

ناتوانی در تنظیم هیجان می‌تواند منجر به اختلالات خلقی چون افسردگی و اضطراب یا بیماری‌های جسمانی مانند بیماری‌های قلبی شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودگفتاری می‌تواند با تنظیم هیجانات و نحوه کنترل آن‌ها مرتبط باشد و در بلند مدت به بهبود آن کمک کند. بنابراین پژوهش حاضر با سنجیدن رابطه خودگفتاری (انگیزشی و شناختی) با راهبردهای تنظیم هیجانی، نخست به بررسی رابطه این دو متغیر پرداخته و سپس اقدام به مقایسه نتایج در دو گروه سنی نوجوان (۱۸-۱۴ سال) و بزرگسال (۲۵-۳۵ سال) کرده است. پژوهشگران در این پژوهش قصد داشتند پس از بررسی ارتباط بین این دو مهارت و مقایسه گروه‌های سنی نوجوان و بزرگسال، با طراحی یک بازی رومیزی گامی در جهت بهبود این مهارت‌ها در افراد بردارند.

## مقدمه

خودگفتاری مثبت یک مهارت شناختی-رفتاری است که می‌تواند به کاهش اضطراب به ویژه اضطراب رقابتی منجر شود. پژوهشگران معتقدند آنچه افراد به خود می‌گویند، بر شیوه رفتار آن‌ها تاثیرگذار است. خودگفتاری مثبت شامل دو نوع خودگفتاری آموزشی (شناختی) و خودگفتاری انگیزشی است. تنظیم هیجان فرایندی است که طی آن افراد هیجان‌های مختلف خود را در موقعیت‌های هیجانی کنترل و تنظیم می‌کنند. در فرایند تنظیم هیجان، افراد شدت، استمرار، چگونگی تجربه و نحوه ابراز هیجانات خود را مدیریت می‌کنند. آسیب در فرایندها و مهارت‌های هیجانی مانند توانایی تنظیم هیجان، می‌تواند مسبب بروز مشکلات و اختلالات مختلف شود. برای مثال بین راهبردهای تنظیم هیجانی ضعیف و اختلالاتی مانند اضطراب و افسردگی یا مشکلات جسمانی مانند بیماری‌های قلبی-عروقی همبستگی وجود دارد و با بهبود بخشی به این توانایی‌ها می‌توان برخورد موثر افراد با شرایط استرس‌زا را بهبود بخشید. از آن جا که پژوهش‌ها حاکی از آن بوده که خودگفتاری می‌تواند با تنظیم هیجان مرتبط باشد و در بلند مدت به بهبود آن کمک کند، در این پژوهش به بررسی این دو سازه روانشناختی پرداخته شده است.

## نتایج

در گروه نوجوان خودگفتاری شناختی با راهبردهای نشخوارگری، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و کم اهمیت شماری همبستگی مثبت دارد، ( $P < 0.05$ ). این نتایج به این معنی است که با افزایش خودگفتاری شناختی، استفاده فرد از هر یک از آنان نیز افزایش می‌یابد و برعکس با کاهش خودگفتاری شناختی، استفاده از این راهبردها نیز کاهش می‌یابد. سه راهبرد تنظیم هیجانی مرتبط با خودگفتاری شناختی در نوجوانان (تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و کم اهمیت شماری) سازش یافته هستند و تنها یکی از آنان (نشخوارگری) سازش نایافته است.

همچنین در گروه بزرگسال، هیچ ارتباط معناداری میان مولفه‌های خودگفتاری و راهبردهای تنظیم هیجان وجود نداشت که شاید این نتایج ناشی از تعداد پایین داده‌ها در گروه بزرگسالان باشد که یکی از محدودیت‌های این پژوهش است.

## روش اجرا

پژوهشگران ابتدا برای کسب اقدام به مطالعه مقاله‌های متعددی در این باره نمودند. پس از آن با کمک مطالعات صورت گرفته، پرسشنامه‌های CERQ و زرواس برای بررسی خودگفتاری و راهبرد های تنظیم هیجان انتخاب شدند که در بستر آنلاین در اختیار شرکت کنندگان قرار گرفت. پس از گذشت ۳ هفته، ۱۹۳ نفر پرسشنامه را تکمیل کردند که از این تعداد ۱۶۸ نفر نوجوان و ۲۵ نفر بزرگسال شامل مرد و زن بودند. سپس پژوهشگران داده‌ها را در نمودارهای دایره‌ای و جدول دسته بندی و وارد برنامه Excel کردند. با استفاده از Excel طبقه بندی اطلاعات از نظر گروه سنی و جنسیت و نیز نمره‌گذاری پرسشنامه‌ها انجام گرفت. در نهایت نتایج نهایی برای تحلیل آماری به برنامه SPSS وارد گردید و از روش همبستگی پیرسون برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. در ادامه پژوهشگران به مشاهده فیلم‌های آموزشی در ارتباط با ایده پردازی، ژانرهای بازی، طراحی قوانین و داستان بازی پرداختند و همچنین برای کسب اطلاعات بیشتر و تجربه اندوزی در دو کارسوق ۸ ساعته بازی سازی شرکت کردند تا بتوانند در مرحله بعد بر اساس داده‌های به دست آمده از پژوهش، اقدام به طراحی و ساخت بازی رومیزی در جهت بهبود رابطه خودگفتاری و تنظیم هیجان کنند که با توجه به وقت محدود و شرایط کرونایی تشریح بازی طراحی شده و آزمودن اثربخشی آن در این پژوهش میسر نخواهد بود و به پروژهای دیگر محول می‌شود.

## بحث و نتیجه گیری

در نوجوانان میان خودگفتاری شناختی و انگیزشی و تعدادی از راهبردهای تنظیم هیجان سالم همبستگی وجود دارد. این نتایج می‌تواند برای مشاوران مدارس بسیار مفید باشد. آن‌ها می‌توانند با افزایش آگاهی نوجوانان درباره انواع و نحوه خودگفتاری، سبب استفاده بیشتر نوجوانان از راهبردهای سالم‌تر تنظیم هیجان شوند و در نتیجه به نوجوانان کمک کنند که در جهت افزایش سلامت روان و عملکرد تحصیلی، ورزشی، اجتماعی و ... خود گام‌های موثری بردارند. از آن جا که نشخوارگری ماهیتی تکرار گونه دارد، و در خودگفتاری نیز فرد مسائل و راهکارهایی را با خود تکرار می‌کند، عجیب نیست که این راهبرد با هر دو مولفه همبستگی مثبت دارد. از سوی دیگر اگر بتوان به نوجوانان کمک کرد تا محتوای خودگفتاری خود را به مثبت نگه دارد، احتمالاً جنبه‌های سالم‌تر راهبردهای تنظیم هیجان برای او فعال‌تر خواهند شد.

## منابع

۱. واحدی، شهرام. هاشمی، تورج. عینی‌پور، جواد. بررسی رابطه کنترل هیجانی و تنظیم شناختی هیجان با باورهای وسواسی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر رشت، فصلنامه تازه‌های علوم شناختی، موسسه آموزش عالی علوم شناختی، تهران، ۱۳۹۲، سال ۱۵، شماره ۲
۲. غرایاق زندی، حسن. ملازاده، مهدی. ولایی، مرتضی. صادقی‌نیا، زهره. اثربخشی خودگفتاری بر مولفه‌های شناختی و فیزیولوژیک اضطراب، فصلنامه تازه‌های علوم شناختی، موسسه آموزش عالی علوم شناختی، تهران، ۱۳۹۸، سال ۲۱، شماره ۱

۳. Hardy, James. Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature, Psychology of Sport and Exercise, Amsterdam, Netherlands, 2006, No. 7, Pages 81 to 9