

فرم ترجمان دانش

مجری: نگین اندرون

عنوان: تنظیم هیجان بین فردی و ارتباط آن با ابعاد پنج‌گانه شخصیت در دو گروه سنی: بزرگسالان و نوجوانان

کدسمات: A-10-1408-26

همکاران طرح: سیده الناز موسوی، الهه کرمی، شهاب لطفی نیا، یزدان مسعودی کلکه، جعفر سارانی

دانشکده: پزشکی

تاریخ خاتمه یافته: ۱۴۰۵/۶/۷

تعیین گروه مخاطب :

- ☐ ۱. رسانه ها و عموم مردم
- ☐ ۲. متخصصین سلامت
- ☒ ۳. سیاست‌گذاران پژوهشی
- ☐ ۴. سیاست‌گذاران درمانی

خبر پژوهش :

به نظر می‌رسد میان تنظیم هیجان بین فردی و ابعاد پنج‌گانه شخصیت در دو گروه سنی بزرگسالان و نوجوانان ارتباط معنا داری وجود دارد.

پیام پژوهش:

مطالعه حاضر نشان می‌دهد که تنظیم هیجان بین فردی، فرایندی پویا و وابسته به سن و شخصیت است. در واقع، شیوه‌ی مدیریت احساسات ما در تعامل با دیگران، در طول زندگی دچار تغییر و رشد می‌شود. نوجوانان که در مرحله‌ی شکل‌گیری هویت هیجانی قرار دارند، بیشتر از حمایت، همدلی و بازخورد اجتماعی برای آرام‌سازی احساسات خود استفاده می‌کنند. گفت‌وگو با دوستان، همدلی و تجربه‌ی مشترک، نقش مهمی در بازگرداندن تعادل روانی آنان دارد. در مقابل، بزرگسالان با گذر از این مرحله و رشد شناختی و هیجانی بیشتر، به سمت خودتنظیمی حرکت می‌کنند. آن‌ها یاد می‌گیرند بدون نیاز مداوم به تأیید و حمایت بیرونی، احساسات خود را از طریق بازنگری شناختی، درک متقابل و خویشتن‌داری مدیریت کنند. این تحول نشان می‌دهد که تنظیم هیجان بین فردی از وابستگی هیجانی در نوجوانی به خودآگاهی و استقلال عاطفی در بزرگسالی تغییر می‌کند. این یافته‌ها بیانگر آن است که در برنامه‌ریزی‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی باید به مرحله‌ی رشدی افراد توجه شود. آموزش مهارت‌های ارتباطی، همدلی و ابراز سالم هیجان‌ها در نوجوانان، می‌تواند زمینه‌ساز رشد هیجانی سالم‌تر در بزرگسالی باشد. از سوی دیگر، تمرکز بر پرورش مهارت‌های درون فردی مانند تاب‌آوری، خودتنظیمی و پذیرش هیجانات در بزرگسالان، به بهبود سلامت روان و کیفیت روابط میان فردی کمک می‌کند. یافته‌های این مطالعه نشان داد که در گروه نوجوانان، بین تمامی ابعاد پنج‌گانه شخصیت و تنظیم هیجان بین فردی، رابطه مثبت و معنا داری وجود دارد. در مقابل، در گروه بزرگسالان، بین ابعاد روان‌رنجوری، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی با تنظیم هیجان بین فردی، رابطه منفی و معنا داری مشاهده شد.