۶۳

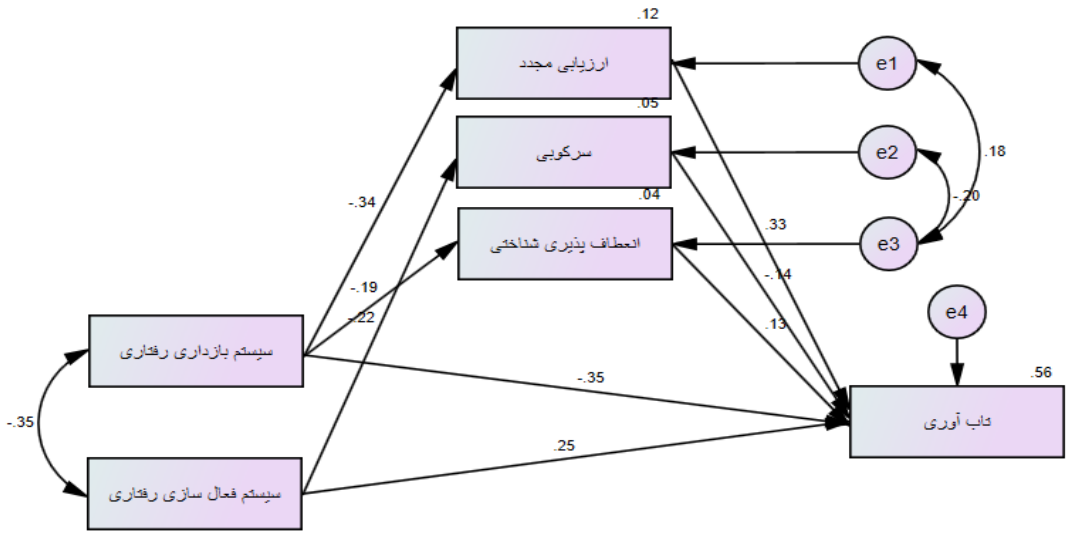
* P‹۰/۰۵ **P‹۰/۰۱

1 Emotion Regulation Questionnaire
2 Cognitive Flexibility Inventory

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.18.7]

همان‌طور که در جدول ۱ دیده می‌شود، بین تاب‌آوری با سیستم بازداری رفتار (p<۰/۰۱، r= -۰/۶۰)، سیستم فعال‌سازی رفتار (p<۰/۰۱، r= ۰/۴۴)، تنظیم هیجان (ارزیابی مجدد) (p<۰/۰۱، r= ۰/۴۸)، تنظیم هیجان (سرکوبی) (p<۰/۰۱، r= -۰/۲۹) و انعطاف‌پذیری شناختی (p<۰/۰۱، r= ۰/۳۳) رابطه معنادار وجود داشت.

قبل از انجام تحلیل مسیر، نرمال بودن متغیر ملاک (تاب‌آوری)، استقلال خطاها و هم خطی متغیرهای پیش‌بین مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنف با (آماره ۰/۲۱ و p>۰/۰۵) نشان از نرمال بودن متغیر تاب‌آوری است. طبق آماره دوربین واتسون که محدوده قابل قبول آن ۱/۵ تا ۲/۵ است (سهرابی و همکاران، ۱۳۹۷)، در تحقیق حاضر میزان آن برای متغیرهای پیش‌بین در پیش‌بینی تاب‌آوری (۱/۷۹)، حاکی از استقلال خطاها است. یکی از شروط دیگر، عدم هم خطی متغیرهای پیش‌بین است و معیار سنجش این شرط، عامل تورم واریانس است. چنانچه این عامل عددی کمتر از ۱۰ داشته باشد عدم هم خطی متغیرها تأیید می‌شود. در پژوهش حاضر، عامل تورم واریانس در تمامی متغیرها کوچک‌تر از ۱۰ بود و عدم هم خطی تأیید شد (حبیب‌پورگتابی، کرم و صفری شالی، ۱۳۹۵). به منظور آزمون مدل مورد نظر یعنی بررسی نقش واسطه‌گری تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی از روش تحلیل مسیر استفاده شد. پارامترهای اندازه‌گیری روابط مستقیم در جدول ۲ ارائه شده است.



شکل ۱. مدل اصلاح شده پیش‌بینی تاب‌آوری امدادگران هلال احمر بر اساس سیستم‌های بازداری و فعال‌سازی رفتاری با نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی

در شکل ۱ مدل اصلاح شده پژوهش حاضر پس از حذف مسیرهای غیر معنادار رسم شده است. بدین معنا که مسیرهایی که معنادار نبودند (یعنی مسیر بازداری رفتاری- سرکوبی- تاب‌آوری، مسیر فعال‌سازی رفتاری- انعطاف‌پذیری شناختی- تاب‌آوری، مسیر فعال‌سازی رفتاری- ارزیابی مجدد- تاب‌آوری) اصلاح و حذف شدند (p>۰/۰۰۱). این مسیرها در مدل اولیه معنادار نبودند و بعد از اصلاح مدل و برای برازش مناسب مدل حذف شدند و همچنین مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم بین متغیرهای پژوهش با تاب‌آوری در جدول ۲ و ۳ ذکر شده است.

جدول ۲. ضرایب مسیر مستقیم اثرات متغیرها و معنی‌داری پارامترهای برآورد شده

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	ضرایب استاندارد	انحراف استاندارد	آماره (t)	سطح معناداری
سیستم بازداری رفتاری	انعطاف‌پذیری شناختی	-۱/۲۷	۰/۴۵	-۲/۷۷	۰/۰۰۶
سیستم فعال‌سازی رفتاری	تنظیم هیجان (سرکوبی)	-۰/۱۵	۰/۰۴	-۳/۲۵	۰/۰۰۱
سیستم بازداری رفتاری	تنظیم هیجان (ارزیابی مجدد)	-۰/۴۴	۰/۰۸	-۵/۱۲	۰/۰۰۱

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.18.7]

سیستم بازداری رفتاری	تاب‌آوری	-۱/۳۳	۰/۲۰	-۶/۴۷	۰/۰۰۱
سیستم فعال‌سازی رفتاری	تاب‌آوری	۰/۸۱	۰/۱۶	۴/۹۳	۰/۰۰۱
انعطاف‌پذیری شناختی	تاب‌آوری	۰/۰۷	۰/۰۲	۲/۵۷	۰/۰۱۰
تنظیم هیجان (سرکوبی)	تاب‌آوری	-۰/۶۵	۰/۲۳	-۲/۸۵	۰/۰۰۴
تنظیم هیجان (ارزیابی مجدد)	تاب‌آوری	۰/۹۷	۰/۱۵	۶/۴۷	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود تمام متغیرهایی که مسیرهای مستقیم آن‌ها به متغیر ملاک دارای مقدار T بزرگ‌تر یا کوچک‌تر از ۱/۹۶± است تأثیر معنی‌داری (p‹۰/۰۰۱) بر متغیر ملاک دارند و مسیرهای غیر معنادار از مدل حذف شدند.

جدول ۳. ضرایب مسیر غیر مستقیم اثرات متغیرها و معنی‌داری پارامترهای برآورد شده با بوت استراپ

مسیر	Bootstrap	سطح معناداری
سیستم فعال‌سازی رفتاری← تنظیم هیجان (سرکوبی) ← تاب‌آوری	۰/۱۰	۰/۰۰۵
سیستم بازداری رفتاری← تنظیم هیجان (ارزیابی مجدد) ← تاب‌آوری	-۰/۲۱	۰/۰۰۱
سیستم بازداری رفتاری← انعطاف‌پذیری شناختی← تاب‌آوری	-۰/۲۳	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود برای بررسی نقش متغیرهای واسطه از روش بوت استراپ استفاده گردید. نتایج نشان داد که سیستم فعال‌سازی رفتاری از طریق تنظیم هیجان (سرکوبی) و سیستم بازداری رفتاری از طریق تنظیم هیجان (ارزیابی مجدد) و انعطاف پذیری شناختی قادر به پیش‌بینی تاب‌آوری هستند. در جدول ۳ شاخص‌های برازش مدل اصلاح شده ذکر شده است.

جدول ۴. شاخص‌های برازش مدل

نام شاخص	شاخص‌های برازش	
	مقدار	حد مجاز
$\frac{\chi 2}{f}$	۱/۱۸	کمتر از ۵
RMSEA[1] (ریشه میانگین مربعات خطای برآورد)	۰/۰۳	کمتر ۰/۰۸
GFI[2] (شاخص نیکویی برازش)	۰/۹۸	بالاتر از ۰/۹
AGFI[3] (شاخص نیکویی برازش اصلاح شده)	۰/۹۹	بالاتر از ۰/۹
CFI[4] (شاخص برازش تطبیقی)	۰/۹۹	بالاتر از ۰/۹
NFI[5] (شاخص برازش نرم شده)	۰/۹۸	بالاتر از ۰/۹

شاخص‌های برازش در جدول ۴ نشان‌دهنده‌ی برازش عالی داده‌ها با مدل اصلاح شده است. با توجه به شکل ۲ و جدول ۲ سیستم بازداری رفتاری هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیر مستقیم از طریق تنظیم هیجان (ارزیابی مجدد) و انعطاف پذیری روان‌شناختی و همچنین سیستم فعال‌سازی رفتاری هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیر مستقیم از طریق تنظیم هیجان (سرکوبی) توانستند تاب‌آوری را پیش‌بینی کند.

1 Root Mean Square Error Approximation
2 Goodness of Fit Index
3 Adjusted Goodness of Fit Index
4 Comparative Fit Index
5 Normed Fit Index

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.18.7]

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی در رابطهٔ بین سیستم‌های بازداری و فعال‌سازی رفتاری با تاب‌آوری امدادگران هلال‌احمر انجام شد. یافته‌های این پژوهش حاکی از آن بود که سیستم بازداری رفتاری هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیر مستقیم از طریق تنظیم هیجان (ارزیابی مجدد) قادر بود تاب‌آوری در امدادگران را پیش‌بینی کند. همچنین سیستم فعال‌سازی رفتاری هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیر مستقیم از طریق تنظیم هیجان (سرکوبی) توانست تاب‌آوری در امدادگران را پیش‌بینی کند. این یافته با نتایج یافته‌های پیشین همسو بود (بیلگو تانکوت، ۲۰۲۲؛ چی و گراندی، ۲۰۱۹؛ سانبول و گونری، ۲۰۱۹؛ بالکونی و همکاران، ۲۰۱۹؛ اکبری زاده و همکاران، ۱۴۰۰؛ پوراکبران و همکاران، ۱۳۹۹). اکبری زاده و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهش خود بیان کردند سیستم بازداری رفتاری و سیستم فعال‌سازی رفتاری بر تاب‌آوری تأثیر مستقیم دارند. همچنین تنظیم شناختی هیجان به عنوان متغیر بین سیستم مغزی رفتاری و تاب‌آوری فقط در مؤلفه، سیستم فعال‌سازی رفتاری معنی‌دار است و در مؤلفه سیستم بازداری رفتاری معنی‌دار نشد. همچنین پوراکبران و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که سیستم‌های مغزی رفتاری بر تاب‌آوری تأثیر مستقیم دارند.

در تبیین این یافته می‌توان اذعان کرد که سیستم فعال‌سازی، اساس نوروفیزیولوژیک تکانش گری بوده و با عواطف مثبت همراه است و توسط محرک‌های مثبت فعال می‌شود، در حالی که سیستم بازداری رفتار، اساس نوروفیزیولوژیک اضطراب بوده و با عواطف و محرک‌های منفی در ارتباط است، فعالیت بیش از حد این سیستم، باعث ایجاد اختلال‌های اضطرابی می‌شود (سان و همکاران، ۲۰۲۰). گری در سال ۱۹۹۱ پاسخ افراد به محرک‌های بیرونی را به این دو سیستم مرتبط دانست (رمزی، ۲۰۱۸) که در این مطالعه نیز مشخص شد هر دو سیستم هم به صورت مستقیم و هم از طریق تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی، بر تاب‌آوری امدادگران اثر دارند. سیستم فعال‌سازی رفتاری با توجه به اینکه با عواطف مثبت در ارتباط است، اگر به صورت کنترل شده و مناسب با هیجانات در ارتباط باشد، می‌تواند هیجانات را به سمت کنترل شده و مثبت هدایت کند که نقش به سزایی در تنظیم هیجان خواهد داشت و تنظیم هیجان مخصوصاً در شرایط دشوار از جمله شرایط کاری امدادگران می‌تواند باعث ارتقا تاب‌آوری آن‌ها شده و شرایط را برای سازگاری بهتر با این شرایط برای امدادگران فراهم نماید. همچنین سیستم بازداری رفتار نقش تعیین‌کننده‌ای در تنظیم هیجان و تاب‌آوری دارد، بدین صورت که در امدادگران گاهی وجود داشتن مقداری استرس به آن‌ها کمک می‌کند تا در شرایط حساس عملکرد خود را بهتر کنند، اما اگر فعالیت این سیستم از حالت طبیعی خارج شود با اضطراب همراه بوده که همین مسئله باعث کاهش عملکرد و تاب‌آوری در امدادگران خواهد شد. زمانی که حساسیت و کارکرد هر کدام از این دو سیستم از روند طبیعی خارج شود، این امکان وجود دارد که باعث افزایش برانگیختگی بیشتر گردد که همین مسئله باعث می‌گردد تنظیم هیجان با چالش مواجه شود و از آنجا که هر سیستم به صورت گسترده‌ای در سه سطح رفتاری، عصبی و شناختی عمل می‌کند، امکان کنار آمدن فرد با هیجانات شدید کمتر شده و تنظیم هیجان تحت تأثیر منفی قرار خواهد گرفت و همین مسئله تاب‌آوری در شرایط حساس را برای امدادگران سخت خواهد کرد. تغییرات افکار و رفتارهایی که در هیجان‌های آدمی تأثیر می‌گذارند تنظیم هیجان است. تنظیم هیجان به فرایندهای درونی و بیرونی معطوف می‌شود که مسئول نظارت، ارزیابی و تغییر واکنش‌های هیجانی مخصوصاً هیجان‌های موقت و شدید است تا افراد به هدف‌هایشان در زندگی دست یابد. فرایند تنظیم هیجان ممکن است خودکار یا کنترل‌شده، آگاهانه یا ناآگاهانه باشد و شامل جنبه‌های هشیار و ناهشیار فیزیولوژی و شناختی رفتاری باشد. افرادی که این توانمندی را ندارند که هیجاناتشان را در برابر رویدادهای روزمره به درستی مدیریت کنند، بیشتر نشانه‌های تشخیصی، اختلال‌های درونی سازی از قبیل افسردگی و اضطراب را نشان می‌دهند، پس این چنین می‌توان نتیجه‌گیری کرد که تنظیم هیجان، عاملی مهم و تعیین‌کننده در بهزیستی روانی و کارکرد فرد است که در سازگاری با رویدادهای تنش‌زای زندگی نقش اساسی ایفا می‌کند. افراد در نبود تنظیم هیجان مناسب امکان دارد موقعیت پیش آمده را خارج از کنترل خود دانسته و نتوانند با آن سازگار شوند؛ بنابراین نقص در تنظیم هیجان باعث برانگیختن راهبردهای غیر کارکردی شود. زمانی که افراد بدون مهارت تنظیم هیجان با موقعیت‌هایی که دارای هیجان هستند روبه‌رو می‌شود، آشفتگی زیادی را به خاطر عدم کنترل بر روی هیجانات خود تجربه می‌کنند (واندرلیند و همکاران، ۲۰۲۰). تنظیم هیجان به کاهش پاسخ‌های هیجانی منفی و پذیرش آن‌ها کمک می‌کند و در تعامل به سیستم‌های فعال‌سازی و بازداری رفتاری، تاب‌آوری فرد در شرایط نامساعد را بالا می‌برد. این سازوکار باعث می‌شود که فرد افکار خود را در خصوص شرایط شناسایی کرده و آن‌ها را مدیریت کند و همین موضوع سبب کاهش اضطراب و استرس در فرد می‌گردد که این مسئله برای امدادگران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.18.7]

از سویی دیگر نتایج نشان داد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نیز نقش واسطه در رابطه بین سیستم بازداری رفتاری با تاب‌آوری داشت. این یافته با یافته‌های مطالعات پیشین همسو بود (کوبیچک و همکاران، ۲۰۲۲؛ بیلگ و تانکوت، ۲۰۲۲؛ چی و گراندی، ۲۰۱۹؛ لانگ و دویت، ۲۰۱۹؛ مرادخانی و یزدانبخش، ۱۴۰۰؛ تقی زاده و فرمانی، ۱۳۹۲). مرادخانی و یزدانبخش (۱۴۰۰) در پژوهش خود بیان کردند که نتایج پژوهش بر اهمیت سیستم‌های مغزی رفتاری و کارکردهای اجرایی در تنظیم شناختی هیجان تأکید دارند. تقی زاده و فرمانی (۱۳۹۲) در پژوهش خود بیان کردند که انعطاف‌پذیری شناختی، توانایی پیش‌بینی نومیدی و تاب‌آوری را دارد. در تبیین این یافته از پژوهش حاضر می‌توان بیان کرد که انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان مهارت و توانایی ذهن برای تغییر دادن بین دو موضوع مختلف و توانایی فکر کردن در مورد مفاهیم چندگانه به‌طور همزمان توصیف شده است (بریم و انگر، ۲۰۱۸). بدین معنا که افراد در شرایط گوناگون چگونه می‌توانند از این مهارت و توانایی ذهنی به طور مؤثر در جهت مثبت استفاده نمایند. همان‌طور که در قسمت اول نتایج بیان شد، به صورت کلی سیستم بازداری رفتاری با عواطف منفی در ارتباط هستند؛ بنابراین زمانی که افراد در شرایط مختلف به صورت متعادل از این سیستم‌ها استفاده می‌کنند و از سویی دیگر با وجود انعطاف‌پذیری شناختی مناسب که برای سازگاری جهت مقابله با شرایط جدید و غیرمنتظره در محیط لازم است، تاب‌آوری امدادگران ارتقا پیدا خواهد کرد. پس هر اندازه انعطاف‌پذیری شناختی فرد بیشتر باشد و بتواند موقعیت‌های سخت را به عنوان موقعیت‌های قابل کنترل در نظر بگیرد و در مواجهه با رویدادهای زندگی و رفتار افراد، توانایی چندین جایگزین را داشته باشد و در شرایط دشوار بتواند به راه حل‌های جایگزین فکر کند، ظرفیت فرد در مقابله، سازگاری و بهبودی از استرس و دشواری‌های زندگی بالاتر خواهد بود. همچنین افرادی که انعطاف‌پذیری شناختی مناسب دارند، فعالیت‌هایی را انجام می‌دهند که شامل تلاش هوشیارانه یا ارزیابی منطقی از مسئله پیش آمده است که سعی دارند با این کار منبع فشار روانی را تغییر دهند یا حذف نمایند و بیشتر بر عامل فشارزا متمرکز می‌شوند؛ بنابراین استفاده مناسب از این دو سیستم و انعطاف‌پذیری شناختی در کنار هم باعث کاهش مشکلات روانی، رفتاری، هیجانی می‌شود و از سویی دیگر باعث ارتقای تاب‌آوری در امدادگران می‌شود.

به طور کلی می‌توان از یافته‌های این پژوهش نتیجه گرفت که عوامل روان‌شناختی متعددی در تعامل با همدیگر می‌توانند در تاب‌آوری امدادگران نقش داشته باشند. در این پژوهش به بررسی نقش متغیرهای سیستم‌های بازداری و فعال‌سازی رفتاری با نقش میانجی تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی تاب‌آوری امدادگران هلال‌احمر پرداخته شد که نتایج نشان داد سیستم‌های بازداری و فعال‌سازی رفتاری، تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی نقش کلیدی در تاب‌آوری امدادگران دارند و لزوم توجه به این عوامل در تعامل با یکدیگر در برنامه‌های ارتقای تاب‌آوری ضروری است.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به نوع روش پژوهش اشاره کرد که به‌تبع از نظر تعیین روابط علت و معلولی محدودیت دارند. همچنین به دلیل استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و آنلاین در تعمیم یافته‌ها به سایر گروه‌ها باید احتیاط نمود. پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی از روش نمونه‌گیری تصادفی برای بررسی این متغیرها استفاده شود تا تعمیم آن به سایر جوامع آماری آسان‌تر شود و همچنین به متغیرهای دیگری که می‌توانند تاب‌آوری در امدادگران هلال‌احمر را افزایش دهند، توجه نمود.

منابع

اکبری زاده، ا؛ عرفانی، م؛ میرشکاری، ح؛ روستایی، م و پوراکبران، ا. (۱۴۰۰). نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان در ارتباط بین سیستم‌های مغزی-رفتاری بر تاب‌آوری بیماران مبتلا به سردرد تنشی. *روان پرستاری*. ۹ (۵)، ۴۸-۳۹. http://ijpn.ir/article-1-1736-fa.html

آهنگرزاده رضایی، س؛ و رسولی، م. (۱۳۹۴). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی. *مجله پرستاری و مامایی*، ۱۳ (۹)، ۷۴۷-۷۳۹. http://unmf.umsu.ac.ir/article-1-2369-fa.html

پوراکبران، ا؛ حسنی، ج و قاسمی مطلق، م. (۱۳۹۹). بررسی فعالیت سیستم‌های مغزی-رفتاری و تاب‌آوری با نقش واسطه‌ای باورهای فراشناختی در بیماران مبتلا به سردرد تنشی. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۲۳(۱)، ۲۳-۲۹. https://dx.doi.org/10.22038/jfmh.2021.17912

تقی زاده محمد، ا و فرمانی، ا. (۱۳۹۲). بررسی نقش انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی نومیدی و تاب‌آوری در دانشجویان. *فصلنامه روانشناسی شناختی*، ۱ (۲)، ۷۵-۶۷. http://dorl.net/dor/20.1001.1.23455780.1392.1.2.7.5

حبیب‌پورگتابی، ک و صفری شالی، ر (۱۳۹۵). *راهنمای جامع کاربرد Spss در تحقیقات پیمایشی (تحلیل داده‌ها کمی)*. نشر مبتکران.

حسینی، ف؛ و خیر، م. (۱۳۸۹). بررسی نقش معلم در هیجانات تحصیلی ریاضی و تنظیم هیجانی دانش‌آموزان. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۵(۲۰)، ۴۱-۶۳. https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_4176.html

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.18.7]

دلیر، م و قاسمی، ن. (۱۳۹۸). نقش حمایت اجتماعی و هیجان خواهی در تاب‌آوری امدادگران جمعیت هلال‌احمر. *پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*، ۹(۳۳)، ۱۹-۳۴. https://www.socialpsychology.ir/article_91532.html

سهرابی، ف؛ مام شریفی، پ؛ رافضی، ز؛ و اعظمی، ی. (۱۳۹۷). پیش‌بینی آمادگی به اعتیاد بر اساس سلامت روان، حمایت اجتماعی و ابعاد شخصیتی روان‌رنجورخویی و توافق‌پذیری. *روان پرستاری*، ۶ (۶)، ۶۶-۵۷. http://dx.doi.org/10.21859/ijpn-06067

محمدی، ن. (۱۳۸۷). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس‌های سیستم بازداری و فعال‌سازی رفتار در دانشجویان دانشگاه شیراز. *روانشناسی بالینی و شخصیت*، ۶(۱)، ۶۱-۶۸. http://cpap.shahed.ac.ir/article_2620.html?lang=fa

معصومی تبار، ز؛ افشاری نیا، ک؛ امیری، ح و حسینی، س. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی طرحواره درمانی هیجانی بر مشکلات تنظیم هیجانی و رضایت زناشویی بانوان ناسازگار در دهه اول زندگی. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روان‌شناختی*، ۱۹ (۹۵)، ۱۴۹۷-۱۵۰۶. http://psychologicalscience.ir/article-1-732-fa.html

مرادخانی، ش و یزدانبخش، ک. (۱۴۰۰). مدل روابط ساختاری سیستم‌های مغزی رفتاری و تنظیم شناختی هیجان با واسطه‌گری کارکردهای شناختی اجرایی در مردان زندانی. *فصلنامه روانشناسی شناختی*، ۹ (۱)، ۳۸-۲۱. http://dorl.net/dor/20.1001.1.23455780.1400.9.1.1.3

Arias González, V. B., Crespo Sierra, M. T., Arias Martínez, B., Martínez-Molina, A., & Ponce, F. P. (2015). An in-depth psychometric analysis of the Connor-Davidson Resilience Scale: calibration with Rasch-Andrich model. *Health and quality of life outcomes*, *13*, 154. https://doi.org/10.1186/s12955-015-0345-y

Arici-Ozcan, N., Cekici, F., & Arslan, R. (2019). The Relationship between Resilience and Distress Tolerance in College Students: The Mediator Role of Cognitive Flexibility and Difficulties in Emotion Regulation. *International Journal of Educational Methodology*, *5(*4), 525-533. https://doi.org/10.12973/ijem.5.4.525

Balconi, M., Angioletti, L., De Filippis, D., & Bossola, M. (2019). Association between fatigue, motivational measures (BIS/BAS) and semi-structured psychosocial interview in hemodialytic treatment. *BMC psychology*, *7*(1), 1-11. https://doi.org/10.1186/s40359-019-0321-0

Balzarotti, S., John, O. P., & Gross, J. J. (2010). An Italian adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. European *Journal of Psychological Assessment*, *26*(1), 61–67. https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000009

Bilge, Y., & Tankut, Ü. (2022). The mediating role of alexithymia and cognitive flexibility in the relationship between behavioral inhibition system/behavioral activation system and depression in Turkish population. *PsyCh Journal*. https://doi.org/10.1002/pchj.552

Braem, S., & Egner, T. (2018). Getting a grip on cognitive flexibility. *Current directions in psychological science*, *27(*6), 470–476. https://doi.org/10.1177/0963721418787475

Brooks, S. K., Dunn, R., Sage, C. A., Amlôt, R., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2015). Risk and resilience factors affecting the psychological wellbeing of individuals deployed in humanitarian relief roles after a disaster. *Journal of mental health (Abingdon, England)*, *24*(6), 385–413. https://doi.org/10.3109/09638237.2015.1057334

Carver, C. S., & White, T. L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67(2*), 319–333. https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.2.319

Chi, N.-W., & Grandey, A. A. (2019). Emotional Labor Predicts Service Performance Depending on Activation and Inhibition Regulatory Fit. *Journal of Management*, *45*(2), 673–700. https://doi.org/10.1177/0149206316672530

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, *18*(2), 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113

Conz, E., & Magnani, G. (2020). A dynamic perspective on the resilience of firms: A systematic literature review and a framework for future research. *European Management Journal*, *38*(3), 400-412. https://doi.org/10.1016/j.emj.2019.12.004

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, *34*(3), 241-253. https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, *85*(2), 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of Change in the Relationship between Self-Compassion, Emotion Regulation, and Mental Health: A Systematic Review. Applied psychology. *Health and well-being*, *10*(2), 215–235. https://doi.org/10.1111/aphw.12127

Kubicek, B., Baumgartner, V., Prem, R., Sonnentag, S., & Korunka, C. (2022). Less detachment but more cognitive flexibility? A diary study on outcomes of cognitive demands of flexible work. *International Journal of Stress Management*, *29*(1), 75–87. https://doi.org/10.1037/str0000239

Lange, F., & Dewitte, S. (2019). Cognitive flexibility and pro–environmental behaviour: A multimethod approach. European *Journal of Personality*, *33*(4), 488-505. https://doi.org/10.1002/per.2204

Lerner, D. A., Hatak, I., & Rauch, A. (2018). Deep roots? Behavioral inhibition and behavioral activation system (BIS/BAS) sensitivity and entrepreneurship. *Journal of Business Venturing Insights*, *9*, 107-115. https://doi.org/10.1016/j.jbvi.2018.02.005

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.18.7]

Leung, D., Chan, A., & Ho, G. (2022). Resilience of Emerging Adults After Adverse Childhood Experiences: A Qualitative Systematic Review. *Trauma, violence & abuse, 23*(1), 163–181. https://doi.org/10.1177/1524838020933865

Mamsharifi, P., Sohrabi, F., AM.Seidi, P., Borjali, A., Hoseininezhad, N., Asadi, N., Majdi, N., Rouzbehani, H., Shabanian Aval Khansari , S., Akbari Bejandi, N., Ahmadi, F., & Moshrefzadeh, S. (2022). The Role of Voluntary Function in Predicting Addiction Potential: A Survey on Iranian Red Crescent Societies. *International Journal of Applied Behavioral Sciences, 9*(1), 1-9. https://doi.org/10.22037/ijabs.v9i1.28450

Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A New Measure of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports, 76*(2), 623–626. https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623

Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in Development and Psychopathology: Multisystem Perspectives. *Annual review of clinical psychology, 17,* 521–549. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307

McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. Emotion, 20(1), 1-9. http://dx.doi.org/10.1037/emo0000703

Restubog, S., Ocampo, A., & Wang, L. (2020). Taking control amidst the chaos: Emotion regulation during the COVID-19 pandemic. *Journal of vocational behavior, 119,* 103440. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103440

Ramsey, R. (2018). Neural integration in body perception. *Journal of Cognitive Neuroscience, 30*(10), 1442–1451. https://doi.org/10.1162/jocn_a_01299

Seiler, A., & Jenewein, J. (2019). Resilience in cancer patients. *Frontiers in psychiatry, 10,* 208. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00208

Shareh, H., Farmani, A., & Soltani, E. (2014). Investigating the Reliability and Validity of the Cognitive Flexibility Inventory (CFI-I) among Iranian University Students. *Practice in Clinical Psychology, 2*(1), 43-50. http://jpcp.uswr.ac.ir/article-1-163-en.html

Sun, J., Luo, Y., Chang, H., Zhang, R., Liu, R., Jiang, Y., & Xi, H. (2020). The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation in BIS/BAS Sensitivities, Depression, and Anxiety Among Community-Dwelling Older Adults in China. *Psychology research and behavior management, 13,* 939–948. https://doi.org/10.2147/PRBM.S269874

Sünbül, Z. A., & Güneri, O. Y. (2019). The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self-compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences, 139,* 337-342. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.009

Takjoo, J., MehradSadr, M., Mamsharifi, P., Rafezi, Z., & Dehghani Ahmadabad, Z. (2018). The Relationship of Cognitive Emotion Regulation and Integrative Self-knowledge with Conformity. *International Journal of Applied Behavioral Sciences, 5(*4), 36-44. https://doi.org/10.22037/ijabs.v5i4.24304

Thompson R. A. (2019). Emotion dysregulation: A theme in search of definition. *Development and psychopathology, 31*(3), 805–815. https://doi.org/10.1017/S0954579419000282

Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: how multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The lancet. Psychiatry, 7*(5), 441–448. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1

Vanderlind, W. M., Millgram, Y., Baskin-Sommers, A. R., Clark, M. S., & Joormann, J. (2020). Understanding positive emotion deficits in depression: From emotion preferences to emotion regulation. *Clinical psychology review, 76*, 101826. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101826

Włodarska, K. A., Zyskowska, E., Terebus, M. K., & Rogoza, R. (2021). The Dark Triad and BIS/BAS: A meta-analysis. *Current Psychology, 40*(11), 5349-5357. https://doi.org/10.1007/s12144-019-00467-8

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.18.7]

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-18]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.18.7]