

بررسی رابطه بین تنظیم هیجان و سازگاری اجتماعی  
بین دانش آموزان دختر و پسر شهرستان نظرآباد

Investigating the relationship between emotion regulation and social  
adjustment between male and female students of Nazarabad city

Sahar Mohammadzadeh

Master's student in general psychology, Alborz  
University of Science, Alborz, Iran.

Email: mshr1495@gmail.com

Leila Tarabian

Assistant Professor, Department of Psychology,  
Faculty of Psychology, Alborz University of Science,  
Alborz, Iran.

سحر محمدزاده\*

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه دانش  
البرز، البرز، ایران.

لیلا ترابیان

استادیار، گروه آموزشی روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی،  
دانشگاه دانش البرز، البرز، ایران.

Abstract

This research was conducted with the aim of determining the relationship between social adaptation and emotion regulation between male and female students of Nazarabad city. The current research project was of the correlation type. The statistical population of the research included all secondary school students of Nazarabad city in the academic year of 1402-1401. 351 people were selected by cluster sampling method and completed the demographic questionnaire, social adjustment questionnaire (Bell, 1961) and emotion regulation questionnaire (Garnefski and Karaj, 2006). The research data was analyzed using the statistical methods of Pearson's correlation coefficient, multivariate regression with SPSS-26 software. Based on the results of the research, there is a positive and significant relationship between social adaptation and emotion regulation. The results of the present study show the effect of the psychological factor of emotion regulation on social adjustment between male and female students of Nazarabad city.

**Keywords:** emotion regulation, social adaptation, students, Nazarabad city.

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین رابطه سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان بین دانش آموزان دختر و پسر شهرستان نظرآباد انجام شد. طرح پژوهشی حاضر از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان نظرآباد در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود. با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تعداد ۳۵۱ نفر انتخاب و پرسشنامه دموگرافیک، پرسشنامه سازگاری اجتماعی (بل، ۱۹۶۱) و پرسشنامه تنظیم هیجان (گارفنسکی و کرایج، ۲۰۰۶) را تکمیل نمودند. تحلیل داده‌های پژوهش با استفاده از روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون چندمتغیره با نرم‌افزار SPSS-26 انجام شد. براساس نتایج پژوهش بین سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان رابطه و همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش حاضر نشان‌دهنده تاثیر عامل روانشناختی تنظیم هیجان نسبت به سازگاری اجتماعی بین دانش آموزان دختر و پسر شهرستان نظرآباد است.

**واژه‌های کلیدی:** تنظیم هیجان، سازگاری اجتماعی، دانش آموزان، شهرستان نظرآباد.

## مقدمه

دوران نوجوانی از مهم‌ترین دوران رشدی و یکی از حساس‌ترین و بحرانی‌ترین دوره رشد انسان است، نوجوانان به خاطر تغییرات سریع جسمانی، اجتماعی، هیجانی و شناختی با چالش‌های زیادی روبه‌رو هستند. در این دوران بیشترین مشکلات رفتاری برای نوجوانان پیش می‌آید. مشکلات رفتاری و هیجانی آنها از یک سو و فشارهای محیطی والدین و مدرسه از سوی دیگر منجر به مشکلات سازگاری آنها در حوزه‌های مختلف می‌گردد. در سطح اجتماعی نیز شاخص‌های سوء مصرف مواد، رفتارهای پرخطر جنسی، بزهکاری‌ها، آمارهای خودکشی و عملکرد ضعیف مدرسه به این معناست که تعداد زیادی از نوجوانان دارای مشکلات سازگاری شدیدی هستند (قاسمی‌وند، ۱۳۹۹). دانش‌آموزان در هر جامعه‌ای به عنوان نیروی انسانی بارز و با انرژی و پتانسیل فراوان محسوب می‌شوند و در صورت برخوردار از شرایط و آموزش مناسب می‌توانند در جهت رسیدن به برنامه‌ها و افق‌های بلندآینده جامعه اقدامات موثر بردارند. این مهم زمانی امکان‌پذیر می‌شود که از سلامت روحی و جسمی خوبی برخوردار باشند و در این شرایط سلامت کلی، انگیزه و انرژی لازم برای برنامه‌ریزی و رسیدن به موفقیت را داشته باشند. (قدرتی و وزیری نکو، ۱۳۹۷).

سازگاری اجتماعی به معنی میزان توازن و هماهنگی نیازها و خواسته‌های فرد با منافع و خواسته‌های گروهی که در آن زندگی می‌کند، می‌باشد. هدف سازگاری اجتماعی که توانایی اثرگذاری بر تمامی مولفه‌های زندگی را دارد، ایجاد تعادل میان خواسته‌های فرد و اجتماع است (ژائو، ۲۰۱۵). بل، در زمینه سازگاری، تلاش‌های زیادی انجام داده است. خرده مقیاس‌های سازگاری از نظر بل و آلتوس در پژوهشی که در سال ۱۹۶۱ انجام دادند عبارتند از: سازگاری در خانه، سازگاری شغلی، سازگاری تندرستی، سازگاری عاطفی و سازگاری اجتماعی می‌باشد. همچنین توسط بل ابزار سازگاری اجتماعی برای بزرگسالان و نوجوانان طراحی شده است که در این پژوهش با توجه به موضوع از ابزار سازگاری اجتماعی نوجوانان مورد استفاده قرار گرفت. سازگاری اجتماعی انعکاسی از تکامل مراجع با دیگران رضایت از نقش‌های خود و نحوه عملکرد در نقش‌هاست که به دنبال زیاد تحت تاثیر شخصیت قبلی فرهنگ و انتظارات خانواده قرار دارد (بل، ۱۹۶۱). سازگاری اجتماعی دارای مولفه‌ها و نشانه‌های خاصی است. یکی از نشانه‌های سازگار بودن با محیط و اجتماع، داشتن استقلال است. استقلال یعنی توانایی انجام کارها بدون کمک گرفتن از دیگران، توانایی تحمل تنهایی و حتی لذت بردن از آن. مسئولیت‌پذیری نیز از نشانه‌های دیگر سازگاری اجتماعی است. آینده‌نگری و درک این امر که تصمیمات و اقدامات امروز می‌تواند بر زندگی و فردای فرد تاثیر بگذارد نیز از ویژگی‌های فرد سازگار است. توانایی تصمیم‌گیری، حفظ اعتدال و میانه‌روی در امور زندگی نیز از دیگر ویژگی‌های فردی می‌باشد که دارای سازگاری اجتماعی است. فرد دارای سازگاری اجتماعی توانایی برنامه‌ریزی برای تمام ساعات خود را دارد و تا جایی که امکان دارد، در تمام ابعاد زندگی خود جانب اعتدال را نگه می‌دارد و از افراط و تفریط خودداری می‌کند (توکلی، ۱۳۹۳).

سازگاری اجتماعی در دوران نوجوانی بدین دلیل دارای اهمیت بالایی است که در این دوران سازگاری اجتماعی یکی از عوامل تاثیرگذار در اجتماعی نمودن نوجوانان و دانش‌آموزان است و کارکردی راهبردی داشته و ابزاری حائز اهمیت برای یادگیری مهارت‌های اجتماعی به شمار می‌رود و نقش اساسی و محوری در جستجوی دانش‌آموز برای کسب خودآگاهی و خودشناسی ایفا می‌کند. عدم وجود سازگاری اجتماعی و رابطه‌های دوستانه و یا وجود روابط مشکل ساز نیز از عوامل پیش‌بینی‌کننده ایجاد و بروز مشکل‌های روان شناختی آینده در نوجوانان و دانش‌آموزان به شمار می‌آید. سازگاری فرد با محیط اجتماعی که در آن قرار دارد سازگاری اجتماعی نامیده می‌شود و این سازگاری می‌تواند با تغییر خود یا محیط اتفاق بیفتد (اتفاقی و رستمی، ۱۳۹۷). جهت کاهش هیجانات درونی و رسانه‌های اجتماعی باید در این زمینه به عوامل تاثیرگذار بر محیط زیست توجه داشته باشند زیرا الگو بودن یکی از عواملی است که در کاهش این احساسات و افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان موثر است. والدین،

همسالان، بزرگسالان، معلمان و مربیان الگوهای مهمی هستند که می‌توانند به طور مستقیم یا غیرمستقیم بر خودکارآمدی و کاهش احساسات تأثیر بگذارند (منشئی و حسینی، ۱۳۹۷).

به نظر می‌رسد که تنظیم هیجان با سازگاری اجتماعی مرتبط است، تنظیم هیجان، یک اصل اساسی در شروع، ارزیابی و رفتار سازگاران و همچنین جلوگیری از بروز هیجان‌های منفی و رفتارهای ناسازگارانه محسوب می‌شود (آلدو، ۲۰۱۵). تنظیم هیجان عنصر کلیدی اغلب تئوری‌های هیجان است و بطور ویژه‌ای توضیح می‌دهد که افراد چگونه هیجان را تجربه، تعدیل و سازماندهی می‌کنند و چگونه چنین مدیریتی بر رفتار انسان تأثیر می‌گذارد. تنظیم هیجان انطباقی به افراد اجازه می‌دهد تا تحمل وضعیت‌هایی مانند ناسازگاری اجتماعی افزایش یابد و توانایی تنظیم هیجانی افراد برای رشد سالم روابط بین فردی لازم است (استین کمپ و همکاران، ۲۰۱۲). ظرفیت تنظیم هیجان یکی از عواملی است که نقش مهمی در کنترل و سازگاری با رویدادهای استرس‌زا زندگی دارد (گراس و جان، ۲۰۰۳). ساختاری که در دو دهه اخیر بیشتر مورد توجه قرار گرفته است و نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد که این متغیر با پیامدهای مثبت رشد همراه است و در شرایط روانی مانند اضطراب نقش حیاتی دارد (برومری، ۲۰۱۵).

تنظیم هیجان به معنای کاهش و تنظیم هیجانات منفی و نحوه استفاده مثبت از آن‌ها است و به توانایی فهم هیجانات، تعدیل تجربه و ابراز آن‌ها اشاره دارد. مقیاس تنظیم شناختی هیجان دارای نه راهبرد است که عبارتند از: ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری، فاجعه‌انگاری و سلامت دیگران را ارزیابی می‌کند (کرایچ و گارنفسکی، ۲۰۱۹).

تنظیم هیجان، مجموعه‌ای از روش‌های متنوع و سازمان‌یافته که افراد برای نظارت، کنترل و ابراز احساسات خود از آن‌ها استفاده می‌کنند (استوارد و همکاران، ۲۰۱۶). تنظیم هیجان شامل مدیریت رفتارها، شناخت و توجه به فرآیندهای روانشناختی به منظور تغییر یا پایان دادن به یک تجربه هیجانی است (گراس و جان، ۲۰۰۳). براساس یافته‌های جدید، توانایی تنظیم احساسات یکی از محرک‌های اصلی آسیب‌شناسی در طول زندگی یک فرد است (دساتیک و همکاران، ۲۰۱۷). مفهوم تنظیم هیجان یک مفهوم بسیار گسترده است و شامل فرآیندهای تنظیمی متعددی است که برای مدیریت احساسات به منظور افزایش انسجام استفاده می‌شود (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷).

در همین راستا گارنفسکی و همکاران در سال ۲۰۰۱ نه راهبرد متفاوت تنظیم شناختی هیجان را تحت عنوان:

- ۱) سرزنش خود (تفکر با محتوای مقصر دانستن و سرزنش خود)
- ۲) پذیرش (تفکر با محتوای پذیرش و تسلیم رخداد)
- ۳) نشخوار ذهنی (اشتغال ذهنی درباره احساسات و تفکرات مرتبط با واقعه منفی)
- ۴) تمرکز مجدد مثبت (فکر کردن به موضوع لذت بخش و شاد به جای تفکر درباره حادثه واقعی)
- ۵) تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی (فکر کردن درباره مراحل فایق آمدن بر واقعه ی منفی یا تغییر آن)
- ۶) ارزیابی مجدد مثبت (تفکر درباره جنبه‌های مثبت واقعه یا ارتقای شخصی)
- ۷) اتخاذ دیدگاه (تفکرات مربوط به کم اهمیت بودن واقعه یا تاکید بر نسبت آن در مقایسه با سایر وقایع)
- ۸) فاجعه آمیز پنداری (تفکر با محتوای وحشت از حادثه)
- ۹) سرزنش دیگران (تفکر با محتوای مقصر دانستن و سرزنش دیگران به خاطر آنچه اتفاق افتاده است)

معرفی کردند. از میان این نه راهبرد، سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار ذهنی و فاجعه‌آمیز پنداری، راهبردهای ناسازگارانه-ی تنظیم شناختی هیجان و پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، تمرکز مجدد مثبت ارزیابی مجدد مثبت و اتخاذ دیدگاه، راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان را تشکیل می‌دهند. 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 تاب آوری و سلامت روان افراد

ایفا می‌کند. بررسی مطالعات نشان می‌دهد که تنظیم هیجان، عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است و نقص در آن با اختلالات درون ریز و برون ریز ارتباط دارد و آموزش مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان می‌تواند به عنوان یک روش مداخله‌ای مفید جهت افزایش سازگاری، بهزیستی مدرسه و تنظیم شناختی هیجانی و در نتیجه کارآمدی بهتر دانش‌آموزان بکار رود (نورعلی و همکاران، ۱۳۹۷).

برخی مطالعات نیز نشان داده است که استفاده از ارزیابی مجدد، می‌تواند عامل موثری در کاهش هیجانات منفی، اعم از خشم، اضطراب، افسردگی باشد و علاوه بر کاهش هیجانات منفی، ممکن است باعث افزایش احساسات مثبت شود (گارفنلسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). صدوری و اسماعیلی (۱۳۹۵) نشان دادند که بین دو گروه در مولفه‌های تنظیم شناختی هیجان (مثبت و منفی) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. یافته‌های مشترک تحقیقات موجود، نشان می‌دهد از میان راهبردهای ناسازگارانه، سرزنش خود، نشخوار ذهنی و فاجعه آمیز پنداری همبستگی نیرومندی با هیجانات منفی اعم از افسردگی، اضطراب، استرس و خشم دارند (گارفنلسکی و همکاران، ۲۰۰۴).

در عصر حاضر دانش‌آموزان با ارزش‌ترین سرمایه هر ملت هستند و تعلیم و تربیت این نسل بسیار مهم است. بنابراین این مسئله اهمیت دارد که با توجه به عوامل سازگاری اجتماعی در بین دانش‌آموزان و اثرات آن بر آنها، با شناسایی عوامل موثر بر آن و چگونگی تاثیر این عوامل، شاید بتوان گام مهمی در جهت یاری رساندن به دانش‌آموزان برداشت. نقش سازگاری در تعاملات بین فردی در چندین نوع تحقیق مورد مطالعه قرار گرفته است. حتی اگر مشکلات سازگاری اجتماعی تاثیر قابل توجهی بر سلامت روان نوجوانان داشته باشد، شکاف‌های متعددی در درک عوامل موثر بر سازگاری نوجوانان وجود دارد. در طول زندگی، دستیابی و حفظ سازگاری اجتماعی یک کار چالش برانگیز است. با این حال، دستیابی به این هدف در دوران نوجوانی مهم‌تر است. این احتمال وجود دارد که عدم توجه به برخی رفتارهای ناسازگارانه در روابط اجتماعی در دوران نوجوانی منجر به مشکلات سلامت روان در بزرگسالی شود. با توجه به شیوع بالای مشکلات سازگاری نوجوانان و پیامدها و هزینه‌های نامطلوب اجتماعی و خانوادگی در این زمینه، بررسی عوامل موثر بر سازگاری اجتماعی ضروری است (آگباریا، ۲۰۲۰).

سازگاری اجتماعی در نوجوانان به عنوان مهمترین نشانه سلامت روان آنان، از مباحثی است که در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از جامعه‌شناسان، روان‌شناسان و مربیان را به خود جلب نموده است، زیرا دوره نوجوانی، دوره حساسی است و سازگاری اجتماعی نوجوان در این دوره دستخوش تحولات عاطفی، جسمانی و ذهنی فوق‌العاده شدیدی است و هنوز به طور کامل رشد نیافته است. به همین علت ممکن است تاخیر در بلوغ عاطفی به دنبال خود مشکلات جدی در روابط بین فردی در نوجوانان و چالش‌های اجتماعی برای آنان پدید آورد. علاوه بر این، رشد اجتماعی مهمترین جنبه رشد وجود هر شخصی است و معیار اندازه‌گیری رشد اجتماعی هر کس سازگاری او با دیگران است. سازگاری اجتماعی مانند رشد جسمی، عاطفی و عقلی یک کمیت پیوسته است و به تدریج به کمال می‌رسد و در طول زندگی به طور طبیعی و در برخورد با تجربه‌ها حاصل می‌شود. با سپری شدن دوران کودکی و ورود به دوران نوجوانی، رشد روانی-اجتماعی از تحول ساده به تحول عمیق و کیفی تبدیل می‌شود و نوجوان با به کارگیری مهارت‌های اجتماعی، می‌تواند جایگاه خود را در میان مرادفات اجتماعی و ارتباط با همسالان خود و بزرگسالان پیدا کند و مورد پذیرش اجتماعی قرار گیرد. موفقیت در امر پذیرش اجتماعی به سازگاری اجتماعی منجر می‌شود و ممکن است فرد را به مرحله نفوذ و رخنه اجتماعی برساند که سطحی بالاتر از پذیرش اجتماعی است و در این مرحله می‌تواند بر اطرافیان خود تاثیرگذار باشد. رخنه اجتماعی، فرایندی است که از طریق آن روابط آدمیان از سطح دوست داشتن به سوی صمیمیت بیشتر سیر می‌کند (رستمی فرد، ۱۴۰۰).

ناسازگاری نوجوانان از مسائل مهم خانواده‌ها و مدارس در عصر حاضر است. تحقیقات میرزایی (۱۳۹۰) نیز تأیید کرده‌اند که علل رفتار ناسازگاری اجتماعی را باید در خانواده و عوامل آموزشی جستجو کرد. چن (۲۰۱۷) در پژوهشی نشان دادند روابط

خانوادگی مثبت به عنوان یکی از عوامل موثر بر نحوه سازگاری اجتماعی نوجوانان و عامل محافظت کننده آن‌ها در برابر بعضی رفتارهاست که سلامتی فرد را به خطر می‌اندازد.

یکی از علل مشکلات سازگاری، عدم تنظیم هیجان در بین کودکان و نوجوانان است و با بسیاری از مشکلات روان‌شناختی رابطه دارد (بورگاد، ۲۰۰۴). نوجوانان با تنظیم هیجانی مؤثر، مهارت‌های اجتماعی بهتری از خود نشان می‌دهند، در مقابل، نوجوانانی که در تنظیم هیجان مشکل دارند، عملکرد اجتماعی را دچار اختلال می‌کنند (مارکویین، ۲۰۱۱). بررسی متون و مطالعه روان‌شناختی نشان می‌دهد، که تنظیم هیجان عام مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعامل و سازگاری اجتماعی است (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۰). همچنین تنظیم هیجانی سازگاران، با سازگاری و تعاملات اجتماعی مثبت، مرتبط است (گراس، ۲۰۰۲). بنابراین می‌توان گفت ضرورت و اهمیت این پژوهش از این رو خواهد بود که از آنجایی که سازگاری اجتماعی در خانواده‌هایی که تعاملات و روابط عاطفی و اجتماعی کمتری دارند بسیار پایین است، به همین دلیل عدم سازگاری اجتماعی، نقش بسیار مهمی در سلامت جسمی و روانی نوجوانان خواهد داشت. هدف پژوهش بررسی رابطه بین تنظیم هیجان و سازگاری اجتماعی بین دانش‌آموزان دختر و پسر شهرستان نظرآباد بود.

## روش

پژوهش حاضر یک بررسی کمی، توصیفی و همبستگی است و به صورت پیمایشی و با روش مقطعی انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم شهرستان نظرآباد، که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ در حال تحصیل بودند. با توجه به آمار تقریبی گرفته شده از آموزش و پرورش شهرستان نظرآباد جامعه آماری ۴۲۰۰ نفر بود. براساس جدول کرجسی و مورگان که رهنمود علمی و تعمیم یافته‌ای برای تعیین حجم نمونه ارائه می‌دهد، حجم نمونه تایید شده ۳۵۱ نفر انتخاب شد. در این پژوهش برای انتخاب نمونه‌های پژوهش از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای استفاده شد. به این صورت که شهرستان نظرآباد که دارای ۲۲ مدرسه متوسطه بود، بر اساس فاکتور درآمد به چهار خوشه تقسیم شده است و از هر خوشه، ۴ مدرسه و سپس از هر مدرسه، ۴ کلاس انتخاب و نوجوانان به سوالات پرسشنامه‌ها پاسخ دادند.

## معیارهای ورود:

- ۱) دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه (دختران و پسران)
- ۲) رضایت و داوطلبانه بودن شرکت در پژوهش
- ۳) حیطه سنی بین ۱۳ تا ۱۸ سال

## معیارهای خروج:

- ۱) داشتن بیماری‌های جسمی و روانشناختی حاد
- ۲) کامل نکردن پرسشنامه‌ها و عدم همکاری در فرآیند پژوهش
- ۳) نداشتن زمان کافی جهت مشارکت

ابزار پژوهش پرسشنامه‌های جمعیت شناختی، سازگاری اجتماعی توسط بل (۱۹۶۱) و تنظیم شناختی هیجان توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱)، تدوین شد.

پرسشنامه سازگاری اجتماعی در سال ۱۹۶۱ توسط پروفیسور بل تدوین شد، وی در زمینه سازگاری دو پرسشنامه ارائه کرده است که یکی مربوط به دانش‌آموزان و دیگری برای بزرگسالان است. بل در زمینه سازگاری، تلاش‌های گسترده‌ای را انجام داده و از جمله افراد سرشناسی است که در این رابطه کارهای تحقیقی زیادی را به انجام رسانده و مقالات متعددی را به تحریر در

### بررسی رابطه بین تنظیم هیجان و سازگاری اجتماعی بین دانش‌آموزان دختر و پسر شهرستان نظرآباد

آورده است که از جمله آنها اعتباریابی بعضی از ابزارهای اندازه‌گیری است که در سال ۱۹۴۵ او به همراه همکارانش آلتوس نوشته شده است. در این پژوهش از پرسشنامه سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان با ۳۲ سوال و پاسخ‌ها به صورت بلی، خیر و نمی‌دانم مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای نمره‌گذاری پرسشنامه، گزینه بلی نمره ۱ و خیر نمره صفر دارد و نمی‌دانم در پاسخنامه درج شده نمره‌گذاری نمی‌شود. سوال‌های مربوط به ابعاد مختلف سازگاری به صورت پراکنده در پرسشنامه منظور شده‌اند و هر سوال با انتخاب یکی از سه گزینه بلی، خیر یا نمی‌دانم، پاسخ داده می‌شود. نمره‌گذاری هر سوال طبق جدول هنجار شده صورت می‌گیرد. در این آزمون، تنها پاسخ بلی یا خیر، امتیاز دریافت می‌کنند. براساس جدول هنجار شده، به گزینه انتخابی عدد صفر یا یک تعلق می‌گیرد. نمره سازگاری فرد، برابر با مجموع امتیازهایی است که از تمام سوال‌ها به دست آمده است.

#### جدول هنجار سازگاری اجتماعی پرسشنامه بل

سازگاری اجتماعی	خوب	متوسط	ضعیف
دختر	۵ تا ۸	۹ تا ۱۹	۲۰ تا ۲۴
پسر	۳ تا ۶	۷ تا ۱۵	۱۶ تا ۲۰

نمرات ۳ تا ۶ برای پسران و ۵ تا ۸ برای دختران روی پرسشنامه، سطح بالایی از سازگاری اجتماعی را نشان می‌دهد. نمرات ۷ تا ۱۵ برای پسران و ۹ تا ۱۹ برای دختران بیانگر سطح سازگاری اجتماعی متوسط است و نمرات ۱۶ تا ۲۰ برای پسران و ۲۰ تا ۲۴ برای دختران، سطح ناسازگاری اجتماعی بالایی را نشان می‌دهد و این افراد تمایل به گوشه‌گیری از جمع و انزوا دارند. روایی پرسشنامه از دو راه بدست آمده است: نخست، عبارات هر یک از بخش‌های پرسشنامه، در محدوده‌ای انتخاب شدند که اختلاف آنها بین پنجاه در صد و پایینی در توزیع نمرات مشهود باشد. بنابراین در این فرم پرسشنامه تنها مواردی آورده شده‌اند که تمایز صریح این دو گروه کاملاً متفاوت را نشان می‌دهد. دوم اینکه، پرسشنامه در نتیجه تلاش‌های متخصصین مشاوره، مبنی بر انتخاب گروه‌هایی از افراد، به دست آمده است که در محدوده بسیار خوب و بسیار ضعیف سازگاری، سازگاری داشته‌اند. روایی پرسشنامه سازگاری اجتماعی توسط بل (۱۹۶۲)، بین ۰/۷۰ تا ۰/۹۳ و پایایی آن بین ۰/۷۴ تا ۰/۹۳ متغیر بوده است. درصد پایایی این پرسشنامه در ایران به وسیله دکتر علی دلاور برای جامعه جانبازان ورزشکار ایران استاندارد شده است، همچنین توسط آقا محمدیان شعر باف مورد مطالعه قرار گرفته که به نتایج مشابه سازنده تست دست یافته است. همچنین این پرسشنامه توسط بهرامی احسان (۱۳۷۱) بعد از ترجمه و ویرایش بر روی ۲۰۰ نفر به صورت تصادفی اجرا شد. اعتبار این آزمون با روش آلفای کرونباخ بر اساس ۸۰ سوال که تامین‌کننده تمام بخش‌های قابل محاسبه از قبیل سازگاری کل، سازگاری در خانه، سازگاری بهداشتی، سازگاری اجتماعی، سازگاری عاطفی و سازگاری شغلی یا تحصیلی بود، محاسبه گردید و ضریب آلفای آن معادل ۰/۸۹ درصد به دست آمد. در پژوهش میکائیلی و امام زاده پایایی کل این آزمون ۰/۸۴ درصد و روایی آن ۰/۸۱ درصد بدست آمد. اعتبار و روایی سازگاری اجتماعی در پژوهش حاضر به عبارتی نتایج آلفای کرونباخ ۰/۸۱ درصد گزارش شده است.

پرسشنامه تنظیم هیجان شناختی، پرسشنامه‌ای چند بعدی و یک ابزار خود گزارشی است که دارای ۳۶ ماده است و دارای فرم ویژه بزرگسالان و کودکان می‌باشد که در این پژوهش از فرم ویژه بزرگسالان استفاده شده است.

مقیاس تنظیم شناختی هیجان دارای نه راهبرد است:

- (۱) ملامت خویش
- (۲) پذیرش
- (۳) نشخوارگری
- (۴) تمرکز مجدد مثبت

(۵) تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی

(۶) ارزیابی مجدد مثبت

(۷) دیدگاه‌پذیری

(۸) فاجعه‌انگاری

(۹) و سلامت دیگران را ارزیابی می‌کند.

در این پرسشنامه از فرد خواسته می‌شود تا واکنش خود را در مواجهه با تجارب تهدیدآمیز و رویدادهای استرس‌زای زندگی که به تازگی تجربه کرده‌اند را بوسیله پاسخ پرسش‌ها که استراتژی برای کنترل و تنظیم شناختی هیجان را ارزیابی می‌کند مشخص نماید. نمره‌گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت و به صورت زیر است: هرگز (۱)، به ندرت (۲)، برخی اوقات (۳)، اغلب اوقات (۴)، همیشه (۵).

گارانفسکی و همکاران اعتبار و روایی مطلوبی را برای این مقیاس ذکر کردند. ضریب آلفا کرونباخ برای خرده مقیاس‌های این پرسشنامه به وسیله گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۲) در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ درصد گزارش شد. اعتبار و روایی تنظیم هیجان در پژوهش حاضر به عبارتی نتایج آلفای کرونباخ ۰/۷۲ درصد گزارش شد.

## یافته‌ها

شاخص‌های جمعیت شناختی نمونه، از بین ۳۵۱ نفر، سن ۱۱۶ نفر (۳۳/۵ درصد) بین ۱۳ تا ۱۵ سال و ۲۳۵ نفر (۶۶/۵ درصد) بین ۱۶ تا ۱۸ سال و تعداد ۱۸۵ نفر (۵۲/۷۱ درصد) دختران و ۱۶۶ نفر (۴۷/۲۹ درصد) پسران پاسخگو بودند.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت شناختی گروه نمونه

درصد	فراوانی	سطوح	
۳۳/۵	۱۱۶	۱۳ تا ۱۵ سال	سن
۶۶/۵	۲۳۵	۱۶ تا ۱۸ سال	
۵۲/۷۱	۱۸۵	دختر	جنسیت
۴۷/۲۹	۱۶۶	پسر	

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در افراد نمونه

انحراف معیار	میانگین	سازگاری اجتماعی	
۴/۲۵	۱۳/۶۴	سازگاری اجتماعی	دختران
۳/۶۵	۱۳/۴۷		پسران
۲/۶۲	۷/۶۹	خودسرزنشگری	دختران
۳/۱۴	۱۰/۶۱	دیگرسرزنشگری	
۴/۱۴	۱۵/۲۰	نشخوار فکری	
۳/۳۲	۱۱/۲۷	فاجعه‌نمایی	
۱/۰۴	۹/۵۴	دیدگاه‌پذیری	
۷/۰۳	۳۴/۲۷	تمرکز مجدد مثبت	
۴/۳۲	۱۸/۴۵	ارزیابی مجدد	
۳/۲۴	۱۲/۰۲	پذیرش	

بررسی رابطه بین تنظیم هیجان و سازگاری اجتماعی بین دانش‌آموزان دختر و پسر شهرستان نظرآباد

۲/۰۷	۱۱/۵۶	تمرکز بر برنامه‌ریزی	پسران
۲/۱۷	۹/۰۷	خودسرزنشگری	
۳/۲۲	۱۰/۱۷	دیگرسرزنشگری	
۳/۱۰	۱۵/۰۷	نشخوار فکری	
۲/۹۴	۱۱/۰۱	فاجعه‌نمایی	
۱/۲۳	۹/۷۵	دیدگاه‌پذیری	
۸/۰۱	۳۲/۷۴	تمرکز مجدد مثبت	
۳/۸۶	۱۸/۳۲	ارزیابی مجدد	
۲/۹۷	۱۲/۶۴	پذیرش	

در جدول بالا آماره‌های توصیفی مربوط به متغیر پژوهش در افراد نمونه ارائه شده است. همان‌طور که نتایج این جدول نشان می‌دهد: میانگین (و انحراف معیار) نمره کل سازگاری اجتماعی در دختران برابر با ۱۳/۶۴ (و ۴/۲۵) و در پسران ۱۳/۴۷ (و ۳/۶۵) می‌باشد که طبق جدول هنجاریابی سازگاری اجتماعی بل، نتایج پژوهش بیانگر سطح سازگاری اجتماعی متوسط در دختران و پسران است. در دختران و پسران به ترتیب در بین ابعاد تنظیم شناختی هیجان مخاطبان بالاترین میانگین نمرات مربوط به تمرکز مجدد مثبت، ۳۴/۲۷ و ۳۲/۷۴ و پایین‌ترین میانگین نمرات مربوط به خودسرزنشگری ۷/۶۹ و ۹/۰۷ می‌باشد. به منظور بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش و انتخاب آزمون آماری مناسب، از آزمون شاپیرو استفاده می‌شود:

جدول ۳. آزمون شاپیرو جهت نرمال بودن توزیع داده‌ها

متغیرها	مقدار Z	سطح معناداری	وضعیت نرمال بودن
سازگاری اجتماعی	۰/۹۱۱	۰/۴۸۸	نرمال
تنظیم شناختی هیجان	۰/۹۴۲	۰/۲۲۳	نرمال

با توجه به نتایج جدول مقادیر سطح معناداری بزرگتر از سطح خطای ۰/۰۵ می‌باشد، لذا با ۹۵ درصد اطمینان این نتیجه حاصل می‌گردد که متغیرهای پژوهش همگی دارای توزیع نرمال می‌باشند. لذا محقق مجاز به استفاده از آزمون‌های پارامتریک در تحلیل فرضیه‌های پژوهش از جمله ضریب همبستگی پیرسون استفاده و نتایج آن قابل اطمینان است.

جدول ۴. ضریب همبستگی پیرسون متغیرهای پژوهش

متغیر ملاک: سازگاری اجتماعی		متغیر
سطح معناداری (p)	ضریب همبستگی (r)	
۰/۰۰۱	۰/۵۳۶***	تنظیم هیجان
***مقدار احتمال در سطح ۰/۰۱، *مقدار احتمال در سطح ۰/۰۵		

بر اساس نتایج جدول، نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که به ترتیب بین تنظیم هیجان ( $R=0/536$  و  $P<0/01$ ) با سازگاری اجتماعی مخاطبان، همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. به عبارتی بین سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان همبستگی و رابطه معناداری وجود دارد.



## جدول ۴. آزمون پیرسون بررسی همبستگی متغیرهای سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان

متغیر سازگاری اجتماعی	ضریب همبستگی (r)	سطح معناداری (p)
سازگاری اجتماعی	۰/۵۶۷	۰/۰۰۱
متغیر تنظیم هیجان		
خودسرزنشگری	۰/۵۳۶	۰/۰۰۰
دیگرسرزنشگری	۰/۳۷۳	۰/۰۰۴
نشخوار فکری	۰/۶۸۴	۰/۰۰۱
فاجعه‌نمایی	۰/۵۸۰	۰/۰۰۷
دیدگاه‌پذیری	۰/۳۰۲	۰/۰۰۱
تمرکز مجدد مثبت	۰/۴۲۸	۰/۰۰۵
ارزیابی مجدد	۰/۳۶۷	۰/۰۰۲
پذیرش	۰/۵۲۶	۰/۰۰۶
تمرکز بر برنامه‌ریزی	۰/۶۰۵	۰/۰۰۱

با توجه سطح معناداری بدست آمده از آزمون همبستگی پیرسون که در هر متغیر و خرده مقیاس‌های آن به طور جداگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و کوچک‌تر بودن آن از خطای مجاز آزمون (۰/۰۵) اعلام می‌داریم فرض صفر آزمون رد شده است و بین سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان رابطه وجود دارد. جهت رابطه بین متغیرها و خرده مقیاس‌ها مثبت است. شدت همبستگی به دست آمده در حد خوب است. بنابراین بین سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان همبستگی و رابطه معناداری وجود دارد.

## بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد میانگین نمره کل سازگاری اجتماعی در دختران برابر با ۱۳/۶۴ و در پسران ۱۳/۴۷ می‌باشد که طبق جدول هنجاریابی سازگاری اجتماعی بل، نتایج پژوهش بیانگر سطح سازگاری اجتماعی متوسط در دختران و پسران است. در دختران و پسران به ترتیب در بین ابعاد تنظیم شناختی هیجان مخاطبان بالاترین میانگین نمرات مربوط به تمرکز مجدد مثبت، ۳۴/۲۷ و ۳۲/۷۴ و پایین‌ترین میانگین نمرات مربوط به خودسرزنشگری ۷/۶۹ و ۹/۰۷ می‌باشد. همچنین براساس نتایج مشخص شد بین سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان دانش‌آموزان دختر و پسر شهرستان نظرآباد رابطه معناداری وجود دارد. یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های فارسی‌جانی و همکاران (۱۴۰۱) که حساسیت و پاسخگویی در مراقبت و تنظیم هیجان نقش اساسی در سازگاری اجتماعی دارند همسو است. همچنین با نتایج نورعلی و همکاران (۱۳۹۷) که آموزش مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان می‌تواند به عنوان یک روش مداخله‌ای مفید جهت افزایش سازگاری، بهزیستی مدرسه و تنظیم شناختی هیجان و در نتیجه کارآمدی بهتر دانش‌آموزان بکار رود و نتایج بیرامی و همکاران (۱۳۹۶) نشان دادند که آموزش تنظیم هیجان، باعث کاهش حساسیت بین‌فردی، در گروه آزمایش در مراحل پس‌آزمون شد. همچنین، میزان سازگاری اجتماعی در گروه آزمایش، در مراحل پس‌آزمون، افزایش یافت و مقایسه میانگین نمرات پیش‌آزمون-پس‌آزمون تفاوت معناداری را نشان داد. باتوجه به اینکه آموزش تنظیم هیجان می‌تواند باعث کاهش حساسیت بین‌فردی و ارتقای سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان شود، بهتر است که در برنامه‌ریزی‌های آموزشی و پرورشی جنبه‌های عاطفی و هیجانی دانش‌آموزان مورد توجه قرار گیرد همسو است. سازگاری مانند رشد جسمی، عاطفی و عقلی یک کمیت پیوسته است و به تدریج به کمال می‌رسد و در طول زندگی به طور طبیعی و در برخورد با تجربه‌ها حاصل می‌شود. با سپری شدن دوران کودکی و ورود به دوران نوجوانی، رشد روانی-اجتماعی

از تحول ساده به تحول عمیق و کیفی تبدیل می‌شود و نوجوان با به‌کارگیری مهارت‌های اجتماعی، می‌تواند جایگاه خود را در میان مراودات اجتماعی و ارتباط با همسالان خود و بزرگسالان پیدا کند و مورد پذیرش اجتماعی قرار گیرد. موفقیت در امر پذیرش اجتماعی به سازگاری اجتماعی منجر می‌شود و ممکن است فرد را به مرحله‌ی نفوذ و رخنه‌ی اجتماعی برساند که سطحی بالاتر از پذیرش اجتماعی است و در این مرحله می‌تواند بر اطرافیان خود تأثیرگذار باشد. رخنه اجتماعی، فرآیندی است که از طریق آن روابط آدمیان از سطح دوست داشتن به سوی صمیمیت بیشتر سیر می‌کند (اتکینسون و همکاران، ۲۰۰۹؛ به نقل از گنجی، ۱۳۹۳). سازگاری اجتماعی به عنوان یک شاخص روانشناختی دربرگیرنده قالب‌های اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی، علایق اجتماعی، روابط خانوادگی، روابط مدرسه‌ای و روابط اجتماعی تعریف می‌شود. سازگاری فرایند پیوسته‌ای است که در آن تجربیات یادگیری اجتماعی شخص، باعث ایجاد نیازهای روانی می‌گردد و نیز امکان کسب توانایی و مهارت‌هایی را فراهم می‌سازد که از آن طریق می‌توان به ارضای آن نیازها پرداخت (قاسمی‌وند، ۱۳۹۹). شوآرز (۱۹۷۹) بیان می‌کند که تعادل، تأثیر و تأثر زمینه‌های بیولوژیکی و نفوذ اثرات اجتماعی و خانوادگی در شناخت علت ناراحتی‌های نوجوانان و کودکان، از جمله ناسازگاری آنان نقش اساسی دارد. به بیان دیگر پاره‌ای از ویژگی‌های شخصیتی مانند خلق و خوی فرد متأثر از عوامل ژنتیکی است و شیوه‌های برخورد و الگوهای اجتماعی و خانوادگی یا در جهت این‌گرایش‌های کودکان و یا در جهت مقابل آن یعنی عدم سازگاری به تدریج شخصیت کودکان و نوجوانان را شکل می‌دهد. تنظیم هیجان، شامل استفاده از استراتژی‌های رفتاری و شناختی برای تغییر در مدت زمان یا شدت تجربه یک هیجان است و مشخص شده است که افراد در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا، از راهبردهای تنظیم هیجان متفاوتی برای اصلاح یا تعدیل تجربه‌ی هیجانی خود استفاده می‌کنند. مدل‌های نظری، تنظیم شناختی هیجان کارآمد را مرتبط با پیامدهای خوب سلامتی، ارتباطات موثر و عملکرد بهتر تحصیلی و کاری می‌دانند (آلداو و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). در پژوهش وانگ و همکاران (۲۰۲۲) تأثیر و مکانیزم ذهن‌آگاهی بر سازگاری اجتماعی را نشان داد و راهنمایی‌هایی را برای برنامه‌های مداخله‌ای برای ترویج سازگاری کودکان مهاجر فراهم کرد. براساس نتایج پژوهشی از پرورش توانایی‌های کنترل و تنظیم هیجان‌ات و استفاده از روش‌های ذهن‌آگاهی می‌توان به عنوان یکی از عوامل افزایش بهزیستی روان‌شناختی و کمک به افراد در سازگاری با تغییرات و عوامل فشارزا بهره‌جست (طباطبایی، ۱۳۹۸). تنظیم هیجان، یک اصل اساسی در شروع، ارزیابی و رفتار سازگارانه و همچنین جلوگیری از بروز هیجان‌های منفی و رفتارهای ناسازگارانه محسوب می‌شود (آلداو و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). سازگاری اجتماعی در نوجوانان به عنوان مهمترین نشانه سلامت روان آنان، از مباحثی است که در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از جامعه‌شناسان، روانشناسان و مربیان را به خود جلب نموده است، زیرا دوره نوجوانی، دوره حساسی است و سازگاری اجتماعی نوجوان در این دوره دستخوش تحولات عاطفی، جسمانی و ذهنی فوق‌العاده شدیدی است و هنوز به طور کامل رشد نیافته است. به همین علت ممکن است تاخیر در بلوغ عاطفی به دنبال خود مشکلات جدی در روابط بین فردی در نوجوانان و چالش‌های اجتماعی برای آنان پدید آورد. علاوه بر این، رشد اجتماعی مهمترین جنبه رشد وجود هر شخصی است و معیار اندازه‌گیری رشد اجتماعی هرکس سازگاری او با دیگران است. سازگاری اجتماعی مانند رشد جسمی، عاطفی و عقلی یک کمیت پیوسته است و به تدریج به کمال می‌رسد و در طول زندگی به طور طبیعی و در برخورد با تجربه‌ها حاصل می‌شود. با سپری شدن دوران کودکی و ورود به دوران نوجوانی، رشد روانی - اجتماعی از تحول ساده به تحول عمیق و کیفی تبدیل می‌شود و نوجوان با به‌کارگیری مهارت‌های اجتماعی، می‌تواند جایگاه خود را در میان مراودات اجتماعی و ارتباط با همسالان خود و بزرگسالان پیدا کند و مورد پذیرش اجتماعی قرار گیرد. موفقیت در امر پذیرش اجتماعی به سازگاری اجتماعی منجر می‌شود و ممکن است فرد را به مرحله نفوذ و رخنه اجتماعی برساند که سطحی بالاتر از پذیرش اجتماعی است و در این مرحله می‌تواند بر اطرافیان خود تأثیرگذار باشد (نگهداری، ۱۳۹۷). از دیدگاه تحلیل روانی به فردی سازگار گفته

<sup>1</sup> Aldav et al

<sup>2</sup> Aldo et al

می‌شود که واحد من قوی و سالم باشد یا بتواند میان دو پایگاه دیگر شخصیت یعنی؛ من و فرامن تعادل و هماهنگی ایجاد کند تا این‌ها بتوانند به وظایف خود به خوبی عمل نمایند. در این دیدگاه، شخصیت آدمی همانند یک نظام پویایی انرژی تصور می‌شود که در یک تقسیم‌بندی از سه قسمت تشکیل شده است. هر یک از این سه نظام، نیروهای روانی مشخص دارند که دائم با یکدیگر در درون سیستم کلی شخصیت در حال فعل و انفعال می‌باشند که مبتنی بر تعارض پایگاه‌های مربوطه می‌باشند و بنابراین دیدگاه رفتار و حالات آدمی از جمله رفتارهای سازگار نتیجه عملکرد این نیروهای درونی است. از این دیدگاه ریشه و عمل همه ناسازگاری‌ها در تجربیات کودکی و در رابطه با چگونگی گذراندن مراحل تحول جستجو می‌شود. در این راستا ناسازگاری که به دلیل وجود تعامل بین تکانه‌هایی که در جستجوی تخلیه و رهایی هستند از یک طرف دیگر به وجود می‌آید. وقتی که تکانه‌ها نتوانستند در هشیاری تحمل شوند و فرد نتواند به طور مؤثری در برابر آنان دفاع کند، من راه دیگری ندارد جز این که نشانه‌های سازگاری ایجاد نماید که در این صورت هدف رفتار ناسازگار کاهش تنش یا تعارض است (قاسمی‌وند، ۱۳۹۹). یافته‌های مشترک تحقیقات موجود، نشان می‌دهد از میان راهبردهای ناسازگارانه، سرزنش خود، نشخوار ذهنی و فاجعه آمیز پنداری همبستگی نیرومندی با هیجانات منفی اعم از افسردگی، اضطراب، استرس و خشم دارند (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۴). نظریه پردازان متعددی استدلال می‌کنند افرادی که نمی‌توانند به طور مؤثری پاسخ‌های هیجانی‌شان را به رویدادهایی که همه روزه اتفاق می‌افتد مدیریت کنند، دوره‌های طولانی و شدیدتری از درماندگی را تجربه می‌کنند که ممکن است افسردگی یا اضطراب تشخیص داده شده‌ای را دریافت کنند (منین و همکاران، ۲۰۰۷). تنظیم هیجان با سازگاری اجتماعی مرتبط است، تنظیم هیجان، یک اصل اساسی در شروع، ارزیابی و رفتار سازگارانه و همچنین جلوگیری از بروز هیجان‌های منفی و رفتارهای ناسازگارانه محسوب می‌شود (آلدو، ۲۰۱۵).

در این پژوهش محدودیت‌هایی وجود داشت: باتوجه به این‌که گروه نمونه مورد مطالعه در پژوهش حاضر تنها در شهرستان نظرآباد و در مورد دانش‌آموزان مقطع متوسطه بوده است، از این رو برای تعمیم نتایج برای مناطق و شهرهای دیگر، با توجه به گستردگی فرهنگی و نژادی روی گروه‌های نمونه دیگر باید با احتیاط انجام پذیرد. همچنین ابزارهای خودسنجی بر میزان خودآشنایی افراد موثر است.

پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزشی جهت ارتقاء سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان بر اساس مولفه‌های تنظیم‌هیجان طراحی شود. تکنیک‌های تنظیم هیجانات در قالب واحدهای درسی به دانش‌آموزان آموزش داده شود.

## منابع

- [۱] اتفاقی، مهناز؛ رستمی، میترا و اتفاقی، زهره. (۱۳۹۷). پیش‌بینی سازگاری اجتماعی براساس بلوغ اجتماعی و منبع کنترل در دانشجویان. سومین کنگره بین‌المللی علوم زمین و توسعه شهری و اولین کنفرانس هنر، معماری و مدیریت شهری. ۲۵ (۳). ۲۰-۹.
- [۲] صدری، اسماعیل و اسماعیلی، فریبا. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی - هیجانی بر تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های اجتماعی کودکان دارای اختلال یادگیری خاص. نشریه ناتوانی‌های یادگیری. ۵(۴)، ۵۹-۸۶.
- [۳] آقا یوسفی، علیرضا؛ سراوانی، شهزاد؛ زراعتی، رقیه؛ رازقی، فاطمه سادات؛ پورعدل، سعید. (۱۳۹۴). پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس سبک‌های دلبستگی و سطوح مختلف سازگاری. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۲۱ (۴). ۳۰۸-۳۱۶.
- [۴] قدرتی سیماء، وزیری نکو رقیه. (۱۳۹۷). اثربخشی فعالسازی رفتاری بر بهزیستی روانشناختی و انعطاف‌پذیری روانشناختی دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر تهران. مجله علمی سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران. ۳۶(۱۱): ۲۳۳-۲۴۰.
- [۵] منشی، و غلامرضا، حسینی، لاله. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی کودک محور بر سازگاری اجتماعی و علائم افسردگی کودکان مبتلا به اختلال افسردگی روانشناسی افراد استثنایی. ۸(۲۹)، ۱۷۹-۲۰۰.
- [۶] نورعلی، همت، حاجی یخچالی، علیرضا، شهنی ییلاق، منیجه و مکتبی، غلامحسین. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر سازگاری، بهزیستی مدرسه و تنظیم هیجان در دانش‌آموزان پسر مدارس استعدادهای درخشان، نشریه دست آوردهای روانشناختی (علوم تربیتی و روان‌شناسی)، ۲۵ (۲)، ۹۱-۱۱۰.
- [7] Brumariu, L. E. (2015). Parent-Child Attachment and Emotion Regulation. *New Dir Child Adolesc Dev*, (148), 31-45.
- [8] Desatnik, A., Bel-Bahar, T., Nolte, T., Crowley, M., Fonagy, P., & Fearon, P. (2017). Emotion regulation in adolescents: An ERP study. *Biological psychology*, 129, 52-61.
- [9] Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P.H. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- [10] Garnefski, N., & Kraaij, V. (2019). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41, 1045-1053.
- [11] Gross, J.J. (2002). Wise emotion regulation. In: L. Feldma-Barrett & P. Salovey (Eds.), *the wisdom in feeling*. New York: The Guilford Press. Pp.25(1) 297- 318.
- [12] Gross, J., & Thompson R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In: Gross J.J. *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford press, 1,3-24.
- [13] Beauregard, M., Levensque, J., & Paquete, V. (2004). Neural basis of conscious and voluntary self-regulation of emotion. M.Beauregard (Ed), *Consciosness, emotional self-regulation and the brain* (pp: 163-194). Philadelphia, John Benjamins Publishing C ompany.
- [14] Marroquin, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression". *Clin Psychol Rev*, 31(8), 1276-1290.
- [15] Steward, T., Picó-Pérez, M., Mata, F., Martínez-Zalacaín, I., Cano, M., Contreras-Rodríguez, O., Fernández-Aranda, F., Yucel, M., Soriano-Mas, C., & Verdejo-García, A. (2016). Emotion Regulation and Excess Weight: Impaired Affective Processing Characterized by Dysfunctional Insula Activation and Connectivity. *PLoS One*, 11(3), e0152150.