

رابطه بین تنظیم شناختی هیجان با تاب‌آوری در مدیران هلال احمر

کاووس محمودی*

فاطمه قائمی**

چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه بین تنظیم شناختی هیجان با تاب‌آوری در مدیران هلال احمر بوده است. روش تحقیق توصیفی-همبستگی بوده است. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه مدیران هلال احمر تهران بود که تعداد ۱۰۸ نفر به‌طور تصادفی به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش آزمون نظم‌جویی شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) و مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) بوده است. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد متغیر استراتژی‌های تنظیم شناختی هیجان مثبت به‌صورت مثبت و معنی‌دار متغیر تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کند. متغیر استراتژی‌های تنظیم شناختی هیجان منفی به‌صورت منفی و معنی‌دار قادر به پیش‌بینی متغیر تاب‌آوری بود. بین تنظیم شناختی هیجان با تاب‌آوری در مدیران هلال احمر رابطه وجود دارد ($p < 0/01$). لذا توصیه می‌شود از راهبردهای تنظیم هیجان مثبت در افزایش تاب‌آوری استفاده شود.

واژه‌های کلیدی: تنظیم شناختی هیجان، تاب‌آوری، مدیران هلال احمر

* کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی زرنند (نویسنده مسئول)

پست الکترونیک: kavousmahmoudi448@mail.com

** استادیار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مقدمه

زندگی در جهان امروز پر از استرس و چالش‌هایی است که افراد ناگزیرند برای مقابله با شرایط استرس و بحران‌ها از مهارت‌هایی استفاده کنند. یکی از این مهارت‌ها تاب آوری است. افراد تاب آور از توان برنامه‌ریزی برای دستیابی به اهداف برخوردارند. نسبت به خود دیدگاه مثبت دارند. به توانایی‌های فردی خود اطمینان و اعتماد دارند. مهارت‌های گفتگو، جرات مندی، آمادگی برای گوش دادن به دیگران و احترام گذارستن به احساسات و عقاید دیگران را دارند. نظم و ترتیب و ثبات و امنیت در زندگی فردی را نیز دارند. احساس توانمندی در رویارویی با مشکلات می‌کنند و با مشکلات به شیوه مسئله مدارانه روبه رو می‌شوند (نوری، قهاری، جانبخش و اصل ذاکر، ۱۳۸۹). تاب آوری در اصطلاح چنین تعریف می‌شود: نوعی حالت قابل توسعه در فرد بوده، که بر اساس آن قادر است در رویارویی با ناکامی‌ها، مصیبت‌ها و تعارض‌های زندگی و حتی رویدادهای مثبت، پیشرفت و مسئولیت بیشتر به تلاش بیشتر ادامه دهد و برای دستیابی به موفقیت بیشتر، از پای ننشیند (خلعتبری و بهاری، ۱۳۸۹).

تاب آوری از ضروریات زندگی در دنیای کنونی است و یکی از عوامل تعیین‌کننده پاسخ‌های افراد در مقابل رویدادهای استرس زا به شمار می‌رود. نظم جویی هیجان یکی از عوامل اساسی بهزیستی و کنش وری موفق بوده و نقش مهمی در سازگاری با وقایع استرس زای زندگی ایفا می‌کند. تنظیم هیجان موفقیت آمیز با پیامدهای خوب سلامتی، عملکرد کاری بالا و برعکس، نارسایی در نظم جویی هیجان با اختلال‌های روانی، شخصیتی، افسردگی و اختلالات اضطرابی همراه است (عیسی زادگان، شیخی، بشرپور و سعادت‌مند، ۱۳۹۲).

عواملی که منجر به تاب آوری افراد در برابر استرس می‌شوند به‌طور کامل قابل‌درک نیستند. با این حال، هنگامی که افراد در بستر استرس‌های زندگی قرار می‌گیرند سعی می‌کنند از طرق مختلفی هیجان‌های خود را تنظیم کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند یکی از عوامل تاب آوری افراد در برابر استرس، مهارت‌های تنظیم هیجان است (برای مثال

کارلسون و همکاران^۱، ۲۰۱۲؛ تروی و ماوس^۲، ۲۰۱۱). یکی از روش‌های نیرومند برای تنظیم هیجان‌ها، استفاده از استرژزی‌های شناختی تنظیم هیجان است (اکسندر و گروس^۳، ۲۰۰۵). تنظیم شناختی هیجان، به شیوه شناختی مدیریت و دست‌کاری ورود اطلاعات فراخواننده هیجان اشاره دارد (اکسندر و گروس، ۲۰۰۵).

نظم جویی هیجان‌ها شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیرآگاهانه می‌شود که برای افزایش، حفظ و کاهش مؤلفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی به کار برده می‌شود. پاسخ‌های هیجانی، اطلاعات مهمی درباره تجربه‌ی فرد در ارتباط با دیگران فراهم می‌کند. با این اطلاعات، انسان‌ها یاد می‌گیرند که در مواجهه با هیجان‌ها چگونه رفتار کنند، چگونه تجارب هیجانی را به صورت کلامی بیان کنند، چه راهکارهایی را در پاسخ به هیجان‌ها به کار برند و در زمینه‌ی هیجان‌های خاص، چگونه با دیگران رفتار کنند (اسماعیلی، آقایی و عابدی، ۱۳۹۰).

اهمیت نظم جویی هیجان جهت تعدیل هیجان‌های به‌گونه‌ای است که از انواع هیجان‌ها نمی‌توان تعدادی را به‌عنوان هیجان‌های نامناسب و تعدادی را به‌عنوان هیجان‌های مناسب تفکیک کرد، بلکه باید گفت تمامی هیجان‌ها در صورت کنترل و نظم‌جویی، مناسب و مفید و در صورت عدم کنترل و تعدیل نامناسب و مضر می‌باشند (گروس^۴، ۱۹۹۸).

عواملی که منجر به تاب‌آوری افراد در برابر استرس می‌شوند به‌طور کامل قابل‌درک نیستند. با این حال، هنگامی که افراد در بستر استرس‌های زندگی قرار می‌گیرند سعی می‌کنند از طرق مختلفی هیجان‌های خود را تنظیم کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند یکی از عوامل تاب‌آوری افراد در برابر استرس، مهارت‌های تنظیم هیجان است (برای مثال کارلسون و همکاران^۵، ۲۰۱۲؛ تروی و ماوس^۶، ۲۰۱۱).

-
1. Carlson & et al
 2. Troy & Mauss
 3. Ochsner & Gross
 4. Gross
 5. Carlson & et al
 6. Troy & Mauss

هاشم زاده (۱۳۹۶) پژوهشی با عنوان رابطه میان تاب آوری و تنظیم هیجان در دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان گنبد کاووس انجام داد. نتایج نشان داد که بین تاب آوری و تنظیم هیجان ارتباط معناداری وجود دارد ولی بین دو گروه دختر و پسر از نظر میزان تاب آوری و تنظیم هیجان تفاوت معناداری وجود ندارد.

شریفی باستان و همکاران (۱۳۹۵) پژوهشی با عنوان نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و عاطفه مثبت و منفی در پیش‌بینی تاب‌آوری زنان مبتلا به سرطان پستان انجام دادند و نتایج نشان تاب آوری با راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان و عاطفه مثبت رابطه مثبت معنادار، با راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان و عاطفه منفی رابطه منفی معنادار دارد ($P < 0/001$).

سیفی و فرزین راد (۱۳۹۵) پژوهشی با عنوان رابطه تنظیم هیجان، اضطراب و افسردگی با تاب آوری در دانشجویان انجام داد. نتایج نشان داد که بین تنظیم هیجان با تاب آوری در دانشجویان زن رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. بین اضطراب با تاب آوری در دانشجویان زن رابطه منفی معنی داری وجود دارد. بین افسردگی با تاب آوری در دانشجویان زن رابطه منفی معنی داری وجود دارد.

عرفانی آداب و همکاران (۱۳۹۵) پژوهشی با عنوان تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر تاب آوری و تحمل پریشانی دانش‌آموزان معتاد به اینترنت انجام دادند. نتایج نشان داد آموزش تنظیم هیجان بر بهبود تاب آوری و تحمل پریشانی دانش‌آموزان تأثیر داشته است. در نتیجه با توجه به اینکه دانش‌آموزان بیشتر در معرض هیجان‌های منفی مانند استرس قرار می‌گیرند، در چنین موقعیت‌هایی احتمالاً بدون برنامه‌ریزی و به‌صورت تکانشی عمل می‌کنند؛ بنابراین آموزش تنظیم هیجان می‌تواند در بهبود تاب آوری و تحمل پریشانی و در نتیجه عدم وابستگی به اینترنت مؤثر باشد.

نتایج پژوهش اندامی خشک (۱۳۹۲) با عنوان نقش راهبردهای نه‌گانه تنظیم شناختی هیجان در پیش‌بینی تاب آوری نشان داد که از بین راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان، راهبردهای ارزیابی مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی به‌صورت مثبت و

از میان راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان فاجعه آمیز پنداری و سرزنش دیگران به صورت منفی امکان پیش‌بینی تاب‌آوری دارند. تا بحال این پژوهش در جامعه آماری مورد پژوهش (مدیران هلال احمر) صورت نگرفته است و از اولویت‌های پژوهش در این جامعه است.

ریو^۱ (۲۰۰۵) نشان داد که تاب‌آوری با هیجان‌های مثبت، همبستگی مثبت و با هیجان‌های منفی همانند خشم و غمگینی همبستگی منفی دارد. تحقیقات نشان داده است که استفاده از هر راهبرد منحصر به فرد، پیامدهای متفاوتی را به دنبال دارد و برخی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، نقش مهمی در تاب‌آوری و سلامت روان افراد ایفا می‌کند. کارلسون، دیکک لیگی، گرینبرگ و موجیکا-پارودی^۲ (۲۰۱۲) در پژوهشی نشان دادند افرادی که عادت به استفاده از راهبرد ارزیابی مجدد برای تنظیم هیجان‌تشان در زندگی روزمره خود دارند تاب‌آوری بیشتری در برابر استرس، از خود نشان می‌دهند. از آنجاکه مدیران هلال احمر با مسائل هیجانی مواجه می‌شوند و پاسخ‌های هیجانی نامناسب در مواجهه با فشار روانی از جمله احساس غمگینی و پریشانی و راهبردهای نارسای تنظیم هیجان‌ها موجب پریشانی کوتاه‌مدت عاطفی در آن‌ها می‌شود به نظر می‌رسد که تنظیم هیجان‌ات و مقابله به عنوان عامل فرآیندی جایگاه ویژه‌ای در تاب‌آوری مدیران هلال احمر داشته باشد و ضرورت پژوهش حاضر بیش‌ازپیش احساس می‌گردد. با توجه به موارد مطرح شده هدف پژوهش بررسی رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و میزان تاب‌آوری در مدیران هلال احمر است.

روش

در این پژوهش از روش توصیفی همبستگی استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش از کلیه مدیران هلال احمر تهران است. بر اساس آمار مأخوذه، تعداد جامعه آماری ۳۶۰

1. Reeve

2. Carlson, Dikecligil, Greenberg & Mujica-Parodi

نفر است که طبق جدول مورگان ۱۰۸ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده به‌عنوان نمونه انتخاب شدند.

ابزار اندازه‌گیری در پژوهش حاضر شامل پرسشنامه تاب آوری کانر و دیوسون (۲۰۰۳) و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) است.

فرم کوتاه پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان (CERQ): نسخه اصلی این پرسشنامه توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) به دو زبان هلندی و انگلیسی تهیه شده است. این نسخه شامل ۹ خرده‌مقیاس (خودسرزنش‌گری، دیگر سرزنش‌گری، تمرکز بر فکر نشخوارگری، فاجعه‌نمایی، کم‌اهمیت‌شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش، تمرکز مجدد برنامه‌ریزی) است. حسنی (۱۳۹۰) نسخه فارسی و کوتاه‌تر این پرسشنامه را در ۱۸ سؤال تنظیم کرد. در CERQ، هر یک از خرده‌مقیاس‌ها شامل دو ماده هستند که بر اساس مقیاس درجه بندی لیکرت از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) نمره‌گذاری می‌شوند. نمره‌ی کل هر یک از خرده‌مقیاس‌ها از طریق جمع کردن نمره‌ی ماده‌ها به دست می‌آید. پژوهش‌ها نشان می‌دهد ماده‌های CERQ همسانی درونی (دامنه آلفای کرونباخ ۰/۵۱ تا ۰/۹۶ بود) خوبی داشته و ضرایب همبستگی با آزمای‌های ۰/۷٪ بیانگر اعتبار مقیاس بود.

در پژوهش حاضر پایایی متغیر تنظیم شناختی هیجان مثبت ۰/۷۲، در مؤلفه پذیرش ۰/۶۲، تمرکز مجدد مثبت ۰/۶۸، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی ۰/۶۳، ارزیابی مجدد مثبت ۰/۶۱ و کنار آمدن با دیدگاه ۰/۷۲ به دست آمد و پایایی تنظیم شناختی هیجان منفی ۰/۷۸، در مؤلفه سرزنش خود ۰/۶۵، سرزنش دیگران ۰/۷۲، نشخوار فکری ۰/۶۹ و فاجعه‌پنداری ۰/۶۷ به دست آمد.

مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون (CD-RIS) (۲۰۰۳): این پرسش‌نامه را کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۹۱-۱۹۷۹ حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس در شش گروه جمعیت عمومی، مراجعه‌کنندگان به بخش مراقبت‌های اولیه، بیماران سرپایی روان‌پزشکی، بیماران با

مشکل اختلال اضطراب فراگیر و دو گروه از بیماران استرس پس از سانحه انجام شده است. تهیه کنندگان این مقیاس بر این باورند که این پرسش‌نامه به خوبی قادر به تفکیک افراد تاب‌آور از غیر تاب‌آور در گروه‌های بالینی و غیر بالینی بوده و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی به کار برده می‌شود (محمدی، ۱۳۸۴). پرسشنامه تاب‌آوری کونور و دیویدسون ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) با دامنه ۲۵-۱۲۵ نمره گذاری می‌شود. این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است. برای تعیین روایی این مقیاس نخست همبستگی هر نمره با نمره کل به‌جز گویه ۳، ضریب‌های بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ را نشان داد. برای تعیین پایایی مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون از روش الفای کرونباخ بهره گرفته شد و ضریب پایایی ۰/۸۹ به دست آمد (محمدی، ۱۳۸۴). در پژوهش حاضر پایایی متغیر تاب‌آوری از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

یافته‌ها

جدول توزیع فراوانی نشان داد ۷۵ نفر (۶۹/۴ درصد) از پاسخ‌دهندگان مرد و ۳۳ نفر (۳۰/۶ درصد) زن بودند. ۱۲ نفر از پاسخ‌دهندگان مدرک لیسانس (۱۱/۱ درصد)، ۵۰ نفر از پاسخ‌دهندگان مدرک فوق‌لیسانس (۴۶/۳ درصد) و ۴۶ نفر از پاسخ‌دهندگان مدرک دکترا (۴۲/۶ درصد) داشتند. ۸۸ درصد از افراد نمونه متأهل و ۱۲ درصد مجرد بودند. ۳/۷ درصد زیر ۳۰ سال، ۸۵/۲ درصد ۳۰ تا ۴۰ سال و ۱۱/۱ درصد ۴۰ تا ۵۰ سال داشتند. مطابق با جدول زیر میانگین و انحراف معیار متغیر تاب‌آوری به ترتیب ۷۸/۱۷ و ۱۴/۹۵ بود. میانگین و انحراف معیار راهبرد شناختی تنظیم هیجان مثبت به ترتیب ۶۹/۷۲ و ۱۳/۹۷ و راهبرد شناختی تنظیم هیجان منفی ۵۲/۸۹ و ۱۰/۸۱ بود.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه پژوهش

متغیرها	تعداد	حداقل	حداکثر	کجی	کشیدگی	میانگین	انحراف معیار	
متغیر ملاک	۱۰۸	۵۰	۹۸	۰/۴۸	-۱/۱۶	۷۸/۱۷	۱۴/۹۵	
نمره کل (مثبت)	۱۰۸	۴۳	۹۴	۰/۱۱	-۱/۱۵	۶۹/۷۲	۱۳/۹۷	
پذیرش	۱۰۸	۹	۲۰	-۰/۳۴	-۰/۷۹	۱۵/۳۳	۳/۰۵	
تمرکز	۱۰۸	۸	۲۰	۰/۱۶	-۱/۵۱	۱۴/۳۸	۳/۷۶	
مجدد مثبت								راهبردهای
تمرکز								شناختی تنظیم
مجدد بر	۱۰۸	۷	۱۹	۰/۳۲	-۱/۱۲	۱۲/۳۴	۳/۷۰	هیجان مثبت
برنامه‌ریزی								
ارزیابی	۱۰۸	۷	۲۰	۰/۲۲	-۰/۷۹	۱۳/۴۸	۳/۰۴	
مجدد مثبت								
کنار آمدن	۱۰۸	۸	۲۰	۰/۱۳	-۱/۰۸	۱۴/۱۹	۳/۰۰	
با دیدگاه								
نمره کل (منفی)	۱۰۸	۳۳	۷۵	۰/۰۲	-۰/۹۰	۵۲/۸۹	۱۰/۸۱	
سرزنش خود	۱۰۸	۶	۱۸	۰/۳۷	-۰/۶۶	۱۱/۳۹	۳/۱۳	راهبردهای
سرزنش دیگران	۱۰۸	۸	۱۹	-۰/۲۶	-۱/۱۰	۱۴/۰۷	۳/۲۸	شناختی تنظیم
نشخوار فکری	۱۰۸	۹	۲۰	۰/۲۰	-۱/۱۵	۱۳/۷۰	۳/۳۶	هیجان منفی
فاجعه پنداری	۱۰۸	۷	۲۰	۰/۱۹	-۱/۲۰	۱۳/۷۳	۳/۳۶	

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین متغیرهای مورد مطالعه پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	
تاب آوری	۰/۸۳ ^{***}												
نمونه کل (انسازگار)	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۵ ^{***}											
پایزش	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۵ ^{***}	۰/۸۷ ^{***}										
تمرکز مجدد مثبت	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۵ ^{***}	۰/۸۷ ^{***}	۰/۸۵ ^{***}									
تمرکز مجدد نبرونهم‌ریزی	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۵ ^{***}	۰/۸۷ ^{***}	۰/۸۵ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}								
ارزیابی مثبت	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۵ ^{***}	۰/۸۷ ^{***}	۰/۸۵ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}							
کنترل آمدن	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۵ ^{***}	۰/۸۷ ^{***}	۰/۸۵ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}						
نمونه کل (انسازگار)	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۵ ^{***}	۰/۸۷ ^{***}	۰/۸۵ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}					
سوزش خود	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۵ ^{***}	۰/۸۷ ^{***}	۰/۸۵ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}				
سوزش دیگران	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۵ ^{***}	۰/۸۷ ^{***}	۰/۸۵ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}			
فکری نشخوار	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۵ ^{***}	۰/۸۷ ^{***}	۰/۸۵ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}		
پنداری فاجعه	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۵ ^{***}	۰/۸۷ ^{***}	۰/۸۵ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	۰/۸۳ ^{***}	

مفروضه نرمال بودن با سطح معنی داری بزرگتر از ۰/۰۵ با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای متغیرهای مورد مطالعه تأیید شد ($P > 0.05$).

یکی از مفروضه‌های تحلیل رگرسیون چندگانه مفروضه‌ی هم خطی چندگانه است که قبل از انجام تحلیل باید بررسی شود. برای بررسی این مفروضه از دو آماره قدرت تحمل و عامل تورم واریانس استفاده می‌شود. در تحقیق ما، مقادیر تحمل و VIF در داخل دامنه‌های مطلوب قرار دارند که نشان می‌دهد بین متغیرهای مستقل هم خطی چندگانه وجود ندارد. مقدار آماره واتسون برای بررسی مفروضه استقلال خطاها نیز در

فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد، بنابراین فرض استقلال بین خطاها یا عدم همبستگی بین خطاها پذیرفته می‌شود.

مقادیر تحمل و VIF برای مؤلفه‌های راهبردهای شناختی تنظیم هیجان مثبت و منفی در داخل دامنه‌های مطلوب قرار دارند که نشان می‌دهد بین متغیرهای مستقل هم خطی چندگانه وجود ندارد. مقدار آماره واتسون مؤلفه‌های راهبردهای شناختی تنظیم هیجان مثبت (۱/۵۶) و مؤلفه‌های راهبردهای شناختی تنظیم هیجان منفی (۱/۸۵) برای بررسی مفروضه استقلال خطاها نیز در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد، بنابراین فرض استقلال بین خطاها یا عدم همبستگی بین خطاها پذیرفته می‌شود.

جدول ۳. نتایج ضریب همبستگی چند متغیره برای بررسی پیش بینی متغیر تاب آوری از طریق راهبردهای شناختی تنظیم هیجان مثبت و منفی

خطای معیار برآورد	R ² تعدیل شده	R ²	R	راهبردهای شناختی تنظیم هیجان
۶/۵۸	۰/۸۰	۰/۸۱	۰/۹۰	۱

خطای معیار برآورد	R ² تعدیل شده	R ²	R	تنظیم شناختی مثبت
۷/۰۶	۰/۷۷	۰/۷۸	۰/۸۸	۲

خطای معیار برآورد	R ² تعدیل شده	R ²	R	تنظیم شناختی منفی
۷/۴۱	۰/۷۵	۰/۷۶	۰/۸۷	۳

جدول ۳ ضریب همبستگی چند متغیره با $R=0/90$ و $R^2=0/81$ نشان می‌دهد ترکیب خطی متغیرهای راهبرد شناختی تنظیم هیجان، ۸۱ درصد از واریانس متغیر تاب آوری را پیش بینی می‌کردند. ضریب همبستگی چند متغیره با $R=0/88$ و $R^2=0/78$ نشان می‌دهد ترکیب خطی راهبردهای شناختی تنظیم هیجان مثبت، ۷۸ درصد از واریانس متغیر تاب آوری را پیش بینی می‌کنند. ضریب همبستگی چند متغیره با $R=0/87$ و $R^2=0/76$ نشان می‌دهد ترکیب خطی راهبردهای شناختی تنظیم هیجان منفی، ۷۶ درصد از واریانس متغیر تاب آوری را پیش بینی می‌کنند.

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس برای معنی داری پیش‌بینی متغیر تاب آوری از طریق راهبردهای شناختی تنظیم هیجان مثبت و منفی

سطح معنی داری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	راهبردهای شناختی تنظیم هیجان
۰/۰۰۱	۲۲۳/۷۱	۹۶۸۹/۰۲	۲	۱۹۳۷۸/۰۳	رگرسیون
		۴۳/۳۱	۱۰۵	۴۵۴۷/۶۱	باقیمانده
			۱۰۷	۲۳۹۲۵/۶۵	کل

سطح معنی داری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	تنظیم شناختی مثبت
۰/۰۰۱	۷۵/۵۵	۳۷۶۷/۸۴	۵	۱۸۸۳۹/۲۰	رگرسیون
		۴۹/۸۶	۱۰۲	۵۰۸۶/۴۵	باقیمانده
			۱۰۷	۲۳۹۲۵/۶۵	کل

سطح معنی داری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	تنظیم شناختی منفی
۰/۰۰۱	۸۲/۹۰	۴۵۶۳/۸۴	۴	۱۸۲۵۵/۳۸	رگرسیون
		۵۵/۰۵	۱۰۳	۵۶۷۰/۲۷	باقیمانده
			۱۰۷	۲۳۹۲۵/۶۵	کل

جدول ۴ نتایج تحلیل واریانس معنی داری پیش‌بینی متغیر تاب آوری از طریق متغیرهای پیش بین را با سطح معنی داری ۰/۰۰۱ و در سطح ۹۹ درصد اطمینان تأیید می‌کند ($P < ۰/۰۱$). همچنین نتایج تحلیل واریانس معنی داری پیش‌بینی متغیر تاب آوری از طریق راهبردهای شناختی تنظیم هیجان مثبت و منفی را با سطح معنی داری ۰/۰۰۱ و در سطح ۹۹ درصد اطمینان تأیید می‌کند ($P < ۰/۰۱$).

جدول ۵. نتایج تحلیل رگرسیون هم‌زمان برای بررسی میزان پیش‌بینی تاب آوری از طریق راهبردهای شناختی تنظیم هیجان مثبت و منفی

مدل	ضرایب غیر استاندارد شده		ضرایب استاندارد شده	T	سطح معنی‌داری
	B	خطای استاندارد			
ثابت	۶۴/۳۰	۹/۳۱		۶/۹۰	۰/۰۰۱
مثبت	۰/۶۰	۰/۰۷	۰/۵۶	۸/۴۷	۰/۰۰۱
منفی	-۰/۵۳	۰/۱۹	-۰/۳۸	-۵/۷۹	۰/۰۰۱
ثابت	۹/۱۲	۳/۸۵		۲/۳۷	۰/۰۲۰
پذیرش	۱/۹۹	۰/۳۶	۰/۴۰	۵/۴۳	۰/۰۰۱
تمرکز مجدد مثبت	۱/۲۷	۰/۲۳	۰/۲۳	۲/۱۳	۰/۰۲۵
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۱/۵۰	۰/۳۱	۰/۲۶	۲/۵۷	۰/۰۱۱
ارزیابی مجدد	۱/۴۷	۰/۳۴	۰/۳۰	۳/۳۸	۰/۰۰۱
کنار آمدن با دیدگاه	۱/۵۵	۰/۴۲	۰/۳۱	۳/۶۶	۰/۰۰۱
ثابت	۱۳۲/۹۳	۳/۷۰		۳۵/۹۰	۰/۰۰۱
سرزنش خود	-۲/۹۲	۰/۳۵	-۰/۶۱	-۸/۳۰	۰/۰۰۱
سرزنش دیگران	-۱/۴۰	۰/۳۴	-۰/۳۰	-۴/۰۳	۰/۰۰۱
نشخوار فکری	-۱/۱۱	۰/۲۷	-۰/۲۵	-۲/۴۱	۰/۰۲۲
فاجعه‌پنداری	-۱/۱۳	۰/۲۹	-۰/۲۸	-۲/۴۵	۰/۰۱۵

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود: با توجه به تحلیل رگرسیون چند گانه هم‌زمان از بین ۲ متغیر پیش متغیر راهبرد شناختی مثبت با $B=۰/۵۶$ به صورت مثبت و معنی دار و در سطح آلفای $۰/۰۱$ متغیر تاب آوری را پیش‌بینی می‌کند. متغیر راهبرد شناختی منفی با $B=-۰/۳۸$ به صورت منفی و معنی دار قادر به پیش‌بینی متغیر تاب آوری بود. راهبرد شناختی منفی با بتا بیشتر نسبت به راهبرد شناختی منفی نقش بیشتری در پیش‌بینی متغیر تاب آوری دارد.

از بین ۵ مؤلفه راهبردهای تنظیم هیجان مثبت، مؤلفه راهبرد پذیرش با $B=۰/۴۰$ کنار آمدن با دیدگاه دیگران با $B=۰/۳۱$ به صورت مثبت و معنی دار در سطح آلفای $۰/۰۱$ قادر به پیش‌بینی متغیر تاب آوری بودند ($P<۰/۰۱$). مؤلفه تمرکز مجدد مثبت با $B=۰/۲۳$

مؤلفه تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی $B=0/26$ ، ارزیابی مجدد با $B=0/30$ به صورت مثبت و معنی دار در سطح آلفای $0/05$ قادر به پیش‌بینی متغیر تاب‌آوری بود ($P<0/05$). از بین ۴ مؤلفه راهبردهای تنظیم هیجان منفی مؤلفه سرزنش خود با $B=-0/61$ و مؤلفه سرزنش دیگران با $B=-0/30$ به صورت منفی و معنی دار و در سطح آلفای $0/01$ قادر به پیش‌بینی متغیر تاب‌آوری بود ($P<0/01$). مؤلفه نشخوار فکری با $B=-0/25$ فاجعه‌پنداری با $B=-0/28$ به صورت منفی و معنی دار و در سطح آلفای $0/05$ قادر به پیش‌بینی متغیر تاب‌آوری بود ($P<0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و تاب‌آوری در مدیران هلال احمر است.

نتایج حاصل از فرضیه کلی پژوهش از بین ۲ متغیر پیش‌متغیر راهبرد شناختی مثبت به صورت مثبت و معنی دار و در سطح آلفای $0/01$ متغیر تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کند. متغیر راهبرد شناختی منفی به صورت منفی و معنی دار قادر به پیش‌بینی متغیر تاب‌آوری بود. راهبرد شناختی مثبت با بتا بیشتر نسبت به راهبرد شناختی منفی نقش بیشتری در پیش‌بینی متغیر تاب‌آوری دارد. این یافته‌ها همچنین با پژوهش‌هایی که در آن مهارت تنظیم هیجان همچنین به عنوان یکی از منابع تاب‌آوری معرفی شده است همخوانی دارد (کامپفر و هوپکینز، ۱۹۹۳؛ استتون، ۲۰۱۱ نقل از دانکل شیتز و دولیبر، ۲۰۱۱؛ رویچ و شاته، ۲۰۰۲) و با پژوهش‌های شریفی باستان و همکاران (۱۳۹۵)، سیفی و فرزین راد (۱۳۹۵)، عرفانی آداب و همکاران (۱۳۹۵)، محمدخانی و همکاران (۱۳۹۶)، هاشم‌زاده (۱۳۹۶)، ریو (۲۰۰۵) و کارلسون و همکاران (۲۰۱۲) همسو است.

همچنین با پژوهش ماستن و همکاران (۲۰۰۳) که در مطالعات خود مهارت‌های شناختی، نظارت دقیق بر هیجان‌های و عواطف فردی را از ویژگی‌های افراد تاب‌آور می‌دانستند و نتیجه‌گیری کردند که این مهارت‌ها باعث افزایش تاب‌آوری و کاهش میزان آسیب‌پذیری در مقابل استرس می‌شود همخوانی دارد (فلاحی سیجانی، ۱۳۹۱).

نتایج فرضیه فرعی اول از بین ۵ مؤلفه راهبردهای تنظیم هیجان مثبت راهبرد پذیرش، کنار آمدن با دیدگاه دیگران با به صورت مثبت و معنی دار در سطح آلفای ۰/۰۱ قادر به پیش‌بینی متغیر تاب‌آوری بودند ($P < 0/01$). مؤلفه تمرکز مجدد مثبت، مؤلفه تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد به صورت مثبت و معنی دار در سطح آلفای ۰/۰۵ قادر به پیش‌بینی متغیر تاب‌آوری بود ($P < 0/05$). از بین ۴ مؤلفه راهبردهای تنظیم هیجان منفی مؤلفه سرزنش خود و مؤلفه سرزنش دیگران به صورت منفی و معنی دار و در سطح آلفای ۰/۰۱ قادر به پیش‌بینی متغیر تاب‌آوری بود ($P < 0/01$). مؤلفه نشخوار فکری، فاجعه‌پنداری به صورت منفی و معنی دار و در سطح آلفای ۰/۰۵ قادر به پیش‌بینی متغیر تاب‌آوری بود ($P < 0/05$).

نتیجه پژوهش با پژوهش اندامی خشک و همکاران (۱۳۹۲)، شریفی باستان و همکاران (۱۳۹۵)، سیفی و فرزین راد (۱۳۹۵)، عرفانی آداب و همکاران (۱۳۹۵)، محمدخانی و همکاران (۱۳۹۶)، هاشم‌زاده (۱۳۹۶)، ریو (۲۰۰۵)، کارلسون و همکاران (۲۰۱۲) همخوانی دارد.

همچنین رادولت (۲۰۰۸) اعتقاد دارد افراد تاب‌آور نسبت به افراد غیرتاب‌آور رویدادهای استرس‌زا را مثبت‌تر و قابل‌کنترل‌تر ارزیابی می‌کنند. به همین دلیل، سطح برانگیختگی فیزیولوژیکی که در اثر رخدادهای منفی بالا می‌رود و ممکن است منجر به بیماری شود در افراد تاب‌آور کمتر است (فلاحی سیپانی، ۱۳۹۱).

در تبیین این یافته می‌توان اینگونه استدلال کرد که استفاده از این نوع استراتژی‌های سازگاران در بستر استرس ممکن است با حفظ سلامت روان و کاستن از هیجان‌های منفی و حتی افزایش هیجان‌های مثبت از طریق به‌کارگیری برخی از این استراتژی‌های کارآمد مانند ارزیابی مجدد مثبت، پیامدی همچون افزایش تاب‌آوری را به دنبال خواهد داشت. برخی تحقیقات (فولکمن و موسکورویتز، ۲۰۰۰؛ شیوتا، ۲۰۰۶) نشان داده‌اند که استفاده از برخی استراتژی‌های سازگاران تنظیم هیجان همچون ارزیابی مجدد شناختی

در مواجهه با استرس در بسیاری از مواقع علاوه بر کاستن از هیجان‌های منفی، می‌تواند باعث افزایش هیجان‌های مثبت گردد. در همین راستا برخی پژوهش‌ها تجربه هیجان‌های مثبت را عامل مرثری در دست‌یابی به تاب‌آوری در نظر گرفته‌اند. برای مثال فردریکسون و همکاران^۱ (۲۰۰۳) بیان کردند که افراد به این دلیل تاب‌آورند که از احساسات مثبت به‌طور استراتژیک و هوشمندانه برای دستیابی به نتایج مقابله‌ای برتر استفاده می‌کنند.

در زمینه نقش استراتژی‌های منفی تنظیم شناختی هیجان در تاب‌آوری افراد پژوهش مرتب‌یافت‌نشده و بیشتر پژوهش‌ها به نقش استراتژی‌های مثبت تنظیم هیجان در تاب‌آوری پرداخته‌اند. باوجود این یافته، همان‌گونه که بیشتر اشاره شد به نظر می‌رسد که استراتژی‌های منفی تنظیم هیجان در مشکلات سلامت روان نقش اساسی‌تری ایفا می‌کنند و در ایجاد و حفظ مشکلات سلامت روان نقش پررنگ‌تری دارند و اینگونه به نظر می‌رسد که در کاهش تاب‌آوری افراد نقش مؤثری ندارند.

به‌طورکلی، افراد تاب‌آور از توان برنامه‌ریزی برای دستیابی به اهداف برخوردارند. نسبت به خود دیدگاه مثبت دارند. به توانایی‌های فردی خود اطمینان و اعتماد دارند. مهارت‌های گفتگو، جرات‌مندی، آمادگی برای گوش دادن به دیگران و احترام گذاشتن به احساسات و عقاید دیگران را دارند. نظم و ترتیب و ثبات و امنیت در زندگی فردی را نیز دارند. احساس توانمندی در رویارویی با مشکلات می‌کنند و با مشکلات به شیوه مسئله‌مدارانه روبه‌رو می‌شوند (نوری، قهاری، جانبخش و اصل‌ذاکر، ۱۳۸۹)؛ و این ویژگی‌ها و سبک حل مسئله افراد تاب‌آور این امکان را به آن‌ها می‌دهد که راهبردهای تنظیم هیجانی آن‌ها تبیین‌کننده قوی‌تری برای کیفیت دوستی این افراد باشد. افرادی که عادت به استفاده از راهبردهای سازگارانه‌ای با مضمون فکر کردن به وقایع مثبت (مثبت‌اندیشی) به‌جای وقایع منفی، تفکر درباره‌ی پی‌ریزی برنامه‌های مؤثر برای مداخله در حل مشکل، معنای مثبت بخشیدن به واقعه یا تفسیر واقعه به‌صورت مثبت و همچنین کم‌اهمیت شمردن واقعه و کوچک شمردن آن در مقایسه با وقایع بزرگتر را دارند، نسبت به

افراد که از این راهبردها استفاده کمتری دارند از تاب آوری بالاتری برخوردار خواهند بود. استفاده از این نوع راهبردهای سازگارانه ممکن است با کاستن از هیجان‌های منفی و در نتیجه بهبود عملکرد شناختی و هیجانی، موجبات رویارویی فرد برای حل مشکل و افزایش تاب آوری او را فراهم آورد (اندامی خشک، ۱۳۹۲). در برخی مدل‌های ارائه شده در تشریح نقش تنظیم شناختی هیجان بر تاب آوری مانند چارچوب پیشنهادی زیر (تروی و ماوس، ۲۰۱۱) بر توانایی تنظیم هیجان به‌عنوان یک عامل تعدیل‌کننده تمرکز شده است. به این صورت که افراد با توانایی تنظیم شناختی هیجان به‌عنوان یک عامل تعدیل‌کننده تمرکز شده است. به این صورت که افراد با توانایی تنظیم شناختی هیجان بالا در مقایسه با افرادی که تنظیم شناختی هیجان پایینی دارند، بعد از مواجهه با استرس، تاب آوری بیشتری نشان می‌دهند. در حقیقت این مدل در فهم تفاوت‌های فردی در تاب آوری کمک کننده است.

منابع

- اندامی خشک، علیرضا. (۱۳۹۲). نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و تحمل‌پریشانی با رضایت از زندگی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
- اسماعیلی، لیلا؛ آقایی، اصغر؛ عابدی، محمدرضا؛ اسماعیلی، مریم. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر سلامت روان دختران مصروع، اندیشه و رفتار، ۵(۲۰)، ۴۲-۳۱.
- خلعتبری، جواد؛ بهاری، صونا. (۱۳۸۹). ارتباط بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی، فصلنامه روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، ۱(۲)، ۸۳-۹۴.
- سامانی، سیامک؛ جوکار، بهرام و صحراگرد، نرگس. (۱۳۸۶). تاب‌آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی، مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ۱۳(۳)، ۲۹۵-۲۹۰.
- سیفی، زهره و فرزین راد، بنفشه. (۱۳۹۵). رابطه تنظیم هیجان، اضطراب و افسردگی با تاب آوری در دانشجویان، اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران، قم، دبیرخانه دائمی کنفرانس.

شریفی باستان، فرنگیس؛ یزدی، سیده منور؛ زهرایی، شقایق. (۱۳۹۵). نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و عاطفه مثبت و منفی در پیش‌بینی تاب‌آوری زنان مبتلا به سرطان پستان، *نشریه روان پرستاری*، ۴(۲)، ۳۸-۴۹.

عیسی زادگان، علی؛ شیخی، سیامک؛ بشرپور، سجاد و سعادت‌مند، سعید. (۱۳۹۲). رابطه راهبردهای نظم دهی شناختی هیجان و خلاقیت با سلامت عمومی در بین دانشجویان، *مجله پزشکی ارومیه*، ۲۴(۴)، ۱-۱۰.

عرفانی آداب، الهام؛ جواهری، همت و تکلو، نفیسه. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر تاب‌آوری و تحمل پریشانی دانش‌آموزان معتاد به اینترنت، *دومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران*، قم، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی،

https://www.civilica.com/Paper-ESCONF02-ESCONF02_069.html

فلاحی سیچانی، شیرین. (۱۳۹۱). *بررسی مقایسه‌ای آموزش مبتنی بر تاب‌آوری بر کاهش استرس و افزایش جرأت‌ورزی در دانشجویان دختر خوابگاهی‌ترم اول*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، پردیس نیمه حضوری، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.

محمد خانی، شهرام؛ حدادی کوهسار، علی‌اکبر؛ سلیمانی، حمیده؛ اعتمادی، امیر و علی نقی، سید احمد. (۱۳۹۶). پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان در افراد مبتلا به عفونت HIV، *مجله روانشناسی سلامت*، ۶(۲۱)، ۱۰۴-۱۱۵.

محمدی، مسعود. (۱۳۸۴). *بررسی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء‌مصرف مواد*، پایان‌نامه دکتری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

نوری، ربابه؛ قهاری، شهربانو؛ جان‌بخش، مژگان و اصل‌ذاکر، مریم. (۱۳۸۹). *تاب‌آوری*. ماهنامه بهداشت روانی دختران دانشجو، ۵(۷)، ۶-۴.

هاشم زاده، سپیده. (۱۳۹۶). بررسی رابطه میان تاب‌آوری و تنظیم هیجان در دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان گنبد کاووس، *دومین کنفرانس بین‌المللی رویکردهای نوین علوم انسانی، مدیریت، اقتصاد و حسابداری*.

Bonanna, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human resilience, *American Psychologist*, 59, 20-28.

Carlson, J. M., Dikecligil, G. N., Greenberg, T., & Mujica-Parodi, L. R. (2012). Trait reappraisal is associated with resilience to acute psychological stress. *Journal of Research in Personality*, 46, 609-613.

- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271.
- Carlson, J. M., Dikecigil, G. N., Greenberg, T., & Mujica-Parodi, L. R. (2012). Trait reappraisal is associated with resilience to acute psychological stress. *Journal of Research in Personality*, 46, 609-613.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2004). *Thinking makes it so: A social cognitive neuroscience approach to emotion regulation*. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self regulation: Research, theory, and application*. New York: Guilford Press.
- Reeve, J. (2005). *Understanding motivation and emotion*. New York: Wiley.
- Shiota, M. N. (2006). Silver linings and candles in the dark: Differences among positive coping strategies in predicting subjective well-being. *Emotion*, 6, 335-339.
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). *Resilience in the face of stress: emotion regulation as a protective factor*. In S.M, Southwick, & B.T, Litz, & D, Charney, & M.J, Friedman. (Eds.), *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan* ((pp. 30-44). London: Cambridge University Press.

The Relationship between the Cognitive Emotion Regulation and the Resilience among the Iranian Red Crescent Managers

**Kavoos Mahmoodi
Fatemeh Ghaemi**

Abstract

The principle purpose of the current research was the analysis of relationship between the regulations of the cognitive emotion with the resilience scale among the Iranian Red Crescent managers. The research method in the current investigation was descriptive-correlational. The Statistical Society of this research includes all managers of Iranian Red Crescent which 108 of them have randomly been selected as samples. The measuring instrument in this study has been the Garnensky and Colleagues Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (2001) (CERQ) and the Connor-Davidson Resilience Scale (2003) (CD-RIS). The data analysis results indicated the variable of positive emotional cognitive regulation strategies with predicts a positive and meaningful resiliency variable. The variable of negative emotional cognitive regulation strategies predicts a negative and meaningful resiliency variable ($P < 0/01$). Therefore, it is recommended that positive emotional regulation strategies be used to increase resiliency.

Keywords: Cognitive Emotion Regulation, Resilience, Iranian Red Crescent Managers