

۱-۱- کلیات

سازگاری مهمترین نشانه سلامت روان شناختی است و با حوزه‌های عاطفی، اجتماعی و آموزشی مرتبط است. در واقع سازگاری تحصیلی^۱ ناظر بر توانمندی فراگیران در انطباق با شرایط و الزامات تحصیلی و نقش‌هایی است که در مدرسه به عنوان یک نهاد اجتماعی فرا روی آن‌ها قرار می‌دهد (پتیوس^۲، ۲۰۰۶). سازگاری تحصیلی را می‌توان به عنوان داشتن نگرش‌های مثبت نسبت به اهداف تحصیلی وضع شده، کامل کردن نیازهای تحصیلی، مؤثر بودن تلاش‌های فراگیران برای رسیدن به این شروط و نگرش مثبت به محیط تحصیلی بیان کرد (پور دهقان اردکانی، ۱۳۸۳).

یکی از متغیرهایی که بر سازگاری افراد تأثیر می‌گذارد تنظیم هیجان است. تنظیم هیجان نقش مهمی در سازگاری ما با رویداد های استرس‌زای زندگی دارد (آیتسنبرگ، فابس، گاسری، دیسر ۲۰۰۰، به نقل از حسنی، ۱۳۸۹؛ گروس^۳، ۱۹۹۹، ۱۹۸۸). تنظیم هیجان را می‌توان به عنوان فرایندهایی که از طریق آن افراد می‌توانند برای اینکه چه هیجانی داشته باشند، چه موقع آن‌ها را داشته باشند، و چگونه ابراز کنند، تأثیر بگذارند (گروس، ۱۹۹۸). تامپسون معتقد است که تنظیم هیجان به منزله فرایند های درونی و بیرونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن رفتار او بر عهده دارند. بر طبق الگوی گریچ و فینچام (۱۹۹۰) فرایند های هیجانی و شناختی را واسطه ای بین ارزیابی فرزندان از تعاملات خانواده و میزان سازگاری‌شان با محیط می‌داند. حسن زاده (۱۳۸۶) فواید و نقش هیجان‌ها را این چنین بیان می‌کند: ۱- کنار آمدن و حل تکالیف اساسی زندگی ۲- سازگاری فرد با محیط‌های مادی و اجتماعی ۳- هماهنگی در رفتار ۴- انتقال احساسات به دیگران. پس یکی از نقش‌های هیجان در زندگی ما سازگاری فرد با محیط است.

^۱-Academic Adjustment

^۲-Pettus

^۳- Gross

گاتمن، کاتز و هوول (۱۹۹۶) و ایزنبرگ و اسپیراد (۱۹۹۸) بیان داشته اند که تعاملات خانواده بر سازگاری کودکان از طریق تأثیرشان بر تنظیم هیجان تأثیر می‌گذارد. بر اساس این گفته نحوه تعاملات خانواده بر تنظیم هیجان فرزندان تأثیر می‌گذارد. مدل الگوی ارتباطی خانواده، یکی از مدل‌های مطرح در خانواده است که به تعاملات در خانواده و نقش آن در سازگاری موثر با محیط می‌پردازد (کشتکاران، ۱۳۸۸).

اصولاً مفهوم الگوی ارتباطی خانواده، ساختار علمی از دنیای ظاهری خانواده است که بر اساس ارتباط اعضای خانواده با یکدیگر و اینکه اعضا چه چیزی به یکدیگر می‌گویند، چه کار انجام می‌دهند، و اینکه چه معنایی از این ارتباط دارند، تعریف می‌شود (کوئرتر و فیتزپاتریک^۱، ۲۰۰۲؛ بارل، فیتزپاتریک، ۱۹۹۰ به نقل از فیتزپاتریک، کوئرتر، ۲۰۰۴).

بر اساس گفته‌های فیتزپاتریک و ریچی (۱۹۹۴) دو بعد جهت‌گیری گفت و شنود و هم‌نوائی از ابعاد کلیدی چگونگی ارتباط خانواده است. بعد هم‌نوائی میزانی از الگوی ارتباط خانواده است که بر اعضا در جهت یکسان کردن نگرش‌ها، ارزش‌ها و عقاید، فشار می‌آورد. خانواده‌هایی که در این زمینه نمره بالایی را کسب می‌کنند، بر هم نوا کردن عقاید و نگرش‌ها تأکید دارند و به تبع آن بر هماهنگی، دوری از کشمکش و تعارض و وابستگی اعضا خانواده به همدیگر تأکید دارند و ارتباط در خانواده‌ای که تعاملی این چنین دارند، برابر با اطاعت از بزرگسالان و والدین است (فیتزپاتریک و کوئرتر، ۲۰۰۲).

بعد مهم دیگر در این الگوی ارتباطی، گفت و شنود است. این بعد به میزانی که خانواده فضای آزاد و راحتی برای شرکت اعضا خانواده در موضوعات مختلف ایجاد می‌کند، گفته می‌شود. در خانواده‌هایی که در این بعد نمره بالایی دریافت می‌کنند اعضای خانواده بدون محدودیت و با سطحی از آزادی، با دیگر اعضا ارتباط برقرار می‌کنند. در این گونه خانواده‌ها ساعت‌های زیادی را صرف بحث در مورد موضوعات مختلف می‌کنند و اعضای خانواده در کنار یکدیگر دست به تصمیم‌گیری می‌زنند (فیتزپاتریک و کوئرتر، ۲۰۰۲).

بر اساس این گفته‌ها تحقیق به دنبال بررسی رابطه بین الگوی تعاملات خانواده و سازگاری تحصیلی فرزندان با در نظر گرفتن متغیر تنظیم هیجان به عنوان واسطه‌ای بین تعاملات خانواده و سازگاری تحصیلی فرزندان می‌باشد.

^۱ - Koerner & Fitzpatrick

۱-۲- بیان مسئله

انسان باید در چهارچوبی از قواعد، امر و نهی‌ها و محدودیت‌هایی که محیط اجتماعی وی را می‌سازند، نیازش را تأمین کند. محیط تحصیلی، یکی از این محیط‌هاست که خود مستلزم سازگاری است. توانایی دانش‌آموزان در وفق دادن خود با سطح انتظارات معلم، شرایط تحصیل و توقعاتی که همسالان از آن‌ها دارند، نشانگر میزان سازگاری دانش‌آموزان است.

سازگاری تحصیلی به عنوان یکی از ابعاد سازگاری روانی _ اجتماعی قلمداد می‌شود و پژوهشگران تعلیم و تربیت آن را مورد توجه قرار داده‌اند. عوامل متعددی نظیر خانواده، اجتماع، وضعیت اقتصادی، عوامل فردی و بین فردی در آن دخیل‌اند.

خانواده به عنوان یکی از عامل‌هایی که در سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان نقش موثری دارد، مورد توجه است. خانواده کارکردهای فراوانی دارد و تبع همین کارکردها، بر فرزندان تأثیر می‌گذارد و نحوه رفتار آن‌ها را در محیط به سهم خود تعیین می‌کند. الگوی ارتباطی خانواده یکی از آن کارکردهاست که می‌تواند بر فرزندان تأثیر بگذارد. الگوی ارتباطی خانواده شامل دو بعد گفت و شنود و هم‌نوایی است. خانواده‌هایی که الگوی ارتباطی‌شان به صورت گفت و شنود هست، میزان بالایی از آزادی و راحتی را برای شرکت‌کنندگان خانواده در موضوعات مختلف فراهم می‌کنند؛ اعضای خانواده در تصمیم‌گیری با هم مشارکت دارند. خانواده‌هایی با الگوی تعاملاتی هم‌نوایی، بیشتر به نقش یکسان‌سازی نگرش‌ها، ارزش‌ها و عقاید تأکید دارد و از تعارض و کشمکش دوری می‌کنند و بر همبستگی خانواده با یکدیگر تأکید دارند.

والدین از طریق تعاملشان با فرزندان و از طریق مربیگری و مدل شدن، مهارت‌های تنظیم هیجان را در آن‌ها شکل می‌دهند (پارک^۱، ۱۹۹۲؛ کارسون و پارک، ۱۹۹۶؛ داویس و کارمینگر، ۱۹۹۶ به نقل از شوارتز و پروکتر^۲، ۲۰۰۰). تنظیم هیجان را می‌توان به منزله فرایند‌های درونی و بیرونی که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف بر عهده دارند تعریف کرد.

گاتمن، کاتز و هوول (۱۹۹۶) ایزنبرگ، کامبرلر و اسپیراد (۱۹۹۸) اظهار داشته‌اند که یک راهی که تعاملات خانواده بر روی سازگاری کودکان تأثیر می‌گذارد، از طریق تأثیرشان بر تنظیم هیجان کودکان است.

بر مبنای این بیانات، تحقیق در پی تبیین رابطه بین الگوی ارتباطی خانواده و سازگاری تحصیلی فرزندان با در نظر گرفتن نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان می‌باشد.

^۱ - parke

^۲ - Schwartz & Proctor

۱-۳- ضرورت و اهمیت تحقیق

سازگاری تحصیلی از مسائل مهمی است که سلامت عاطفی، اجتماعی، رشد و پیشرفت دانش آموزان در گرو آن است. برای رسیدن به این خواسته باید تا آنجا که ممکن است عوامل تأثیرگذار بر آن را بررسی و شناسایی کرد. چرا که سازگاری تحصیلی با زندگی فردی، اجتماعی، شغلی و نظایر آن‌ها مرتبط است. چنانچه این نوع سازگاری با موفقیت صورت گیرد چشم انداز مثبتی به دیگر جوانب زندگی خواهیم داشت، به عبارتی موفقیت در سازگاری تحصیلی رشد و تعالی در دیگر جوانب و دوره های زندگی را به دنبال خواهد داشت. پر واضح است که سازگاری تحصیلی برای آینده فرد و جامعه، تعیین کننده مهمی است و هنوز سؤالات بسیاری در این زمینه بدون پاسخ باقی مانده است: به عنوان مثال عوامل پیش بینی کننده سازگاری تحصیلی کدامند؟

تحقیقات اندکی به بررسی سازگاری تحصیلی و عوامل موثر بر آن پرداخته‌اند لذا ضرورت دارد که نسبت به این امر مهم و تعیین کننده، بررسی‌ها و تحقیقات بیشتری صورت گیرد. متغیر الگوی ارتباطی خانواده و تنظیم هیجانی از متغیرهایی است که می‌تواند با سازگاری تحصیلی در ارتباط باشد و در این پژوهش هدف قرار گرفته‌اند. فهم روشن‌تر نحوه تأثیر گذاری الگوی ارتباطی خانواده بر سازگاری تحصیلی مستلزم بررسی نقش تنظیم هیجان به عنوان متغیر واسطه است. اکثر محققان معتقدند که تنظیم هیجان شامل تلاش به منظور مدیریت برانگیختگی هیجانی به روشی که تسهیل کننده کارکرد انطباقی افراد باشد (کالکینز^۱، ۱۹۹۷؛ گاربر و دودج^۲، ۱۹۹۱؛ کینان و شاو^۳، ۲۰۰۳ به نقل از گرازیان^۴، راویس^۵، کالکینز، ۲۰۰۷). کارکرد انطباقی به نتایج مثبتی شامل رشد زبان، جوامع بهنجار و علاوه بر این‌ها انجام تکالیف روزانه نیز می‌باشد (کامفس^۶، ۱۹۸۷ به نقل از گرازیان، راویس، کالکینز، ۲۰۰۷). در کودکان و نوجوانان، کارکرد تحصیلی یک مؤلفه مهم از کارکرد انطباقی است. با این وجود تحقیقات در مورد نقش تنظیم هیجان در رابطه با عملکرد تحصیلی صورت گرفته است که این امر لزوم تحقیق در این زمینه را می‌رساند.

از دیگر ضرورت‌های غیر مستقیم این تحقیق می‌توان به رابطه بین سازگاری تحصیلی و سلامت عمومی دانش آموزان اشاره کرد، بدین معنی که چنانچه دانش آموزان سازگاری تحصیلی موفقیت آمیزی داشته باشند از سلامت عمومی خوبی برخوردار خواهند شد و به دنبال آن با موفقیت‌های تحصیلی، شغلی و نظایر آن روبرو خواهند شد و این جریان جامعه ای سالم را پیش بینی می‌کند

^۱ - Calkins

^۲ - Garber & Dodge

^۳ - Keenan & Shaw

^۴ - Graziano

^۵ - Reavis

^۶ - Kamphaus

(WHO، ۲۰۰۱). بر مبنای این برداشت می‌توان سازگاری تحصیلی را به صورت پیوستار در نظر گرفت و چنین مطرح نمود که سازگاری تحصیلی مطلوب و رضایت بخش تر، به تبع آن موفقیت تحصیلی، روابط بین فردی و سلامت عمومی بهتری را به دنبال دارد و بر عکس. بنابراین بسیاری از مشکلات خانواده‌ها و جامعه کنونی ریشه در عدم سازگاری‌های نوجوانان در دوران تحصیل دارد که شناخت عوامل موثر بر سازگاری به ویژه در دوره نوجوانی که رفتارهای بزهکارانه و انحرافات رفتاری در تمام جوامع شدت می‌یابد از اهمیت زیادی برخوردار است.

۴-۱- اهداف تحقیق

هدف کلی تحقیق

بررسی نقش واسطه‌ای تنظیم هیجانی در رابطه الگوی ارتباطی خانواده و سازگاری تحصیلی

اهداف ویژه

بررسی رابطه بین بعد هم‌نوایی از الگوی ارتباطی خانواده با تنظیم هیجانی دانش‌آموزان
بررسی رابطه بین بعد گفت و شنود از الگوی ارتباطی خانواده با تنظیم هیجانی دانش‌آموزان
بررسی رابطه بین بعد هم‌نوایی از الگوی ارتباطی خانواده با سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان
بررسی رابطه بین بعد گفت و شنود از الگوی ارتباطی خانواده با سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان
بررسی رابطه بین تنظیم هیجانی و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان

۵-۱- سؤالات تحقیق

سؤال اصلی

۱- آیا جهت‌گیری هم‌نوایی و گفت و شنود از طریق متغیر تنظیم هیجانی با سازگاری تحصیلی رابطه دارد؟

سؤالات ویژه

۲- آیا جهت‌گیری هم‌نوایی پیش‌بینی‌کننده منفی و جهت‌گیری گفت و شنود پیش‌بینی‌کننده مثبت سازگاری تحصیلی است؟

۳- آیا جهت‌گیری هم‌نوایی پیش‌بینی‌کننده منفی و جهت‌گیری گفت و شنود پیش‌بینی‌کننده مثبت تنظیم هیجانی است؟

۱-۶- تعاریف مفهومی متغیرها:

الگوی ارتباطی خانواده: در تعاریف اولیه از الگوی ارتباطی خانواده، بیشتر به چگونگی برقراری ارتباط کودک با اعضای خانواده و فراگیری نحوه تعاملات و چگونگی تجربه هیجانی در خانواده اشاره شده است (کوئرنر و مکی، ۲۰۰۴). اصولاً مفهوم الگوی ارتباطی خانواده با طرحواره های ارتباط خانواده، ساختار علمی از دنیای ظاهری خانواده است که بر اساس کیفیت ارتباط اعضای خانواده با یکدیگر و محتوای ارتباط، نوع کار و فعالیت و فضای ارتباطات و تعاملات درون خانواده، تعریف می شود (کوئرنر، فیتزپاتریک ۲۰۰۲، بارل و فیتزپاتریک، ۱۹۹۰ به نقل از فیتزپاتریک و کوئرنر، ۲۰۰۴).

سازگاری تحصیلی: فرآیندی است که در آن فرد برای وفق دادن خود با فشارهای درونی و ملزومات بیرونی تلاش و کوشش به خرج می دهد (رد-ویکتور^۱، ۲۰۰۳).

نظم بخشی هیجانی: نظم بخشی هیجانی عبارت است از آگاهی از هیجانات و فهمیدن آنها، پذیرش هیجانات، توانایی کنترل رفتارهای تکانشی و رفتار کردن مطابق با اهداف مطلوب در زمانی که هیجان منفی تجربه می شود، و توانایی به کارگیری انعطاف پذیر تدابیر نظم بخشی هیجانی متناسب با موقعیت به منظور تنظیم کردن مطلوب پاسخ های هیجانی برای دستیابی به اهداف شخصی و احترام به خواست های محیطی (گراتز و روئمر، ۲۰۰۴).

^۱-Reed -victor

مبانی نظری و تحقیقات پیشین

۲- مقدمه

در این فصل به دو قسمت عمده در رابطه با پژوهش پرداخته می شود: یکی بخش نظری که به مفاهیم الگوی ارتباطی خانواده، تنظیم هیجان و سازگاری تحصیلی فرزندان می پردازد و بخش دیگر، به بررسی مبانی تحقیقاتی متغیر های مورد پژوهش می پردازد.

۲-۱- مبانی نظری

در این قسمت مبانی نظری متغیر های مورد مطالعه بررسی می کنیم که مشتمل بر الگوی ارتباطی خانواده، تنظیم هیجان و سازگاری تحصیلی اند.

۲-۱-۱- مفهوم الگوی ارتباطی خانواده

نظریه سیستم های خانوادگی، خانواده را به عنوان یک نظام در نظر می گیرد. در نگاه سیستمی، خانواده به صورت کلی از بخش هایی به هم مرتبط در نظر گرفته می شود که در این نظام هر بخشی بر بخش دیگر تأثیر می گذارد و از آن ها تأثیر می پذیرد (سلگمن و شیفر، ۱۹۹۹ به نقل از هاریچه و دیکسون^۱، ۲۰۰۴).

در دو دهه اخیر محققان در زمینه ارتباط بین فردی توجه خود را معطوف به مطالعه و نحوه ارتباطات موجود در روابط مختلف کرده اند. یکی از این روابط، رابطه های موجود در خانواده است. خانواده از بسیاری جهات برای ارتباطات انسانی بافت منحصر به فردی است (فیتزپاتریک، ۲۰۰۴). کوئرر و فیتزپاتریک^۲ (۲۰۰۲) و دیکسون (۱۹۹۵) از نظریه پردازان الگوی ارتباطی خانواده اظهار می دارند که اعضای خانواده، مجموعه ای از طرحواره ها را که بر نحوه ارتباط در خانواده مربوط

^۱-Hargie & Dickson

^۲- Fitzpatrick & Koerner

می‌شود، را شکل می‌دهند. این طرحواره‌ها که همان الگوهای ارتباطی خانواده است و مبنای شناختی دارد و به باور و عقاید افراد در مورد تعاملاتشان برمی‌گردد، منجر به شکل‌گیری رفتارهای ارتباطی خاص می‌گردد. الگوی ارتباطی خانواده بیان‌کننده میزان آزادی در صحبت کردن پیرامون حوادث، افکار و احساسات است (استو^۱، ۲۰۰۵).

۲-۱-۱-۱- تاریخچه الگوی ارتباطی خانواده

اولین کسانی که در مورد این الگو تحقیقات خاصی را انجام داده‌اند، مکلید و چفی (۱۹۷۲) بودند که از کارهای آن‌ها دو بعد جهت‌گیری اجتماعی و جهت‌گیری مفاهیم برای توصیف ارتباطات درون خانواده انتخاب شدند (استو، ۲۰۰۵). این دو بعد به وسیله ابزاری به نام الگوی ارتباطی خانواده (FCP) اندازه‌گیری می‌شد (استو، ۲۰۰۵).

بعد جهت‌گیری اجتماعی عملکرد افراد بر اساس ارتباط اجتماعی، نه عقاید افراد تفسیر می‌شد (فیتز پاتریک و کوئرتر، ۲۰۰۲) و در بعد جهت‌گیری مفاهیم عملکرد افراد بر اساس عقاید شخصی نه ارتباط اجتماعی شکل می‌گرفت (فیتز پاتریک و کوئرتر، ۲۰۰۰).

بعدها برای روشن شدن نتایج تحقیق این مقیاس توسط ریچی و فیتز پاتریک در سال ۱۹۹۰ مورد تجدید نظر قرار گرفت و ابزاری به نام RFCP^۲ که فرم تجدید نظر شده الگوی ارتباطی خانواده بود، برای پی‌بردن به نحوه ارتباط اعضای خانواده بکار برده شد. در این فرم تجدید نظر شده جهت‌گیری مفاهیم به جهت‌گیری گفت و شنود و جهت‌گیری اجتماعی به جهت‌گیری هم‌نوایی تغییر نام داد (استو، ۲۰۰۵).

۲-۱-۱-۲- ابعاد الگوی ارتباطی خانواده

بر اساس تحقیقات مک‌لید و چفی (۱۹۷۲) و فیتز پاتریک و چفی (۱۹۹۴، ۱۹۹۰) دو مفهوم جهت‌گیری گفت و شنود و هم‌نوایی به صورت دو بعد کلیدی تعیین‌کننده چگونگی ارتباط اعضای خانواده در فرم تجدید نظر شده الگوی ارتباطی خانواده، مطرح شدند (به نقل از فیتز پاتریک و کوئرتر، ۲۰۰۲). این دو بعد اساسی بیان می‌کنند که چگونه خانواده‌ها تعامل دارند و چه طور بر

^۱-Stow

^۲- Revised Family Communication Patterns

اساس تعاملشان از یکدیگر متمایز می‌شوند و چگونه تعاملات درون خانواده با نتایج و کارکردهای خاص و اساسی خانواده و فرد ارتباط دارد.

۲-۱-۱-۴- بعد جهت گیری گفت و شنود^۱

این بعد به میزانی که خانواده، فضای آزاد و راحتی را برای شرکت اعضای خانواده در موضوعات مختلف ایجاد می‌کنند، گفته می‌شود (فیتز پاتریک و کوئر، ۲۰۰۲). خانواده‌هایی که در این بعد پایین هستند، تعامل کمی با همدیگر دارند و تنها در موضوعات محدودی به صورت باز با همه اعضای خانواده بحث می‌کنند و همه اعضا در تصمیم گیری‌های خانواده نقش ایفا نمی‌کنند (کوئر و ایس^۲، ۲۰۰۲).

خانواده‌هایی که در این بعد بالا هستند، اعضای خانواده به طرز آزاد و مکرر و مختار با دیگران بدون هیچ محدودیتی ارتباط دارند. این خانواده‌ها زمان زیادی را جهت ارتباط متقابل و بحث درباره موضوعات مختلف، صرف می‌کنند. افراد خانواده، فعالیت‌های انفرادی، افکار و احساساتشان را با اعضای خانواده در میان می‌گذارند، اعضا در کنار یکدیگر با هم تصمیم می‌گیرند (فیتزپاتریک و کوئر، ۲۰۰۲).

۲-۱-۱-۵- بعد جهت گیری هم‌نوایی^۳

بعد هم‌نوایی مصداق و درجه ای از الگوی ارتباطی خانواده است که بر اعضا در جهت یکسان کردن نگرش، ارزش‌ها و عقاید فشار می‌آورد (فیتزپاتریک و کوئر، ۲۰۰۴). خانواده‌هایی که در این بعد نمرات بالاتری را می‌گیرند، برهم نوا کردن عقاید و نگرش‌ها تاکید دارند. این نوع جهت گیری بر هماهنگی، اجتناب از تعارض و کشمکش و وابستگی و دلبستگی اعضا به یکدیگر تاکید می‌کند. اصولاً ارتباط در این خانواده‌ها منعکس کننده اطاعت از بزرگسالان و والدین است (فیتزپاتریک و کوئر، ۲۰۰۲).

خانواده‌هایی که در جهت گیری هم‌نوایی پایین هستند، به ساختار سنی اعتقادی ندارند و کمتر به آداب و رسوم و تشریفات و سلسله مراتب اهمیت می‌دهند و ارتباط‌های خود را بر نامتجانس

^۱ -Conversation orientation

^۲ -Eis

^۳ - Conformity orientation

بودن عقاید، فردیت هر کدام از اعضاء خانواده و استقلال هر فرد پایه گذاری می کنند (کوئرنر و ایس، ۲۰۰۰).

خانواده‌هایی که در این بعد بالا هستند، ساختار سنی برای‌شان مهم است و نگاهی سلسله مراتبی به ساختار خانواده دارند. ارتباط و تعامل درون خانواده اهمیت بیشتری از ارتباط بیرون خانواده دارد (کوئرنر و فیتزپاتریک، ۲۰۰۲).
جهت گیری هم‌نوائی و گفت و شنود باعث شکل گیری چهار نوع الگوی ارتباطی می‌شود که در ادامه بطور مختصر معرفی می‌شوند (کوئرنر و فیتزپاتریک، ۲۰۰۲).

۲-۱-۱-۵- انواع خانواده در الگوی ارتباطی خانواده

عامل و ارتباط جهت گیری گفت و شنود و هم‌نوائی باعث شکل گیری چهار الگوی ارتباطی بدین شرح می‌شود.

الف: خانواده های توافق کننده^۱

این خانواده‌ها هم در بعد گفت و شنود و هم در بعد هم‌نوائی بالا هستند. این خانواده‌ها به وسیله فشار برای موافقت و حفظ سلسله مراتب موجود در خانواده و از سوی دیگر علاقه برای ارتباط باز برای بیان عقاید جدید، مشخص و توصیف می‌شوند (فیتزپاتریک و کوئرنر، ۲۰۰۲).
در این خانواده‌ها، والدین علاقه زیادی به کودکان خود دارند و آن را به کودکان ابراز می‌کنند و اما در عین حال اعتقاد دارند که والدین باید برای خانواده و کودکان تصمیم بگیرد. والدین این فشار و تنش را بین حفظ سلسله مراتب و علاقه برای ارتباط باز را از طریق گوش دادن به کودکان خود و از سوی دیگر زمان گذاشتن برای تصمیم گیری انفرادی که برای کودکان حل می‌کنند، البته والدین امیدوارند که کودکان خود دلایل زیر بنایی این تصمیم گیری را بفهمند و سیستم‌های ارزشی زیر بنای این عقاید را قبول و اتخاذ کنند (فیتزپاتریک و کوئرنر، ۲۰۰۶).

ب: خانواده های کثرت گرا^۲

این خانواده‌ها در بعد گفت و شنود بالا و در بعد هم‌نوائی پایین هستند. در این خانواده‌ها بر ارتباط باز و بحث بی تکلف تاکید می‌شود و با مشارکت همه اعضاء خانواده بحث صورت می‌گیرد. والدین

^۱ - Consensual Family

^۲ - pluralistic family

در این خانواده‌ها احساس نیازی به کنترل کودکان و تصمیم‌گیری برای آن‌ها ندارند. بلکه فضا یک خودکنترلی برای فرد ایجاد می‌کند (فیتز پاتریک و کوئر، ۲۰۰۴، فیتز پاتریک و کوئر، ۲۰۰۲).

ج: خانواده‌های بی‌قید^۱

این خانواده‌ها در دو بعد پایین هستند. ویژگی این خانواده‌ها تعامل محدود، بی‌روح، مرده و عاری از زندگی است. اعضا در این خانواده در موارد محدودی با بقیه خانواده ارتباط دارند. والدین در این خانواده‌ها اعتقاد دارند که اعضای خانواده باید خودشان به تنهایی تصمیم بگیرند، اما بر خلاف خانواده‌های کثرت‌گرا آن‌ها علاقه کمی به تصمیم‌گیری کودکان دارند، به همین دلیل آن‌ها در مورد تصمیم‌گیری‌ها و فعالیت‌ها با فرزندان خود صحبت نمی‌کنند (فیتز پاتریک و کوئر، ۲۰۰۶).

د: خانواده‌های محدود کننده^۲

این خانواده‌ها، جهت‌گیری هم‌نوائی بالایی دارند اما در جهت‌گیری گفت و شنود پایین هستند. در این خانواده‌ها تاکید بر اطاعت و حرف‌شنوی و اجتناب از کشمکش آشکار و قبول کردن قدرت والدین است (فیتز پاتریک و کوئر، ۲۰۰۴). خانواده‌های محدود کننده بر اطاعت و پیروی از فرم‌های خانواده تاکید می‌کنند و ارزش کمی را برای جایگزین کردن عقاید و تفکرات و رشد مهارت‌های ارتباطی قائل هستند (کوئر، ۲۰۰۴). والدین معتقدند، آن‌ها باید برای خانواده و فرزندان نشان تصمیم بگیرند و دلیلی نمی‌بینند در مورد تصمیمات خود توضیحاتی به فرزندان بدهند (کوئر، ۲۰۰۲).

در این خانواده‌ها از تعارضات، تعبیری منفی می‌شود، چرا که آن‌ها بر هم‌نوایی تاکید دارند. کودکان در این خانواده‌ها یاد می‌گیرند، که ارزش کمی برای گفت و شنود قائل باشند و به توانایی فردی برای تصمیم‌گیری، بدبین و بی‌اعتماد باشند (کوئر، ۲۰۰۶).

تئوری یادگیری اجتماعی (باندورا، ۱۹۷۷) بسیار می‌تواند کمک کند در روشن‌سازی اینکه چگونه ویژگی والدین با کارکرد اجتماعی فرزندان مرتبط است. این تئوری بر یادگیری مشاهده‌ای، الگوسازی و بافت یادگیری تاکید دارد. تعاملاتی که با افراد تأثیرگذار در زندگی داریم، بر نحوه رفتار ما موثر است. والدینی که هیجانات مثبتی از خود نشان می‌دهند ممکن است نمایش هیجانات مثبت را در فرزندان خود تقویت کنند و والدینی که هیجانات منفی از خود نشان می‌دهند، می‌توانند هیجانات مشابه در فرزندان خود تقویت کنند.

^۱ - laissez-faire family

^۲ - protective family

هیجان

۲-۱-۲- مبانی نظری هیجان

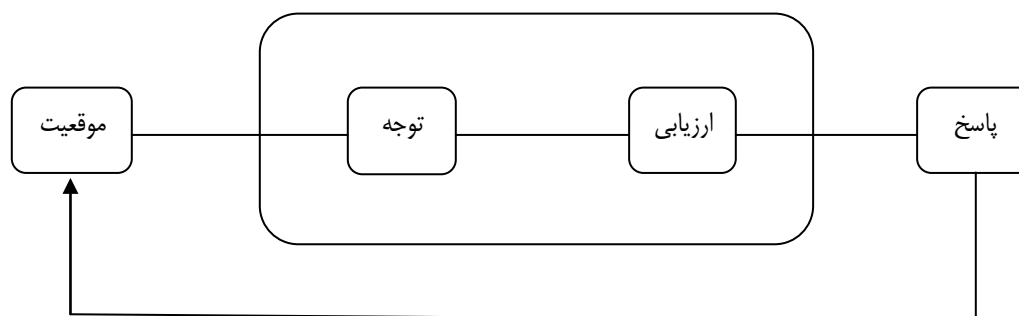
از دیدگاه تکاملی هیجان‌ها میراثی است که از انسان‌های نخستین برای ما باقی مانده است، و بدین خاطر همچنان در گونه‌ی بشر باقی می‌ماند که دارای کارکرد است. هیجان‌ها به ما کمک می‌کنند تا بتوانیم به مشکلات و فرصت‌هایی که در زندگی با آن روبرو می‌شویم سازگارانه پاسخ دهیم (لوینسون^۱، ۱۹۹۴). نظریه‌پردازان معاصر بر نقش هیجان‌ها در آماده‌سازی فرد برای ارائه واکنش‌های رفتاری، حرکتی و فیزیولوژیکی، در تسهیل کردن فرایند تصمیم‌گیری در برابر مسائل و مشکلات زندگی، در ارتقاء دادن توان حافظه برای ثبت رویدادهای مهم، و در تسهیل روابط بین فردی تاکید می‌کنند (گراس و تامسون، ۲۰۰۷). به طور کلی هیجان‌ها هم می‌توانند در زندگی به ما کمک کنند و هم می‌توانند به ما آسیب برسانند. زمانی یک هیجان مشکل‌آفرین و آسیب‌زا می‌شود که به سبکی غلط ابراز شود، در بافتی نامتناسب رخ دهد، خیلی شدید باشد و زیاد به طول بیانجامد (وورنر^۲ و گراس، ۲۰۱۰).

ارائه تعریفی از هیجان‌ها تا حد زیادی سخت است زیرا می‌توان هیجان را به دامنه‌ی وسیعی از پاسخ‌ها اطلاق کرد. برای مثال ناراحت شدن از دست استاد، کلافگی ناشی از ترافیک، لذت بردن از قدم زدن در پارک، ترس از یک نمره بد، احساس گناه به خاطر عمل نکردن به گفته‌های والدین و ... را می‌توان به عنوان هیجان در نظر گرفت. این هیجان‌ها در چند بعد قابل بررسی هستند: شدید یا ملایمند، مثبت یا منفی‌اند، عام یا خاص‌اند، کوتاه مدت‌اند یا بلندمدت، اولیه‌اند یا ثانویه (یعنی هیجانی که در واکنش به یک پاسخ هیجانی ایجاد می‌شود) (گراس و تامسون، ۲۰۰۷). به همین دلیل برای این که پژوهشگران بتوانند تعریف جامع و مانعی از هیجان ارائه کنند به شناسایی و طبقه‌بندی ویژگی‌های مشترک هیجان‌ها پرداخته‌اند. اولین ویژگی *برانگیختگی هیجان* توسط یک رویداد موقعیتی (که می‌تواند درونی یا بیرونی باشد) است. دومین ویژگی این است که هیجان‌ها برای رخ دادن در پاسخ به یک رویداد موقعیتی باید به آن توجه کند؛ و سومین ویژگی هیجان‌ها ارزیابی است. زمانی که فرد در یک موقعیت قرار می‌گیرد که هیجانی را در وی برمی‌انگیزد، توجه خود را بر آن متمرکز می‌کند، و آن موقعیت را برای رسیدن به اهداف فعال فعلی خود ارزیابی می‌کند. این امر به این موضوع اشاره دارد که اگر دو فرد با اهداف متفاوت، اگر در موقعیتی کاملاً مشابه قرار گیرند، توجه و ارزیابی آن‌ها از موقعیت متفاوت است (وورنر و گراس،

^۱. Levenson

^۲. Werner

۲۰۱۰). چهارمین ویژگی هیجانات این است که پاسخ‌های رفتاری، تجربه‌ای و فیزیولوژیکی خاصی در پی دارد. بعد تجربه‌ای هیجانات همان احساسات^۱ هستند که در زبان روزمره از آن نام می‌بریم، و در بیشتر موارد به طور اشتباه به جای واژه هیجان به کار می‌رود. معمولاً هیجانات نموده‌های رفتاری خاصی به دنبال دارند. مثلاً زمانی که خوشحالیم می‌خندیم، یا زمانی که به شدت ناراحتیم گریه می‌کنیم. افزون بر این هیجانات ما را وادار می‌کنند تا کاری انجام دهیم (ورنر و گراس، ۲۰۱۰). پنجمین ویژگی هیجانات انعطاف‌پذیری آن است. به عبارت دیگر زمانی که یک هیجان برانگیخته می‌شود یک پاسخ ثابت و غیرقابل امتناع در پی ندارد (ورنر و گراس، ۲۰۱۰). در بسیاری از نظریه‌های هیجان این خصوصیات پنج‌گانه هیجانات به نوعی در نظر گرفته شده است (برای مثال، لوینسون، ۱۹۹۴). گراس و تامسون (۲۰۰۷) این خصوصیات را در مدل کیفی هیجانات^۲ ارائه نموده‌اند که در شکل ۱ آمده است.



شکل ۱-۲- مدل کیفی هیجان (اقتباس از تامسون و گراس، ۲۰۰۷).

با توجه به این شکل، توالی هیجان از موقعیت شروع و به پاسخ هیجانی که خود دوباره بر موقعیت تأثیر می‌گذارد ختم می‌شود. زمانی که فرد در موقعیتی قرار گیرد که هیجان خاصی را برانگیزد (مثل خوشحالی به خاطر یک رویداد بیرونی یا یک تفکر درونی) توجه فرد به موقعیت متمرکز می‌شود، و باعث می‌شود فرد شروع به ارزیابی موقعیت، شامل قضاوت در مورد اینکه آیا موقعیت آشناست یا نه، و یا آیا فرد را به اهدافش می‌رساند یا نه، می‌کند. این ارزیابی باعث فعال شدن پاسخ‌های هیجانی می‌شود که شامل تجربه احساسات، نموده‌های رفتاری و تغییرات فیزیولوژیکی با شدتی متفاوت می‌شود. به‌خاطر این که پاسخ‌های هیجانی غالباً موقعیت اولیه‌ای که هیجان را برانگیخته است را تغییر می‌دهد و بر آن اثر می‌گذارد، در این مدل پیکانی از پاسخ

^۱. feelings

^۲. modal model of emotion

هیجانی به موقعیت ترسیم شده است که نشان از بازخورد پاسخ هیجانی به موقعیت اولیه است (گراس و تامسون، ۲۰۰۷).

۲-۱-۲-۱- جایگاه و نقش هیجانات در مدل‌های معاصر

در این قسمت مدل‌های معاصر در زمینه هیجان که شامل: مدل فراشناختی هیجان و مدل طرحواره‌های هیجانی لیهی (۲۰۰۲) است، مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۲-۱-۲-۱-۱- مدل فراشناختی هیجانات^۱

این مدل‌ها بیانگر این هستند که هیجانات رویدادهایی تجربه‌ای هستند که افراد مختلف، به آن پاسخ‌های متفاوتی می‌دهند (ولز^۲ و کارتر^۳، ۲۰۰۱). مثلاً، وقتی فردی به این امر وقوف یافت که مضطرب یا نگران است، چیزی که در مرحله‌ی بعد به ذهن فرد می‌آید، تفسیری است که فرد به چنین تجربه‌ای اطلاق می‌کند.

در مدل فراشناختی آدریان ولز (۲۰۰۱) به وجود آمدن نگرانی (به عنوان یک تجربه‌ی هیجانی) ممکن است باورهای فرد در مورد تلویحات این حالت هیجانی را فعال سازد. تلویحاتی چون: نگرانی باعث بیماری یا دیوانگی من می‌شود، یا نگرانی باید کنترل شود، وگرنه کاملاً از کنترل خارج می‌شود. (ولز و پاپاگریو^۴، ۱۹۹۸).

مدل ولز در تلاش است تا بر نقش تدابیر مقابله‌ای گوناگونی که افراد می‌توانند در زمان فعال شدن هیجانات به کار برند تاکید کند (ولز، ۱۹۹۵؛ ولز و کارتر، ۲۰۰۱). به‌طور کلی می‌توان مدل فراشناختی در مورد هیجانات را در شکل ۲ مشاهده نمود.

اگر هیجانی مانند خشم فعال شود، اولین گام شامل توجه کردن به هیجان است، مثلاً برچسب زدن به هیجان (افسرده، عصبانی، یا هراسان). در اینجا دو مسیر مجزا وجود دارد، یا هیجان بهنجار قلمداد می‌شود یا آسیب‌زا. اگر فرد خشم خود را بهنجار تلقی کند، می‌تواند به سرعت آن را بپذیرد، ابراز کند، تصدیق کند و از این تجربه بیاموزد. در طرف دیگر، همین فرد می‌تواند هیجان خود را آسیب‌زا تلقی کند. مثلاً در یابد که این هیجان ناخوشایند است، بنابراین می‌تواند مسیر

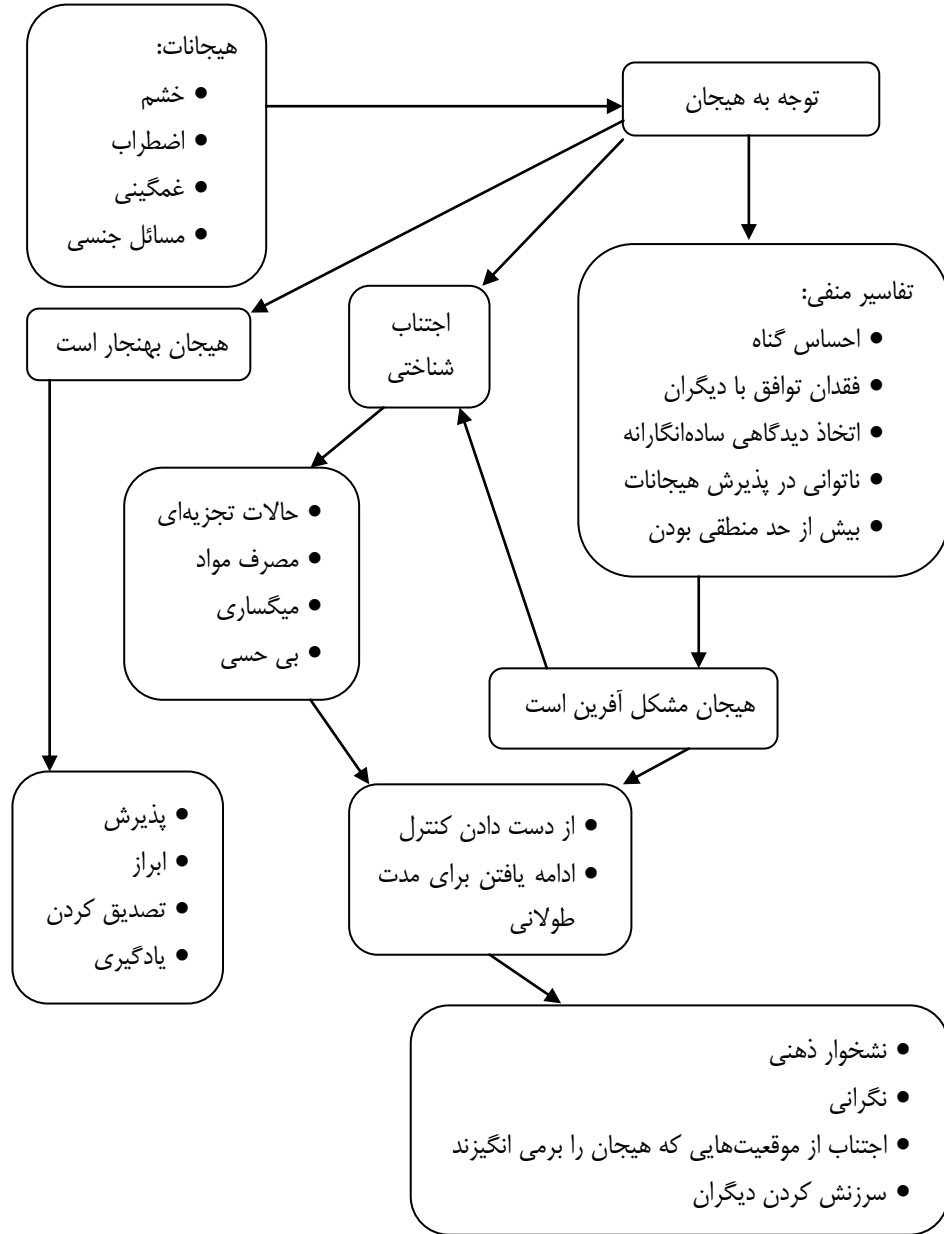
^۱. Meta-cognition models of emotions

^۲. Wells

^۳. Carter

^۴. Papageorgiou

اجتناب شناختی را انتخاب کند، که به فرایندهای تجزیه‌ای، میگساری، عیاشی، یا بی‌حسی هیجانی منجر می‌شود. به خاطر اینکه این هیجان (یا تجربه‌ای که این هیجان را برمی‌انگیزد) به اندازه کافی پردازش نشده است، ممکن است فرد احساس کند بر هیجاناتش کنترل ندارد، بنابراین باعث می‌شود هیجان برای مدتی طولانی باقی بماند. این امر ممکن است در برخی موارد منجر به نگرانی، اجتناب از موقعیت‌های مشکل‌آفرین، یا حتی سرزنش کردن دیگران شود. پیامد این امر، مجموعه‌ای از تفاسیر منفی از هیجانات است، تفاسیری چون هیجانات ممکن است احساس گناه را برانگیزد، به نظر می‌رسد این هیجانات متفاوت از هیجانات دیگران است، یا به نظر غیرقابل درک هستند، که خود این‌ها این مضمون را در بردارند که فرد نمی‌تواند این هیجانات را بپذیرد، و فرد در مقابله با این هیجانات درمانده است (ولز، ۱۹۹۵؛ ولز و کارتر، ۲۰۰۱)



شکل ۲-۲- مدل فرارشناختی هیجانات (اقتباس از ولز، ۱۹۹۵).

۲-۱-۲-۱-۲- مدلی طرحواره‌های هیجانی لیاهی^۱

مدل‌های شناختی هیجانات، بر تأثیرات پردازش اطلاعات، پیوند هیجان-شناخت، فراشناخت‌ها در مورد اهداف افکاری که با حالات هیجانی ناخواسته در ارتباطند، و تلاش‌ها برای سرکوب یا کنترل بیش از حد هیجانات تاکید دارند. بسیاری از نظریات روان‌درمانی، مانند نظریه راجرز، فروید، و دیگر مدل‌های روان‌تحلیلگری بر اهمیت ابراز هیجانات تاکید می‌کنند. ابراز هیجانات به معنای بیان کردن هیجانات ناخوشایندی است که در درمان غالباً به مجرد افزایش در برانگیختگی و هیجانات منفی ایجاد می‌شود. به هر حال، ممکن است ابراز هیجانی با گذشت بیشتر زمان تأثیرات مثبت‌تری در پی داشته باشد (لیاهی، ۲۰۰۲).

سبک مقابله‌ای سرکوبگرانه، ناگویی هیجانی، تاکید بیش از حد بر منطق و عقلانیت با مشکلات جسمانی دیرپاتری، چون فشارخون بالا، سرطان، آسم، و شکایات جسمانی عمومی در ارتباطند. گرچه شواهد محکمی برای این موضوع وجود ندارد که تاکید بیش از حد بر عقلانیت و منطق با اضطراب و افسردگی در ارتباط است، تأثیرات طولانی مدت تر این سبک، پیامدهای ناگوار سبک مقابله‌ای هیجانی را نشان می‌دهد (لیاهی، ۲۰۱۰).

مدل هیجان محور بر طرحواره‌های هیجانی تاکید می‌کند که ساختارهای شناختی را در بردارند و آن‌ها را فعال می‌کنند، که در مقایسه با مدل تخلیه هیجانی در مورد پردازش هیجانی مدلی پیچیده‌تر است. بر اساس مدل هیجان محور، ابراز، تصدیق و پذیرش هیجانات تشخیصی، فهم خویشتن، و تاکید بر ارزش‌های والاتر را تسهیل می‌کند. این ابعاد از هیجانات منعکس کننده‌ی اهمیت پردازش شناختی عواطف در درمان اختلالات هیجانی است. پردازش هیجانی نه تنها عدم بازداری هیجانی را منعکس می‌کند، بلکه منجر به افزایش فهم خویشتن و انعکاس مثبت خود می‌شود. ممکن است تنها ابراز ساده‌ی هیجانات کافی نباشد. ابراز هیجانی یا دیگر فرایندها یا تجربیات، پذیرش، فهم، احساس گناه کمتر، و تمایز بیشتر هیجانات، و تأثیر بیشتر بر پیامدهای اختلالات هیجانی را تسهیل می‌کند (لیاهی، ۲۰۰۲). پردازش هیجانی شامل بازداری کاهش یافته هیجان، افزایش فهم خود، و ارتقای تأمل درونی (انعکاس خویشتن) مثبت است (پنی بیکر^۲، مین^۳، فرانسیس^۴، ۱۹۹۷). تمرکز بر پردازش هیجانات می‌تواند عواملی را در بر گیرد که به محض اینکه هیجانات تجربه می‌شوند، عمل کنند. از جمله، می‌توان به بازشناسی و برچسب زدن به یک هیجان، تلاش‌ها برای بازداری یا حتی بزرگنمایی یک هیجان، فعال شدن گوش بزرگی و تدابیر حل مسئله،

^۱. Leahy's model of emotional schema

^۲. Pennebaker

^۳. Mayne

^۴. Francis

ابراز یا تخلیه هیجانی، اتکا کردن به یک مخاطب پذیرنده و حمایت کننده، پرت کردن حواس، و آزمودن تحریفات تفکر خود، اشاره کرد (لیهی، ۲۰۰۲).

لیهی بر مبنای مفهوم پردازش هیجانی و با الهام گرفتن از مدل فراشناختی هیجانات مدل طرحواره‌های هیجانی خود را در سال ۲۰۰۲ ارائه می‌کند. این مدل بیانگر این مهم است که ممکن است افراد در چگونگی مفهوم پردازش هیجانانشان با هم متفاوت باشند. به عبارتی بهتر، افراد طرحواره‌های متفاوتی در مورد هیجانانشان دارند. این طرحواره‌ها منعکس کننده‌ی شیوه‌هایی‌اند که افراد هیجانات را تجربه می‌کنند، و باوری است که آن‌ها به مجرد برانگیخته شدن هیجانات ناخوشایند در مورد طرح مناسب برای اقدام (یا چگونگی عمل کردن در هنگام برانگیخته شدن هیجانات ناخوشایند) در ذهن دارند. این مدل در تلاش است تا مدل هیجان محور را با مدل فرا شناختی تلفیق کند. یکی از مزایای این مدل تلفیقی، تشخیص ارزش توجه و ابراز هیجانی در بافت معنایی است که فرد به هیجانات خود می‌دهد. پر واضح است که همه‌ی انسان‌ها خشم، اضطراب، ناراحتی، یا دیگر هیجانات را تجربه می‌کنند، اما تنها افراد کمی هستند که این هیجانات در آن‌ها اختلالی شدید یا مزمن هیجانی و عاطفی ایجاد می‌کند. این‌ها همگی شاهده‌ی بر این امرند که طرحواره‌های شناختی در مورد هیجانات ممکن است بر ایجاد و توسعه‌ی این اختلالات تأثیر گذارند (لیهی، ۲۰۰۲؛ ۲۰۰۷؛ ۲۰۱۰).

لیهی (۲۰۰۲) چهارده بعد را برای تفهیم بهتر این طرحواره‌ها مطرح می‌کند. تدابیر یا تفاسیر هیجانی منفی تأیید طلبی (دیگران می‌فهمند که من چگونه احساس می‌کنم)، قابل درک بودن (هیجاناتم برایم معنایی ندارند)، احساس گناه و شرم (من نباید این احساسات را داشته باشم)، تفکرات ساده‌انگارانه در مورد هیجانات (من نباید هیجاناتی در هم آمیخته داشته باشم)، ارزش‌های والاتر (احساساتم منعکس کننده‌ی ارزش‌های والای من است)، کنترل (می‌ترسم احساساتم از کنترل خارج شوند)، عقلانیت (من باید فردی منطقی و عقلانی باشم نه فردی هیجانی)، دوره (هیجاناتم برای مدتی طولانی ادامه خواهند یافت)، توافق (دیگران همان احساساتی دارند که من تجربه می‌کنم)، پذیرش (من نمی‌توانم احساساتی را که دارم بپذیرم)، تکرار ذهنی (گوشه‌ای می‌نشینم و به این فکر می‌کنم که چه احساسات بدی دارم)، ابراز (نمی‌توانم به خودم اجازه‌ی گریه کردن بدهم)، سرزنش (دیگران باعث می‌شوند که در من این احساسات ایجاد شود) را در برمی‌گیرد (لیهی، ۲۰۰۲). توصیف این ابعاد در ادامه آمده است.

۱. **تأیید طلبی از دیگران**^۱: باوری که در آن فرد معتقد است دیگران هیجانانش را تصدیق می‌کنند. افرادی که در این بعد نمرات بالاتری کسب می‌کنند بر این باورند که برای هیجانانشان

^۱. Validation by others

مخاطبی پذیرنده وجود دارد، که با پاسخ‌هایی مانند «دیگران احساسات مرا درک می‌کنند و می‌پذیرند»، «نمی‌خواهم کسی احساسات مرا بداند» (معکوس)، «هیچ کس به طور واقعی به احساسات من اهمیت نمی‌دهد» (معکوس)، مشخص می‌شوند. درمان هیجان محور، که وامدار سنت توجه مثبت نامشروط راجرز است، عنوان می‌کند که تصدیق (تائید یا اعتبار یابی) عنصری مهم در کاستن از افسردگی و اضطراب است. نتایج پژوهش لیپی (۲۰۰۲) نشان می‌دهد که تائید طلبی از دیگران با نحوه‌ی مفهوم پردازی فرد از هیجان‌اتش در ارتباط است؛ به نظر می‌رسد که این باور به پردازش شناختی هیجان‌ات، احساس کنترل بیشتر فرد بر آن‌ها، و قابلیت درک بیشتر آن‌ها کمک می‌کند.

۲. قابل درک بودن^۱: باور فرد مبنی بر اینکه هیجان‌اتش برایش معنا داد. آیا هیجان‌ات برای فرد قابل درک است؟ جواب این سؤال در جملات زیر منعکس شده‌اند: «چیزهایی در مورد خودم می‌دانم (چیزهایی در مورد خودم وجود دارد) که اصلاً از آن‌ها سر در نمی‌آورم» (معکوس)، «به نظر می‌رسد احساساتم از جایی سرچشمه نمی‌گیرد» (معکوس). این بعد یک ارزیابی شناختی از هیجان‌ات را منعکس می‌کند، و به عنوان یک عنصر مهم در اضطراب و افسردگی در نظر گرفته می‌شود. برای مثال، مدل‌های شناختی اضطراب بر این موضوع تاکید می‌کنند که افراد مضطرب غالباً احساساتشان را فاجعه آمیز («دارم دیوانه می‌شوم») یا به صورت سردرگم («برای من چه اتفاقی دارد می‌افتد؟») تفسیر می‌کنند، یا هیجان‌اتشان را مرضی و بیمارگون می‌دانند («من نباید این گونه احساساتی داشته باشم» یا «این هیجان‌ات علامتی هستند که نشان می‌دهند مشکل عمیقی دارم»). مدل‌های شناختی اضطراب که در بالا ذکر شد، مدل‌هایی که توسط کلارک، سالکوسکی و ولز ارائه شدند، همگی بیانگر این هستند که تفسیر بیمارگون فرد از برانگیختگی هیجانی ممکن است اضطراب را افزایش دهد. نتایج پژوهش لیپی (۲۰۰۲) نشان می‌دهد که قابل درک بودن با تمامی ابعاد طرحواره‌های هیجانی در ارتباط است، که این خود نشان‌دهنده‌ی این است که این باور عنصری اصلی و مرکزی در پردازش هیجانی است.

۳. گناه^۲: این بعد نشان دهنده‌ی احساس شرم، گناه، و خجالت در مورد یک هیجان است، یعنی باوری که در آن فرد نباید به خود اجازه دهد احساسات خاصی داشته باشد. به عبارت دیگر این بعد یک باور کلی است که در آن فرد معتقد است هیجان‌اتش غلط یا شرم‌آورند. به عنوان مثال، برخی افراد بر این باورند که داشتن احساسات خاصی مانند پرخاشگری و تمایلات جنسی اشتباه است، درحالی که برخی دیگر هیجان‌ات و تخیلات را به عنوان بخشی از تجارب انسانی می‌پذیرند. در بین افراد افسرده‌ای که خود انتقادی بالایی دارند، باور رایج این است که فرد نباید افسرده باشد، که این

^۱. Comprehensibility

^۲. Guilt

خود افسردگی را تشدید می‌کند. نتایج پژوهش لیهی (۲۰۰۲) نشان می‌دهد افرادی که نسبت به هیجان‌اتشان احساس گناه بیشتری دارند بر این باورند که دیگران هیجان‌ات آن‌ها را کمتر تصدیق یا تأیید می‌کنند، بیشتر دیگران را سرزنش می‌کنند، هیجان‌ات خود را کمتر قابل درک می‌دانند، و طول دوره‌ی بیشتری برای آن‌ها متصورند، کمتر هیجان‌اتشان را می‌پذیرند، دیدگاه ساده‌انگارانه تری در مورد هیجان‌اتشان دارند، احساسات خود را با ارزش‌های والاتر مرتبط نمی‌دانند، کنترل ادراک شده‌ی کمتری بر هیجان‌ات خود دارند، بیشتر خواهان منطقی بودن هستند، بر این باورند که دیگران هیجان‌ات متفاوتی دارند، و نشخوار ذهنی بیشتری دارند.

۴. ساده اندیشی در مورد هیجان‌ات^۱: داشتن دیدگاهی ساده‌انگارانه در مورد هیجان‌ات و مشکل داشتن در تحمل احساسات دوسوگرایانه. توانایی در فهم این موضوع که فرد می‌تواند احساسات متناقض و پیچیده در مورد خود و دیگران داشته باشد، نشانه‌ای از سطوح بالای کارکرد ایگو، تمایز یافتگی (تفکیک) شناختی، و پیچیدگی شناختی است. تفکر تمایز یافته تر به فرد این فرصت را می‌دهد تا احساسات آشکارا متناقض را هماهنگ کند که برای وی در آن لحظه اجتناب ناپذیر است. تمایل فرد برای داشتن تفکری یک سویه، قطبی شده، و ساده ممکن است منجر به هیجان‌ات و اطلاعاتی شود که فرد آن‌ها را از دایره‌ی آگاهی دور می‌کند، که باعث تلاش‌های افراطی فرد در نادیده انگاری یا دور کردن هیجان‌ات خاصی از خود می‌شود. نتایج پژوهش لیهی (۲۰۰۲) نشان می‌دهد افرادی که تحمل احساسات دوسوگرایانه را ندارند بیشتر بر این باورند که دیگران هیجان‌ات آن‌ها را تصدیق نخواهند کرد، هیجان‌ات و احساسات خود را غیر قابل درک می‌دانند، دارای احساس گناه بیشتری نسبت به احساسات خود هستند، دیگران را سرزنش می‌کنند، احساس می‌کنند کنترل کمی بر هیجان‌اتشان دارند و آن‌ها را دیرپا تصور می‌کنند، معتقدند که دیگران همان هیجان‌ات را تجربه نمی‌کنند، کمتر هیجان‌ات خود را می‌پذیرند، بیشتر منطقی‌اند، و تکرار ذهنی بیشتری دارند.

۵. ارزش‌های والاتر^۲: توانایی فرد در مرتبط ساختن هیجان‌ات خود با نیازهای بنیادین. ممکن است هیجان‌ات به روشن کردن و وضوح بخشیدن به نیازها و ساخت‌هایی-مانند صمیمیت، روابط، پیشرفت- که فرد با وجود فقدان جاری، ممکن است خواستار پیگیری و دنبال کردن آن‌ها است، کمک کند. در این مدل لیهی از سازه‌ای وجودی تر برای «ارزش‌ها والاتر» استفاده می‌کند که از مدل وجودی-شناختی پردازش هیجان‌ات، مانند آنچه ویکتور فرانکل (۱۹۵۹) مطرح می‌کند، ریشه گرفته است. فرانکل تجارب برانگیزاننده‌ی هیجانی را به عنوان دریچه‌ای به سمت وضوح بخشیدن هیجان‌ات در نظر می‌گرفت. بنابراین، اضطراب، خشم، یا افسردگی می‌توانند به فرد کمک کنند تا به

^۱. Simplistic view of emotion

^۲. Higher values