

تبیین مدل علی فلسفه فراهیجانی والدین مبتنی بر خودآگاهی هیجانی، تمایز یافتگی و اضطراب وجودی

شایان کریمی^۱

محمدسجاد صیدی^۲

چکیده

مؤلفه هیجانی رابطه والدین و فرزندان نقش مهمی در شکل‌گیری رفتارهای مشکل‌ساز در کودکان و نوجوانان و به‌طور کلی سلامت روان آنها دارد. مطالعه حاضر با هدف تبیین مدل علی فلسفه فراهیجانی والدین مبتنی بر خودآگاهی هیجانی، تمایز یافتگی و اضطراب وجودی انجام گرفت. روش مطالعه توصیفی-همبستگی و از نوع تحلیل مدل معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل کلیه والدین شهرستان کرمانشاه بود. تعداد ۲۰۱ تن از والدین به‌روش در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای گردآوری داده‌ها عبارت بودند از مقیاس فلسفه فراهیجانی والدین (ایولینی کو، ۲۰۰۶)، مقیاس خودآگاهی هیجانی (گرت و همکاران، ۲۰۰۲) سیاهه تمایز یافتگی خود-فرم کوتاه (دریک، ۲۰۱۱) و پرسشنامه اضطراب وجودی (ون بروگن و همکاران، ۲۰۱۷). روایی ابزارها با استفاده از روایی محتوا به‌روش کیفی و پایایی به‌روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ اندازه‌گیری شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS21 و AMOS21 مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که مسیرهای مستقیم اضطراب وجودی به فلسفه فراهیجانی ($\beta=0/24$ ؛ $P>0/01$)؛ تمایز یافتگی به خودآگاهی هیجانی ($\beta=0/29$ ؛ $P>0/001$)؛ و خودآگاهی هیجانی به فلسفه فراهیجانی ($\beta=0/33$ ؛ $P>0/001$) و همچنین مسیر غیرمستقیم تمایز یافتگی به فلسفه فراهیجانی والدین با نقش واسطه‌ای خودآگاهی هیجانی ($\beta=0/09$ ؛ $P>0/006$) مثبت و معنادار است. به‌عبارت دیگر نتایج نشان داد والدینی که تمایز یافتگی بالاتری دارند، خودآگاهی هیجانی بیشتر و همچنین در فلسفه فراهیجانی بیشتر آموزشگر هیجان هستند. در واقع، از نتایج پژوهش به‌نظر می‌رسد که تمایز یافتگی بیشتر در والدین به آنها کمک می‌کند که خودآگاهی هیجانی بیشتری داشته باشند و همین خودآگاهی هیجانی نیز به‌نوبه خود به ارتقاء آموزشگری هیجانی آنها کمک می‌کند.

واژه‌گان کلیدی: فلسفه فراهیجانی والدین، آموزشگری هیجان، تمایز یافتگی، خودآگاهی هیجانی، اضطراب وجودی.

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره شغلی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول)

sh.karami@edu.ui.ac.ir

۲- استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

مقدمه

امروزه بسیاری از مشاوران و روان‌شناسان بر اهمیت نقش هیجان‌ها در شکل‌گیری رفتارهای مشکل‌ساز در کودکان و نوجوانان و به‌طور کلی سلامت روان آنها تأکید می‌کنند و مطالعات نیز نتایج همسویی را در این رابطه نشان داده‌اند (علی‌دوستی و همکاران، ۱۴۰۱؛ سیفی و همکاران، ۱۴۰۰). نظریات مطرح‌شده پیرامون رابطه والدین و فرزندان نیز به‌طور روزافزون بر مولفه هیجانی این رابطه و نحوه پاسخ‌دهی والدین به هیجان‌ها در کودکان متمرکز می‌شوند. در سال‌های اخیر یکی از متغیرهایی که در این خصوص مورد توجه قرار گرفته فلسفه فراهیجانی والدین^۱ است که نخستین‌بار توسط گاتمن و همکاران (۱۹۹۶) مطرح شد. این متغیر به این امر اشاره دارد که والدین در برخورد با هیجان‌ها کودک خود چگونه عمل می‌کنند که به‌طور کلی بررسی‌های گاتمن و همکارانش نشان داده است که برخی والدین فلسفه آموزشگری هیجان^۲ دارند و برخی دیگر فلسفه ردکننده هیجان^۳ در پیش می‌گیرند. والدینی که فلسفه آموزشگری هیجان دارند هیجان‌ها منفی کودکان‌شان را فرصتی برای صمیمت و آموزش می‌بینند، تمایل دارند از هیجان‌ها خود و فرزندان‌شان آگاهی بیشتری داشته باشند، به احتمال زیاد هیجان‌ها را تأیید و نام‌گذاری می‌کنند و اغلب با راهبردهایی برای کنار آمدن با موقعیت‌های هیجانی از فرزندان خود حمایت می‌کنند؛ در مقابل، والدینی که فلسفه ردکننده هیجان در پیش می‌گیرند هیجان‌ها منفی را در کودکان خود زیان‌بار می‌بینند و تمایل دارند این هیجان‌ها را نادیده بگیرند، کوچک بشمارند یا به‌سرعت تلاش کنند که آنها را تغییر دهند (هورل و همکاران، ۲۰۱۷).

علاوه بر پژوهش‌های گاتمن که نشان داده فلسفه آموزشگری هیجان والدین رابطه مثبتی با اعتمادبه‌نفس بالا، سلامت جسمانی بیشتر، عملکرد تحصیلی بهتر، روابط اجتماعی سالم‌تر و هوش هیجانی بالاتر در کودکان دارد (گاتمن و همکاران، ۱۹۹۶)، سایر پژوهش‌ها نیز همسو با نتایج گاتمن نشان داده‌اند که فلسفه آموزشگری هیجان والدین ممکن است باعث شود کودکان

1. Parental Meta-Emotion Philosophy (PMEP)

2. emotion coaching Philosophy

3. emotion dismissing philosophy

کمتر تحت تأثیر روابط مشکل‌ساز با همسالان قرار گیرند (بک‌هالت و همکاران، ۲۰۱۶)، نوجوانان در طول دوران نوجوانی مشکلات رفتاری کمتر و سازگاری بیشتری تجربه کنند (کاتز و هانتز، ۲۰۰۷، شیاولی و همکاران، ۲۰۲۰)، اضطراب اجتماعی نوجوانان تعدیل و از بروز نشانه‌گان افسردگی در آن‌ها جلوگیری شود (سیلوا و همکاران، ۲۰۱۷).

اما چه چیزی باعث می‌شود که والدین چنین آموزش مهمی را از کودکان خود دریغ کنند و به‌نحو مطلوب به هیجانان فرزند خود نپردازند؟ در پاسخ به این سؤال با خلاء یافته‌های پژوهشی مواجه‌ایم. در خصوص فلسفه فراهیجانی والدین تاکنون هیچ پژوهشی به‌بررسی عوامل مؤثر و تعیین‌کننده آنها نپرداخته است. یکی از مدل‌های نظری که سعی دارد تعیین‌کننده‌های رفتار والدین را در برخورد با فرزندان توضیح دهد از سوی بلسکی (۱۹۸۴) ارائه شده است. بلسکی بیان می‌کند که سه منبع تعیین‌کننده و تأثیرگذار بر رفتار والدین در برخورد با فرزندان عبارت‌اند از: الف) ویژگی‌های شخصیتی فرزندان، ب) منابع زمینه‌ای حمایتی و استرس‌زا و ج) ویژگی‌های شخصی والدین.

از عوامل مربوط به ویژگی‌های شخصی والدین که ممکن است با فلسفه فراهیجانی آنها رابطه داشته باشد می‌توان به متغیری همچون خودآگاهی هیجانی اشاره کرد. خودآگاهی هیجانی^۱ به‌عنوان یک توانایی معرفی شده که مشخص‌کننده و توصیف‌کننده هیجان‌های خود و دیگران است (شمسی‌زاده و همکاران، ۲۰۲۲). افرادی که از هیجانان خود آگاهی بیشتری دارند، مهارت‌های بهتری در مدیریت مشکلات عاطفی دارند؛ این امر آنها را قادر می‌سازد تا واکنش‌های دیگر را کشف کنند و از راهبردهای انطباقی بیشتری استفاده کنند (قراداغی و علا، ۲۰۲۲). مطالعات نشان داده که افراد با خودآگاهی هیجانی بالا، توانایی بیشتری در تنظیم هیجان دارند و در واقع یکی از مؤلفه‌های بسیار مهم آن به‌شمار می‌رود (ریلی و همکاران، ۲۰۱۹، ون بی‌ورن و همکاران، ۲۰۱۹، روث و همکاران، ۲۰۱۹). به‌علاوه، نشان داده شده که توانایی بالای تنظیم هیجان در والدین نیز به‌نوبه خود نقش مهمی در بهبود رابطه والد-کودک دارد (اسچولتیس و همکاران، ۲۰۱۹).

1. Emotional Self-awareness

همچنین ویژگی شخصی دیگری که ممکن است با فلسفه فراهیجانی رابطه داشته باشد تمایزیافتگی^۱ است؛ یکی از مفاهیم بسیار مهم نظریه سیستم‌های خانواده بوئن که به معنای توانایی تجربه صمیمت با دیگران و در عین حال استقلال از دیگران می‌باشد (موسوی و همکاران، ۲۰۲۲). مطالعات نشان داده که تمایزیافتگی والدین با متغیرهای دیگری همچون سبک‌های فرزندپروری (آلنسو و همکاران، ۲۰۲۲)، سلامت عمومی (فرهنگی و همکاران، ۲۰۲۲) و عملکرد خانواده (دوک-کبالوس و همکاران، ۲۰۲۱) رابطه دارد. همچنین یافته‌های پژوهش‌های دیگر حاکی از آن است که تمایزیافتگی بالا در اعضای خانواده، به آنها کمک می‌کند روابط میان‌نسلی سالم‌تری داشته باشند (کالاتراوا و همکاران، ۲۰۲۲). در واقع، افراد با تمایزیافتگی بالا احتمالاً تحت سلطه واکنش‌های عاطفی خودکار یا غیرارادی نیستند و به عبارتی تکانشی عمل نمی‌کنند و از این رو به‌هنگام رویارویی با موقعیت‌های هیجانی می‌توانند خونسردی خود را حفظ کنند و پاسخ مناسبی نشان دهند. همان‌طور که در نتایج تحقیقات مذکور آمده است، همین امر به‌عنوان یک ویژگی مربوط به والدین احتمالاً می‌تواند در نحوه پرداختن آنها به هیجانان کودکشان تأثیرگذار باشد.

علاوه بر چنین ویژگی‌های شخصی، یکی از عوامل دیگری که ممکن است فلسفه فراهیجانی والدین را تحت تأثیر قرار دهد اضطراب وجودی^۲ است. اضطراب وجودی نوع خاصی از اضطراب نیست، بلکه یک درک وجودی از اضطراب است (می، ۱۹۹۴). دیدگاه وجودی اضطراب را ناشی از تعارضی می‌داند که حاصل رویارویی فرد با مسلمات هستی است، منظور از مسلمات هستی دلواپسی‌های غایی مسلم است، ویژگی‌های درونی قطعی و مسلمی که بخش گریزناپذیری از هستی انسان در جهان آفرینش‌اند (یالوم، ۲۰۲۰). و چهار دلواپسی غایی که از بقیه برجسته‌ترند عبارت‌اند از: مرگ، انزوا، معنای زندگی و آزادی (یالوم، ۲۰۰۲). اضطراب وجودی یکی از مهم‌ترین هیجان‌هایی است که نقش تعیین‌کننده‌ای در رفتار فرد دارد (آباد و هارون رشیدی، ۲۰۲۲). از این رو، شاید بتوان طبق مدل بلسکی (۱۹۸۴)

1. differentiation

2. Existential Anxiety

اضطراب وجودی را یکی از منابع زمینه‌ای استرس‌زا دانست که رفتار والدین را در برخورد با هیجانانگیزان کودکان تعیین می‌کند.

با توجه به عوامل ذکر شده و با وجود مبانی نظری و پژوهشی در مورد هریک از متغیرها، نظر به تقدم و پیشینی بودن متغیرهای اضطراب وجودی و تمایز یافتگی و نیز تأثیرپذیری خودآگاهی هیجانی از این دو متغیر، در مدل پیشنهادی مطالعه حاضر متغیر خودآگاهی هیجانی به‌عنوان متغیر واسطه‌ای در رابطه اضطراب وجودی و تمایز یافتگی با فلسفه فراهیجانی والدین تعیین شد. بنابراین هدف پژوهش حاضر تبیین مدل علی فلسفه فراهیجانی والدین مبتنی بر خودآگاهی هیجانی، تمایز یافتگی و اضطراب وجودی است.

روش تحقیق

پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی و از نوع تحلیل مدل معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه والدین شهرستان کرمانشاه بود. حداقل حجم نمونه برای روش تحلیل مسیر ۲۰۰ نفر می‌باشد (کلاین، ۲۰۱۰) که در مطالعه حاضر ۲۰۱ نفر برای شرکت در پژوهش انتخاب شدند. ملاک ورود به پژوهش شامل سکونت در شهر کرمانشاه، والد بودن، برخورداری از سواد خواندن و نوشتن و همچنین علاقه‌مندی برای شرکت در پژوهش بود. برای نمونه‌گیری نیز از روش در دسترس استفاده شد. با استفاده از نرم‌افزار گوگل فرم پرسشنامه تنظیم گردید و در شبکه‌ها و گروه‌های مجازی متنوع به اشتراک گذاشته شد و پس از سه هفته داده‌ها جمع‌آوری شد. داده‌ها پس از جمع‌آوری با استفاده از نرم‌افزار *SPSS21* و *AMOS21* مورد تحلیل قرار گرفتند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش به ترتیب توضیح داده می‌شود.

ابزار پژوهش

الف) مقیاس فلسفه فراهیجانی والدین ایولینی کو^۱: این مقیاس در سال ۲۰۰۶ (ایولینی کو، ۲۰۰۶) توسط ایولینی کو طراحی شد و شامل ۲۷ گویه است که دو خرده‌مقیاس عقاید مربوط به هدایت‌گری (۱۸ گویه، ۱ تا ۱۸) و عقاید مربوط به کفایت و شایستگی (۹ گویه، ۱۹ تا ۲۷) را نیز

1. Parental Meta-Emotion Philosophy scale of Evelyne kehe

دربرمی‌گیرد. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت در دامنه‌ای از «کاملاً موافقم=۵» تا «کاملاً مخالفم=۱» قرار می‌گیرند. دامنه نمرات این مقیاس بین ۲۷ تا ۱۳۵ در نوسان می‌باشد که نمرات بالاتر نشان‌دهنده آموزشگری بالای والدین می‌باشد. ایولینی کو (۲۰۰۶) روایی این مقیاس را با استفاده از روش تحلیل عاملی مورد بررسی قرار داد. در پژوهش وی نتایج تحلیل عامل با استفاده از چرخش متعامد منجر به استخراج دو عامل «عقاید مربوط به هدایت‌گری» و «عقاید مربوط به کفایت و شایستگی» شده است. در پژوهش پارسایی (۱۳۸۹) نیز روایی این مقیاس از طریق تحلیل عامل با استفاده از روش مؤلفه‌های اصلی و با چرخش واریماکس بررسی شد. شاخص *KMO* برابر با ۰/۸۰ و ضریب کرویت بارتلت برابر با ۴۴۳۲/۳ به دست آمد که در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار بود و نشان‌دهنده کفایت نمونه‌گیری آزمودنی‌ها به منظور انجام تحلیل عاملی بود. همچنین پایایی این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس هدایت‌گری ۰/۹۸، برای خرده‌مقیاس کفایت و شایستگی ۰/۸۵ و برای کل مقیاس ۰/۷۹ گزارش شده است. در تحقیق پارسایی (۱۳۸۹) نیز جهت تعیین پایایی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. نتایج ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس عقاید مربوط به هدایت‌گری ۰/۸۹، برای خرده‌مقیاس عقاید مربوط به کفایت و شایستگی ۰/۸۱ و برای کل مقیاس ۰/۸۸ به دست آمده است. ضریب آلفای کرونباخ در مطالعه حاضر ۰/۹۰ محاسبه شد.

ب) مقیاس خودآگاهی هیجانی اگرن و همکاران: مقیاس خودآگاهی هیجانی گرن و همکاران در سال ۲۰۰۲ توسط گرن، فرانکلین و لانگ‌فورد ساخته شد. این مقیاس شامل ۳۳ گویه و ۵ خرده‌مقیاس بازشناسی (۶ گویه)، شناسایی (۵ گویه)، تبدیل‌سازی (۷ گویه)، محیط‌گرایی (۱۰ گویه) و حل مسئله (۵ گویه) است. این مقیاس با یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵) خودآگاهی هیجانی افراد را اندازه‌گیری می‌کند. نمره به دست آمده از این ابزار از ۳۳ تا ۱۶۵ در نوسان خواهد بود که نمره بین ۳۳ تا ۵۵ به معنای خودآگاهی هیجانی پایین، نمره بین ۵۵ تا ۱۰۵ به معنای خودآگاهی هیجانی متوسط و نمره بالاتر از ۱۰۵ به معنای خودآگاهی هیجانی بالا می‌باشد. روایی محتوایی این مقیاس توسط پژوهش‌هایی (سرمد و همکاران، ۱۳۹۰؛ مهنا و طالع‌پسند، ۱۳۹۵) توسط متخصصان تأیید شده است و پایایی آن نیز در

1. Emotional Self-awareness scale

مطالعه مهنا و طالع پسند (۱۳۹۵) با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش شده است. ضریب آلفای کرونباخ در مطالعه حاضر ۰/۸۴ محاسبه شد.

ج) سیاهه تمایز یافتگی خود - فرم کوتاه (DSI-SH): سیاهه تمایز یافتگی خود - فرم کوتاه توسط دریک در سال ۲۰۱۱ ساخته شد. این ابزار شامل ۲۰ گویه است که چهار خرده مقیاس واکنش پذیری هیجانی، جایگاه من، برش هیجانی و هم آمیختگی با دیگران را دربرمی گیرد. در این سیاهه، پاسخ های افراد بر روی یک طیف لیکرت ۶ گزینه ای از «اصلاً شبیه خصوصیات من نیست»=۱ تا «کاملاً شبیه خصوصیات من است»=۶ نمره گذاری می شود که گویه های ۲، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، و ۱۹ نمره گذاری شان معکوس است. بالاترین نمره ای که فرد می تواند در این سیاهه اخذ کند ۱۲۰ (به معنای تمایز خود بالا) و پایین ترین نمره ۲۰ (به معنای تمایز خود پایین) می باشد. در پژوهش دریک (۲۰۱۱) و فخاری و همکاران (۱۳۹۳) ساختار چهار عاملی ابزار (روایی سازه) روایی وجود چهار خرده مقیاس مورد تأیید قرار گرفته است و پایایی آن نیز با استفاده از آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس واکنش پذیر هیجانی ۰/۸۸، جایگاه من ۰/۸۵، برش هیجانی ۰/۷۹، و هم آمیختگی با دیگران ۰/۷۰ برآورد شده است (دریک، ۲۰۱۱). همچنین پایایی به دست آمده در پژوهش داخلی (فخاری و همکاران، ۱۳۹۰)، برای کل مقیاس ۰/۷۸، جایگاه من ۰/۶۷، واکنش پذیری هیجانی ۰/۴۸، هم آمیختگی با دیگران ۰/۷۶، و برش هیجانی ۰/۷۳ می باشد. ضریب آلفای کرونباخ در مطالعه حاضر ۰/۸۲ به دست آمد.

د) پرسشنامه اضطراب وجودی: پرسشنامه اضطراب وجودی توسط ون بروگن و همکاران (۲۰۱۷) با هدف اندازه گیری میزان اضطرابی که افراد در مواجهه با مفاهیم وجودی تجربه می کنند طراحی شد. این پرسشنامه ۲۵ گویه دارد و ۳ خرده مقیاس اضطراب کلی، اضطراب مرگ و اجتناب را دربرمی گیرد. در این پرسشنامه، پاسخ های افراد بر روی یک طیف لیکرت ۵ گزینه ای (هیچ وقت=۱، به ندرت=۲، گاهی اوقات=۳، بیشتر اوقات=۴ و همیشه=۵) نمره گذاری می شود. پایین ترین نمره ای که آزمودنی در این پرسشنامه می تواند به دست آورد ۲۵

1. Differentiation of Self Inventory – Short Form

2. Existential Concerns Questionnaire (ECQ)

(به معنای پایین‌ترین میزان اضطراب وجودی) و بالاترین نمره ۱۲۵ (به معنای بالاترین میزان اضطراب وجودی) می‌باشد. در مطالعه بروگن و همکاران (۲۰۱۷) ساختار سه عاملی این ابزار به روش تحلیل عاملی تأییدی (بیشینه درست‌نمایی) مورد تأیید قرار گرفت. همچنین روایی ملاکی این ابزار از طریق همبستگی با اضطراب مرگ (خرده‌مقیاس اضطراب)، تحمل عدم قطعیت و پریشانی بین ۰/۳۰ تا ۰/۵۰ و پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه شد. در مطالعه حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ مقیاس، ۰/۹۲ به دست آمد.

یافته‌ها

میانگین سنی شرکت‌کنندگان در پژوهش ۳۷/۲ (انحراف استاندارد ۷/۵) و ۳۶ نفر (۱۸/۳ درصد) مذکر و ۱۶۱ نفر (۸۱/۷ درصد) مؤنث بود. سطح تحصیلات شرکت‌کنندگان عبارت بود از زیر دیپلم ۴۶ نفر (۲۳/۴ درصد)؛ دیپلم ۶۳ نفر (۳۲ درصد)؛ فوق دیپلم و کارشناسی ۵۱ نفر (۲۵/۹ درصد)؛ کارشناسی ارشد و دکتری ۳۷ نفر (۱۸/۸ درصد)؛ همچنین ۴۰ نفر (۲۰/۳ درصد) از شرکت‌کنندگان دارای شغل آزاد و ۵۳ نفر (۲۶/۹ درصد) شاغل و ۱۰۴ نفر (۵۲/۸ درصد) به غیر از این دو وضعیت شغلی بودند. ۷۰ نفر (۳۵/۵ درصد) دارای یک فرزند و ۹۶ نفر (۴۸/۷ درصد) دو فرزند و ۲۹ نفر (۱۵/۷ درصد) دارای ۳ فرزند و بیشتر بودند. به منظور بررسی پیش‌فرض‌های مدل معادلات ساختاری مبنی بر ارتباط بین متغیرهای مدل و توزیع نرمال متغیرها، آزمون ضریب همبستگی پیرسون و بررسی چولگی و کشدگی انجام شد که نتایج آن در جدول ۱ آمده است.

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود ضرایب همبستگی پیرسون متغیرهای این پژوهش (فلسفه فراهیجانی، تمایزیافتگی، اضطراب وجودی و خودآگاهی هیجانی) معنادار می‌باشد. همچنین با توجه به اینکه چولگی و کشیدگی متغیرها در بازه قابل قبول (± 2) قرار دارند بنابراین پیش‌فرض توزیع نرمال متغیرها مورد تأیید قرار گرفته و در ادامه تحلیل مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام گرفت. در مدل مفروض پژوهش، ۵ خرده‌مقیاس بازشناسی، شناسایی، تبدیل‌سازی، محیط‌گرایی و حل مسئله به‌عنوان متغیرهای نشانگر متغیر مکنون خودآگاهی هیجانی، ۳ خرده‌مقیاس هم‌آمیختگی با دیگران، برش هیجانی و واکنش‌پذیری (خرده‌مقیاس جایگاه من به دلیل بار عاملی کمتر ۰/۳ حذف شد) به‌عنوان متغیر نشانگر متغیر

مکنون تمایز یافتگی، ۳ خرده‌مقیاس دغدغه‌مندی وجودی، اجتناب و ترس از مرگ به‌عنوان متغیر مکنون اضطراب وجودی وارد تحلیل با استفاده از نرم‌افزار AMOS26 شدند.

جدول ۱ ماتریس همبستگی، چولگی و کشیدگی متغیرها

متغیر	۱	۲	۳	۴	چولگی	کشیدگی
۱ فلسفه فراهیجانی					-۰/۶۹	۰/۷۱
۲ تمایز یافتگی	۰/۱۷*				-۰/۰۲	۰/۰۹
۳ اضطراب وجودی	۰/۲۹**	-۰/۶۱**			۰/۴۸	۰/۳۵
۴ خودآگاهی هیجانی	۰/۱۵*	۰/۴**	-۰/۲۳**		-۰/۴۵	۰/۴۵

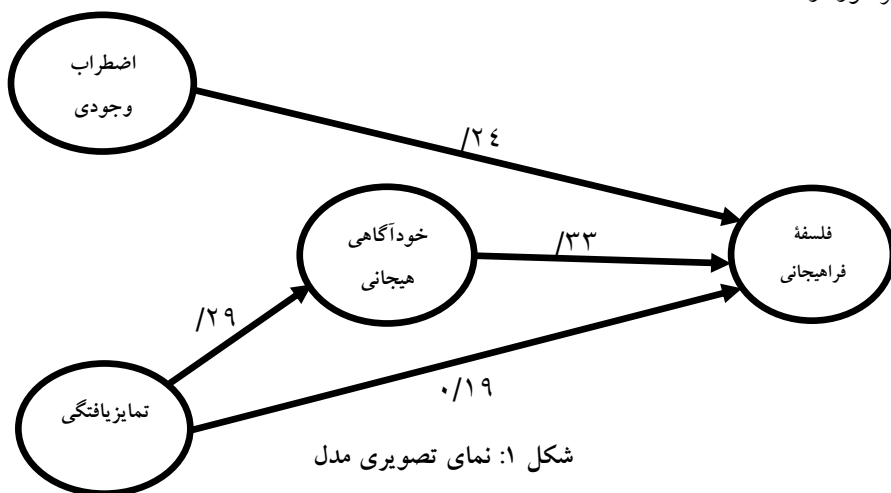
** $P < 0/001$

در مدل اصلاح‌شده پس از اعمال شاخص اصلاح کواریانس خطای خرده‌مقیاس اجتناب (متغیر اضطراب وجودی) و خطای خودآگاهی هیجانی مدل مورد تحلیل مجدد قرار گرفت و شاخص‌های برازش (جدول ۲) استخراج گردید.

جدول ۲ شاخص‌های برازش مدل

RMSEA	TLI	CFI	IFI	AGFI	GFI	Df	CMIN/DF
۰/۰۸	۰/۹۲	۰/۹۴	۰/۹۴	۰/۸۷	۰/۹۲	۴۸	۲/۳۲

شاخص‌های برازش ارائه‌شده در جدول ۲ نشان می‌دهد که مدل مذکور از برازش مطلوبی برخوردار است.



جدول ۳ ضریب مسیر مستقیم متغیرهای پژوهش

سطح معناداری	نسبت بحرانی	خطای معیار	برآورد استاندارد	برآورد غیر استاندارد	
۰/۰۱	۲/۵۴	۰/۱۲	۰/۲۴	۰/۳	اضطراب وجودی ← فلسفه فراهیجانی
۰/۹	-۰/۱۳	۰/۰۳	-۰/۰۱	-۰/۰۰۳	اضطراب وجودی ← خودآگاهی هیجانی
۰/۰۶	-۱/۸۶	۰/۲۱	-۰/۱۹	-۰/۴	تمایز یافتگی ← فلسفه فراهیجانی
۰/۰۰۱	۲/۳۷	۰/۰۳	۰/۲۹	۰/۱۲	تمایز یافتگی ← خودآگاهی هیجانی
۰/۰۰۱	۴/۰۲	۰/۴۳	۰/۳۳	۱/۷۲	خودآگاهی هیجانی ← فلسفه فراهیجانی

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که مسیرهای مستقیم اضطراب وجودی به فلسفه فراهیجان ($\beta=0/24$ ؛ $P>0/01$)؛ تمایز یافتگی به خودآگاهی هیجانی ($\beta=0/29$ ؛ $P>0/001$)؛ و خودآگاهی هیجانی به فلسفه فراهیجان ($\beta=0/33$ ؛ $P>0/001$) معنادار هستند. در مدل پژوهش حاضر، معناداری روابط غیر مستقیم متغیرها از طریق روش بوت استراپ (خود راه‌انداز) و با ۸۰۰ نمونه‌گیری مجدد مورد آزمون قرار گرفت. نتایج بوت استراپ مربوط به روابط غیر مستقیم در مدل اصلاح‌شده پژوهش در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴ آزمون معناداری اثر غیر مستقیم با روش بوت استراپ

سطح معناداری	حد پایین	حد بالا	برآورد استاندارد	مسیر غیر مستقیم
۰/۰۰۶	۰/۱۶	۰/۰۴	۰/۰۹	تمایز یافتگی ← خودآگاهی هیجانی ← فلسفه فراهیجانی

همان‌طور که در جدول ۴ گزارش شده است مسیر غیرمستقیم تمایز یافتگی به فلسفه فراهیجانی والدین با واسطه خودآگاهی هیجانی معنادار می‌باشد ($\beta=0/09$ ؛ $P>0/006$) و این به معنای تأیید نقش واسطه‌ای خودآگاهی هیجانی در رابطه بین تمایز یافتگی و فلسفه فراهیجانی والدین است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تبیین مدل علی فلسفه فراهیجانی والدین مبتنی بر خودآگاهی هیجانی، تمایز یافتگی و اضطراب وجودی انجام شد. نتایج به دست آمده نشان داد که مسیرهای تمایز یافتگی به خودآگاهی هیجانی، خودآگاهی هیجانی به فلسفه فراهیجانی، اضطراب وجودی به فلسفه فراهیجانی و تمایز یافتگی به فلسفه فراهیجانی با نقش واسطه‌ای خودآگاهی هیجانی معنادار هستند.

یافته به دست آمده از مسیر تمایز یافتگی به خودآگاهی هیجانی با نتایج مطالعه جواد و همکاران (۲۰۱۵) گولر و کارکا (۲۰۲۱)، و کبالوس و همکاران (۲۰۲۱) که رابطه مثبتی میان تمایز یافتگی و هوش هیجانی و مهارت تنظیم هیجان گزارش کرده‌اند همخوانی دارد؛ چرا که یکی از مؤلفه‌های بنیادی هوش هیجانی یا مهارت تنظیم هیجان، خودآگاهی هیجانی است (گاتمن، ۲۰۱۱). در تبیین این یافته می‌توان گفت از آنجا که سطح تمایز یافتگی بالا باعث می‌شود افراد تحت سلطه واکنش‌های عاطفی خودکار یا غیرارادی نباشند و به عبارتی کمتر رفتار تکانشی داشته باشند و خونسردی خود را بیشتر حفظ کنند، ظرفیت و توانایی بیشتری برای آگاهی پیدا کردن از هیجان‌ات خود و دیگران دارند. همچنین با توجه به اینکه تمایز یافتگی بالا به منطقی رفتار کردن افراد کمک می‌کند، لذا می‌تواند منجر به تأمل و درک هیجان‌ات خود و دیگران نیز بشود. به علاوه، تمایز یافتگی بالا به کسب مهارت‌های مقابله‌ای بیشتر می‌انجامد، و از این رو می‌تواند بر خودآگاهی هیجانی به مثابه مؤلفه بنیادی هوش هیجانی و مهارت تنظیم هیجان تأثیر بگذارد.

یافته به دست آمده از مسیر خودآگاهی هیجانی به فلسفه فراهیجانی والدین که مثبت و معنادار شده است با مطالعات گاتمن (۲۰۱۱) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که لازمه کمک کردن به کودکان برای شناسایی و بالا بردن آگاهی‌شان از هیجان‌ات این است که والدین در درجه نخست از هیجان‌ات خود آگاه باشند و آنها را بشناسند (گاتمن، ۲۰۱۱). در صورتی که والدین بتوانند هیجان‌ات خود را بشناسند، از آنها آگاه باشند، به خوبی مدیریت‌شان کنند، آنگاه توانایی آن را می‌یابند که در فلسفه فراهیجانی و در برخورد با هیجان‌ات کودکان‌شان آموزشگر باشند و به آنها کمک کنند تا از هیجان‌ات خود آگاه شوند، آنها را بشناسند و به خوبی مدیریت‌شان کنند. به علاوه، همان‌طور که پیش‌تر به مطالعه اسپولتیس و همکاران (۲۰۱۹) اشاره شد، خودآگاهی هیجانی بالا در والدین باعث افزایش مهارت تنظیم هیجان در آنها می‌شود که همین امر در بهبود رابطه آنها با کودکان‌شان و احتمالاً فلسفه فراهیجانی آنها تأثیرگذار است. بر اساس مبانی نظری و پژوهشی، خودآگاهی هیجانی بالا در والدین می‌تواند منجر به بالا بردن هوش هیجانی آنها شود که همین عامل می‌تواند نقش مؤثری در ارتقاء فلسفه فراهیجانی آنها و برخوردشان با هیجان‌ات کودکان داشته باشد، چراکه هوش

هیجانی یکی از مؤلفه‌های بسیار مهم در مدیریت روابط میان‌فردی، درک و تشخیص هیجانات خود و دیگران، و همچنین مدیریت مطلوب هیجانات در خود و دیگران است.

در مورد مسیر تمایز یافتگی به فلسفه فراهیجانی والدین با نقش واسطه‌ای خودآگاهی هیجانی که مثبت و معنادار شده است، پژوهشی همسو با این یافته پیدا نشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت از آنجا که تمایز یافتگی بالا با افزایش رفتار منطقی و حفظ خونسردی در والدین باعث می‌شود آنها ظرفیت و توانایی بیشتری برای خودآگاهی هیجانی بیابند، خودآگاهی هیجانی نیز به‌نوبه خود با کمک به والدین در درجه نخست برای آگاهی پیدا کردن و شناسایی هیجانات‌شان، فلسفه فراهیجانی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به عبارت دیگر، تمایز یافتگی بالا با کمک به والدین برای تأمل بیشتر و عدم تکانشی بودن در برخورد با موقعیت‌های هیجانی، ظرفیت آنها را برای خودآگاهی هیجانی بالا می‌برد و خودآگاهی هیجانی بالا نیز با کمک به والدین در شناسایی و آگاه بودن از هیجانات خود آنها را کمک می‌کند تا در برخورد با هیجانات کودکان آموزشگر هیجان باشند.

یافته مثبت و معنادار دیگری که از تحلیل حاضر به‌دست آمد، مسیر اضطراب وجودی به فلسفه فراهیجانی والدین بود. بر اساس مطالعات موجود در مورد اضطراب وجودی (همچون می، ۱۹۹۴؛ یالوم، ۲۰۲۰)، در تبیین این یافته می‌توان اظهار داشت که اضطراب وجودی بالا در والدین به تعبیری بیان‌گر زیستن آنها در سطح اندیشیدن به هستی است؛ سطحی از بودن که برخلاف سطح مقابلش یعنی فراموشی هستی است؛ در این سطح، افراد از هستی و دلواپسی‌های مربوط به آن آگاه هستند، خودآگاهی‌شان بیشتر است، از همین رو اضطراب وجودی بیشتری تجربه می‌کنند. اما همین بودن در سطح اندیشیدن به هستی، از آنجا که بیانگر خودآگاهی بیشتر والدین است، به آنها کمک می‌کند که در برخورد با هیجانات منفی کودکان‌شان، بیشتر آموزشگر هیجان باشند؛ چراکه هیجانات منفی را در خود و کودکان‌شان به‌عنوان بخشی طبیعی از انسان بودن بیشتر می‌پذیرند، بیشتر تصدیق می‌کنند، و درک و همدلی بیشتری از خود نشان می‌دهند. در مکاتب دیگری از فلسفه وجودی از جمله مکتب انگلیسی و تحلیل دازاین نیز، اضطراب وجودی بالا در افراد اینگونه تعبیر می‌شود که چنین افرادی از هستی و وجود خود آگاه هستند و خود را نسبت به آن مسئول می‌دانند. این امر بدین شکل

می‌تواند در فلسفه آموزشگری هیجانی والدین تأثیرگذار باشد که آنها را نسبت به سطوح هیجانی خود و دیگران از جمله کودکان‌شان آگاه‌تر و مسئولیت‌پذیرتر می‌سازد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به تکمیل اینترنتی ابزار پژوهش، استفاده از ابزار خودسنجی به‌عنوان تنها ابزار پژوهش، انتخاب نمونه به‌روش در دسترس و تعداد نمونه اشاره کرد که لذا در تعمیم نتایج لازم است احتیاط شود. مشاوران و درمانگران می‌توانند در مداخلات خود برای ارتقاء آموزشگری هیجان والدین به نقش عوامل شخصی‌ای همچون تمایز یافتگی، اضطراب وجودی و خودآگاهی هیجانی آنها بپردازند، این عوامل را مورد سنجش و ارزیابی قرار دهند و در صورت لزوم با استفاده از رویکردهایی همچون شخص‌محور، هیجان‌مدار و غیره برای بهبود خودآگاهی هیجانی، رویکردی مانند خانواده‌درمانی بوئن برای افزایش تمایز یافتگی و رویکرد وجودی برای کمک به والدین جهت اندیشیدن به هستی مداخلاتی انجام دهند. پیشنهاد می‌شود پژوهشگران در مطالعات آتی خود دیگر متغیرهای فردی و خانوادگی اثرگذار بر آموزشگری هیجان همچون گشودگی نسبت به تجربه، اضطراب و افسردگی، رضایت شغلی والدین، رضایت و سازگاری زناشویی و کیفیت رابطه با همسر را با روش‌شناسی‌های کمی مورد بررسی قرار دهند. همچنین می‌توان برای شناخت بیشتر مفهوم آموزشگری هیجان و عوامل مؤثر بر آن مطالعاتی را به روش‌شناسی کیفی ترتیب داد.

منابع

- ۱) پارسایی، عین اله و فولادچنگ، محبوبه (۱۳۸۹). بررسی روایی و پایایی دیدگاه فراهیجانی والدین در ایران. اولین همایش کشوری دانشجویی عوامل اجتماعی موثر بر سلامت. تهران. ۲۱ و ۲۲ مهرماه.
- ۲) سیفی، سید علیرضا؛ جشمداد، پریسا؛ نجفی‌زاده، اعظم؛ اسدی، فاطمه و محمدی، سارا (۱۴۰۰). پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر بر اساس ناگویی هیجانی و عدم تحمل بلا تکلیفی در نوجوانان دارای سابقه رفتارهای خودجرحی. پژوهش‌های کاربردی در مشاوره، ۴(۱۴)، ۱۳۱-۱۴۲.
- ۳) علی‌دوستی، فاطمه؛ اعلم، الناز و معافیان، وحیده (۱۴۰۱). مدل علی سبک‌های هویت و رفتارهای پرخطر: نقش میانجی راهبردهای شناختی تنظیم هیجان. پژوهش‌های کاربردی در مشاوره، ۵(۱۸)، ۲۱-۴۴.
- ۴) فخاری، نرگس؛ لطیفیان، مرتضی و اعتماد، جلیل (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روانسنجی فرم کوتاه پرسشنامه تمایز یافتگی خود در دانشجویان ایرانی. اندازه‌گیری تربیتی، ۴(۱۵)، ۳۵-۵۸.
- ۵) مهنا، سعید و طالع پسند، سیاوش (۱۳۹۵). رابطه بین حمایت‌های محیطی و خودآگاهی هیجانی با درگیری تحصیلی با نقش میانجی بهزیستی تحصیلی، آموزش در علوم پزشکی، ۴(۱۶)، ۴۲-۳۱.
- ۶) موسوی، سمانه؛ میرزائی توکلی، سید منصور و قره‌باغی، فاطمه (۱۴۰۱). رابطه تمایز یافتگی و اضطراب مزمن در سیستم هیجانی خانواده با سلامت خانواده. مطالعات اسلامی در حوزه سلامت، دوره ۱۹، شماره ۱، صص ۱۵-۲۶.
- 7) Abad, Y., & Haroon Rashidi, H. (2022). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Rumination and Existential Anxiety in the Elderly Men. <https://doi.org/10.22126/JAP.2022.7147.1580>
- 8) Belesky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. 55, 83-96.
- 9) Buckholdt, K. E., Kitzmann, K. M., & Cohen, R. (2016). Parent emotion coaching buffers the psychological effects of poor peer relations in the

- classroom. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(1), 23–41. <https://doi.org/10.1177/0265407514562560>
- 10) Calatrava, M., Martins, M. v, Schweer-Collins, M., Duch-Ceballos, C., & Rodríguez-González, M. (2022). Differentiation of self: A scoping review of Bowen Family Systems Theory's core construct. *Clinical Psychology Review*, 91, 102101.
 - 11) Drake, J. R. (2011). Differentiation of Self Inventory –Short Form: Creation & Initial Evidence of Construct Validity.
 - 12) Duch-Ceballos, C., Oliver Pece, J., & Skowron, E. (2021a). Differentiation of self and its relationship with emotional self-regulation and anxiety in a Spanish sample. *The American Journal of Family Therapy*, 49(5), 517–533.
 - 13) Duch-Ceballos, C., Oliver Pece, J., & Skowron, E. (2021b). Differentiation of self and its relationship with emotional self-regulation and anxiety in a Spanish sample. *The American Journal of Family Therapy*, 49(5), 517–533.
 - 14) Evelyne Kehoe, C. (2006). Parents' Meta-Emotion Philosophy, Emotional Intelligence and Relationship to Adolescent Emotional Intelligence. Swinburne University of Technology.
 - 15) Farhangi, M., Khosro Pour, F., & Pour, A. B. (2022). Structural Model of the Mediating Role of Differentiation in the Relationship Between Sexual Satisfaction and General Health in Married Female Teachers. 11(3). <https://doi.org/10.22034/JHPM.11.3.81>
 - 16) Gharadaghi, A., & Ala, S. M. (2022). Research Paper Investigating the Role of Emotional Self-Awareness, Cognitive Emotion Regulation and Social Adequacy in Predicting Marital Satisfaction. *Journal Of Human Relations Studies*, 2(4). <https://doi.org/10.22098/jhrs.2022.9781.1034>
 - 17) Gottman, J. (2011). Raising an emotionally intelligent child. Simon and Schuster.
 - 18) Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243–268. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243>
 - 19) Hurrell, K. E., Houwing, F. L., & Hudson, J. L. (2017). Parental Meta-Emotion Philosophy and Emotion Coaching in Families of Children and Adolescents with an Anxiety Disorder. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 45(3), 569–582. <https://doi.org/10.1007/s10802-016-0180-6>
 - 20) Javadi, B. S., Abadi, H. R. H., Lashgari, M., & Ahangrkani, M. (2015). A study of the relationship of self-differentiation and emotional

- intelligence with marital satisfaction of married women in Tehran. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(2), 149.
- 21) Katz, L. F., & Hunter, E. C. (2007). Maternal meta-emotion philosophy and adolescent depressive symptomatology. *Social Development*, 16(2), 343–360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00388.x>
- 22) May, R. (1994). *Existence*. Jason Aronson.
- 23) Mozas-Alonso, M., Oliver, J., & Berástegui, A. (2022). Differentiation of self and its relationship with marital satisfaction and parenting styles in a Spanish sample of adolescents' parents. *PLoS ONE*, 17(3 March). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265436>
- 24) Riley, T. N., Sullivan, T. N., Hinton, T. S., & Kliewer, W. (2019). Longitudinal relations between emotional awareness and expression, emotion regulation, and peer victimization among urban adolescents HHS Public Access. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.02.005>
- 25) Rueth, J.-E., Lohaus, A., & Vierhaus, M. (2019). The German version of the Emotion Awareness Questionnaire for children and adolescents: Associations with emotion regulation and psychosocial adjustment. *Journal of Personality Assessment*, 101(4), 434–445.
- 26) Schultheis, A. M., Mayes, L. C., & Rutherford, H. J. v. (2019). Associations between emotion regulation and parental reflective functioning. *Journal of Child and Family Studies*, 28(4), 1094–1104.
- 27) Shamsizadeh, E., Saadi, Z. E., Jayrvand, H., Bakhtiarpour, S., & Makvandi, B. (2022). Evaluation of Social Well-being and Emotional Self-awareness Based on the Quality of Relationship with Parents Due to Smartphone Addiction in High-Intelligence Students. 8(3). <https://doi.org/10.22034/JPEN.8.3.16>
- 28) Silva, E., Matos, A., Costa, J., Ramos, V., & Lopes, J. (2017). The moderating effect of parenting styles on the relationship between social anxiety and depressive symptomatology in adolescents. *Millenium*, 02, 13–25.
- 29) van Beveren, M.-L., Goossens, L., Volkaert, B., Grassmann, C., Wante, L., Vandeweghe, L., Verbeken, S., & Braet, C. (2019). How do I feel right now? Emotional awareness, emotion regulation, and depressive symptoms in youth. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 28(3), 389–398.
- 30) van Bruggen, V., ten Klooster, P., Westerhof, G., Vos, J., de Kleine, E., Bohlmeijer, E., & Glas, G. (2017). The Existential Concerns Questionnaire (ECQ)–Development and Initial Validation of a New Existential Anxiety Scale in a Nonclinical and Clinical Sample. *Journal*

- of Clinical Psychology, 73(12), 1692–1703.
<https://doi.org/10.1002/jclp.22474>
- 31) Xiaoli, H., Xiaolong, Y., Ming, H., & Lichen, Z. (2020). The association between parental meta philosophy and adolescent's behavior problem: The moderating role of vagus. *Acta Psychologica Sinica*, 52(8), 971.
<https://doi.org/10.3724/sp.j.1041.2020.00971>
- 32) Yalom, I. D. (2002). *The gift of therapy: Reflections on being a therapist*. Piatkus London.
- 33) Yalom, I. D. (2020). *Existential psychotherapy*. Hachette UK.
- 34) Yavuz Güler, Ç., & Karaca, T. (2021). The role of differentiation of self in predicting rumination and emotion regulation difficulties. *Contemporary Family Therapy*, 43(2), 113–123.