

## The Effect Emotional Regulation Training on Adaptive Social Behaviors of Adolescent with Separation Anxiety Disorder

Sepideh Nayebzadeh  \*

M.A, Psychology and Education of Exceptional Children, University of Guilan, Rasht, Iran.

Abbas Aboalghasemi 

Professor, Department of Psychology, University of Guilan, Rasht, Iran.

Mousa Kafie 

Professor, Department of Psychology, University of Guilan, Rasht, Iran.

Mahnaz Khosrojauid 

Associate Professor, Department of Psychology, University of Guilan, Rasht, Iran.

### Abstract

The purpose of the present study was to investigate the effectiveness of emotion regulation training on adaptive/social behaviors of adolescents with separation anxiety disorder. The research method was quasi-experimental with pre-test and post-test design with a control group. Participants in the study were 20 adolescents with separation anxiety who were identified among the adolescents studying in the first and second grades of Tehran School of Art and Literature in the academic year 2019-2020 and were randomly assigned to two experimental and control groups of 10 adolescents. The experimental group received the Gross model emotion regulation training in 8 sessions of 90 minutes individually, but the control group did not receive any intervention. Data were collected using March et al.'s (1997) Separation Anxiety Inventory and Spence et al.'s (2002) Adaptive / Social Performance Questionnaire, in pretest and post-test. Research data were analyzed by univariate and multivariate analysis of covariance. The results of the analysis of covariance showed that emotion

\* Corresponding Author: nayebzadesepideh@gmail.com

**How to Cite:** Nayebzadeh, S., Aboalghasemi, A., Kafie, M., Khosrojauid, M. (2022). The Effect Emotional Regulation Training on Adaptive Social Behaviors of Adolescent with Separation Anxiety Disorder., *Journal of Psychology of Exceptional Individuals*, 12(46), 111-138.


regulation training was effective in increasing adaptive/social behaviors in adolescents with a separation anxiety disorder ( $\rho < 0.001$ ). According to the findings, it seems that emotion regulation training can be used to manage anxiety and increase adaptive behaviors in adolescents with separation anxiety disorder as a complementary education program along with other treatment methods.

**Keywords:** Adaptive Social Behaviors, Emotion regulation, Separation Anxiety Disorder.




## تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر رفتارهای انطباقی / اجتماعی نوجوانان دارای اختلال اضطراب جدایی


کارشناس ارشد روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه گیلان،  
رشت، ایران.

\*  **سپیده نایب‌زاده**


استاد گروه روان‌شناسی دانشگاه گیلان، رشت، ایران.

 **عباس ابوالقاسمی**

استاد گروه روان‌شناسی دانشگاه گیلان، رشت، ایران.

 **موسی کافی‌ماسوله**

دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه گیلان، رشت، ایران.

 **مهناز خسروجاوید**

### چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر رفتارهای انطباقی / اجتماعی نوجوانان دارای اختلال اضطراب جدایی انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. شرکت‌کنندگان در پژوهش ۲۰ نوجوان دارای اضطراب جدایی بودند که از میان نوجوانان مشغول به تحصیل در پایه‌های متوسطه اول و دوم مدرسه هنر و ادبیات تهران در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ شناسایی و به‌صورت تصادفی در دو گروه ۱۰ نفره آزمایش و کنترل جای‌دهی شدند. گروه آزمایش، آموزش تنظیم هیجان مدل گراس را در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به‌صورت تک‌نفره دریافت کردند، اما گروه کنترل هیچ مداخله‌ای نگرفت. برای گردآوری داده‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون از پرسشنامه‌های اضطراب جدایی مارچ و همکاران (۱۹۹۷) و پرسشنامه عملکرد انطباقی / اجتماعی اسپنس و همکاران (۲۰۰۲) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس یک و چند متغیری استفاده شد. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش تنظیم هیجان در افزایش رفتارهای انطباقی /

مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی آموزش کودکان استثنایی دانشگاه گیلان می‌باشد.

\* نویسنده مسئول: nayebzadesepideh@gmail.com

اجتماعی در نوجوانان دارای اختلال اضطراب جدایی مؤثر بوده است ( $p < 0/001$ ). با توجه به یافته‌ها به نظر می‌رسد می‌توان از آموزش تنظیم هیجان به‌منظور مدیریت اضطراب و افزایش رفتارهای انطباقی نوجوانان دارای اختلال اضطراب جدایی به‌عنوان برنامه آموزش تکمیلی در کنار سایر روش‌های درمانی استفاده کرد.

**کلیدواژه‌ها:** اضطراب جدایی، تنظیم هیجان و رفتارهای انطباقی / اجتماعی.



## مقدمه

دوره نوجوانی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین دوره‌های رشد مورد توجه قرار گرفته است. این دوره با تغییرات فیزیولوژیکی و روان‌شناختی بسیار مهمی همراه بوده که می‌تواند منجر به اضطراب و در نتیجه اختلالات اضطرابی<sup>۱</sup> شود (گارسیا و نیل<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱). در آسیب‌شناسی روانی کودکان و نوجوانان، اختلالات اضطرابی شیوع بالایی دارند که با تشخیص اختلال‌های اضطرابی بخش وسیعی از مراجعان به مراکز سلامت روانی را تشکیل می‌دهند (طلایی‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۵). اضطراب برخلاف واکنش هشداردهنده و فوری ترس، نوعی هیجان یا حالت خلقی است که مشخصه آن می‌تواند بروز عاطفه منفی همچون، ناآرامی و نگرانی باشد (مشهدی و همکاران، ۱۳۹۱، به نقل از گریسزیک و کونولی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸). اختلالات اضطرابی در کودکی پیش‌بینی‌کننده طیف وسیعی از مشکلات روان‌شناختی در دوران نوجوانی است (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳).

عدم درمان این اختلال می‌تواند باعث کاهش اعتمادبه‌نفس، اختلال در رشد روان‌شناختی طبیعی، اختلال در روابط بین فردی زندگی نوجوان شود (رنا و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰؛ دهاقین و همکاران، ۱۳۹۳). یکی از انواع اضطراب‌ها که با شروع در دوران کودکی می‌تواند معرف اختلال‌های اضطرابی باشد و در نوجوانی و بزرگسالی ادامه پیدا کند، اختلال اضطراب جدایی<sup>۵</sup> است (هافمن و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹). اختلال اضطراب جدایی، ترس یا اضطراب غیرمعمول است که فرد هنگام جدا شدن از اشخاصی که به آن‌ها احساس وابستگی شدید دارد، بروز می‌کند (باسی و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۲۱؛ لوکی و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۲۱؛ پوساواک و پوساواک<sup>۹</sup>، ۲۰۱۹؛ سادوک و سادوک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵؛ زواشکیانی و

1. Anxiety Disorder
2. Garcia and Neil
3. Graczyk & Connolly
4. Renna & et.al
5. Separation Anxiety Disorder
6. Hoffman & et.al
7. Bassi & et.al
8. Lucke & et.al
9. Posavac & Posavac

مجتبایی، ۱۳۹۸). در صورت عدم درمان، این مشکلات می‌تواند به چالش‌های روان‌شناختی در بزرگسالی بیانجامد، همچنین این اختلال در سنین مدرسه به صورت عملکرد تحصیلی ضعیف و مشکلات اجتماعی و ارتباطی مشاهده می‌شود (میرصادقی و همکاران، ۱۳۹۷). والدین این کودکان معمولاً زمانی به متخصص مراجعه می‌کنند که اختلال اضطراب جدایی موجب امتناع از رفتن به مدرسه و یا علائم جسمانی شدیدی شده باشد (میلرود و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰). وجود علائم اضطراب جدایی در دوران کودکی خطر ابتلا به آن را در دوران نوجوانی و بزرگسالی به همراه دارد (اورنس و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹). مشکلات ناشی از این اضطراب می‌تواند فعالیت‌های طبیعی رشد را مانند دور شدن از خانه و مستقل شدن افراد را دشوار سازد، به نظر می‌رسد این شرایط در دوران بلوغ آغاز شده و افراد قبلاً در کودکی اضطراب جدایی قابل توجهی را تجربه نکرده بودند (باسی و همکاران، ۲۰۲۱).

مطابق با جدیدترین برآوردها میزان شیوع اختلال اضطرابی در دوران کودکی و اوایل نوجوانی ۴ درصد، در نوجوانی ۱/۶ درصد و در بین بزرگسالان ۰/۹ تا ۱/۹ برآورد شده است (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳). همچنین در پژوهشی که توسط بهداشت جهانی گزارش شده است، در مردان شیوع طول عمر برای این اختلال ۴/۸ درصد است که، ۴۳/۱ درصد آن بعد از ۱۸ سالگی اتفاق افتاده است، تقریباً از هر ۳ نوجوان ۱ نفر در سنین ۱۳ تا ۱۸ سال دچار اختلال اضطرابی می‌شوند (شیله و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰؛ گارسیا و نیل، ۲۰۲۱).

اختلال اضطراب جدایی، می‌تواند بر رفتارهای انطباقی / اجتماعی<sup>۵</sup> اثر بگذارد. رفتارهای انطباقی به رفتارهایی اطلاق می‌شود که فرد را قادر می‌سازد از عهده معیارهای استقلال شخصی و مسئولیت‌های اجتماعی برآید (خدابخشی و همکاران، ۲۰۱۸). این

- 
1. Sadock & Sadock
  2. Milrod & et.al
  3. Orenes & et.al
  4. Schiele & et.al
  5. Adaptive social behaviorsspas

رفتارها مجموعه‌ای از مهارت‌ها را شامل می‌شود که افراد را خودکفا و از لحاظ اجتماعی لایق و شایسته بار می‌آورد؛ بنابراین، الگوهای رایج در رفتارهای انطباقی/اجتماعی بر شایستگی عملکردهای فردی در امور روزانه تأکید دارد که توسط انتظارات و معیارهای موجود در محیط فرد تعیین می‌شوند و در نتیجه امکان تغییر این عملکردها بر اساس عوامل محیطی، زمینه اجتماعی و مداخلات وجود دارد (اسپارو و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵؛ پرایس و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). این رفتارها به نوبه خود می‌توانند بر شکل‌گیری روابط سازگار نوجوانان با همسالان اثر بگذارند (کاراتاش و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱؛ رضایی‌پور و همکاران، ۱۳۹۸). عملکرد نامطلوب در رفتارهای انطباقی/اجتماعی، منجر به ایجاد حالات اضطرابی، ایجاد اختلالات عصبی و روانی و افزایش بروز رفتار ناسازگارانه به خصوص در کودکان و نوجوانان می‌شود (کوفتیاک<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸). تیس<sup>۵</sup> (۲۰۱۹) در پژوهشی نشان داد کودکان و نوجوانانی که اضطراب جدایی دارند، از سازگاری اجتماعی پایینی برخوردار هستند؛ اما مطالعه حاجبی و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد که سازگاری دانش‌آموزان اضطراب‌جدایی و دانش‌آموزان عادی با هم تفاوت چندانی ندارد.

یکی از متغیرهایی که در نوجوانان دارای اختلال اضطراب جدایی دچار مشکل می‌شود، تنظیم هیجان<sup>۶</sup> است (هایوارد<sup>۷</sup>، ۲۰۱۸). نقص در مهارت‌های تنظیم هیجان می‌تواند در آسیب‌شناسی روانی تأثیر بگذارد (اسلون و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۱۷؛ هوانگ<sup>۹</sup>، ۲۰۰۶). شواهد پژوهش‌ها حاکی از نقص در راهبردهای تنظیم هیجانی در نوجوانان دارای اختلالات اضطرابی است (اشنایدر و همکاران<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۸؛ ساک‌پامر و همکاران<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۹). قرار گرفتن

1. Sparrow & et.al

2. Price & et.al

3. Karats & et.al

4. Kuflyak

5. Tice

6. Emotional Regulation

7. Hayward

8. Sloan & et.al

9. Hwang

10. Schneider & et.al

11. Sackl-Pammer & et.al

در معرض استرس و اضطراب منجر به بروز هیجانات منفی می‌شود (تیرا و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱). تنظیم هیجانات توانایی مدیریت، اصلاح، بیان احساس و پاسخ‌های شخص را ارزیابی می‌کند. تنظیم هیجان فقط یک ساختار تک عاملی نیست، بلکه می‌توان آن را به صورت مجموعه‌ای پیچیده تصور کرد که شامل شناسایی هیجان، انتخاب، مهارت و بسیاری از فرآیندهایی باشد که قبل و بعد از بیان هیجانات رخ می‌دهد، در واقع بی‌نظمی در تنظیم هیجان زمینه‌ساز اختلالات از جمله اضطراب و شیوع بالای آن‌ها می‌باشد (ارس و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰). آموزش تنظیم هیجان گراس می‌تواند به کاهش و کنترل هیجانات منفی و نحوه استفاده از هیجانات مثبت کمک کند. آموزش تنظیم هیجان<sup>۳</sup> مبتنی بر مدل گراس می‌تواند سبب کاهش اضطراب و افزایش سازگاری شود (پارسی، ۱۳۹۹؛ پری<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹).

آموزش تنظیم هیجان بر نحوه برخورد با هیجانات منفی و توانایی ضعیف در اداره آن بر اختلالات اضطرابی از جمله اختلال اضطراب جدایی تأثیرگذار است. تغییرات فیزیولوژیکی و عصبی، زمینه‌ساز طیف متفاوتی از بروز هیجانات در دوره نوجوانی و بزرگسالی هستند (لارسون<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان نقش مهمی در کاهش و کنترل هیجانات منفی از جمله اضطراب داشته و می‌تواند با تمرکز بر هدف قرار دادن پاسخ‌های انگیزشی و استفاده از راهبردهای سازگارانه، در اختلالات اضطرابی از جمله اختلال اضطراب جدایی اثرگذار باشد (رنا و همکاران، ۲۰۲۰)؛ زیرا تحقیقات قبلی از جمله دهقانی، حکمتیان‌فرد و کامران (۱۳۹۸) نشان دادند که آموزش تنظیم هیجان سبب ارتقاء تعامل فرد با همسالان، افزایش، آگاهی، پذیرش و ابراز هیجان‌ها می‌شود. شواهد پژوهشی نیز حاکی از آن است که آموزش تنظیم هیجان باعث کاهش حساسیت بین فردی و افزایش سازگاری اجتماعی در نوجوانان می‌شود (بیرامی، هاشمی و عاشوری، ۱۳۹۶). همچنین پری (۲۰۱۹)، غلامی و همکاران (۱۳۹۴)، ترازوی و همکاران

- 
1. Tyra & et.al
  2. Eres & et.al
  3. Emotional Regulation Training
  4. Perry
  5. Larsson



تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر رفتارهای انطباقی/اجتماعی...؛ نایب‌زاده و همکاران | ۱۱۹

(۱۳۹۷) و قزلسفلو و همتی‌پویا (۱۳۹۷)، نشان دادند آموزش تنظیم هیجان بر سازگاری نوجوانان تأثیر مثبت داشته است و آموزش تنظیم هیجان می‌تواند تأثیر مستقیم بر تعامل فرد با همسالان و اجتماع داشته باشد، همچنین ارس و همکاران (۲۰۲۰)، کاظمی و همکاران (۱۳۹۹)، لطفی و همکاران (۱۳۹۹) مؤمنی (۱۳۹۴) در مطالعه‌ای نشان داد که آموزش تنظیم هیجان در کاهش اضطراب مؤثر است.

در مجموع با توجه به شیوع بالای اختلال اضطراب جدایی در نوجوانان، پیامدهای روان‌شناختی این اختلال و نقش آن در ناسازگاری نوجوانان، وجود دشواری در تنظیم هیجان نوجوانان دارای اضطراب جدایی و مطالعات محدود در این زمینه، انجام این پژوهش ضروری است. نتایج پژوهش حاضر نیز می‌تواند در حوزه آسیب‌شناسی روانی و پیشگیری از اختلال اضطراب جدایی کاربرد داشته باشد و در این زمینه به معلمان، مشاوران و متخصصان کمک‌کننده باشد؛ بنابراین با توجه به مطالب فوق هدف پژوهش حاضر، تعیین تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر رفتارهای انطباقی/اجتماعی نوجوانان دارای اختلال اضطراب جدایی بود.

## روش

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با دو گروه آزمایش و کنترل بود که شامل طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه نوجوانان پایه متوسطه اول و دوم مشغول به تحصیل در مدرسه هنر ادبیات صداوسیما در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۹۹ بودند. ابتدا برای شناسایی اختلال اضطراب جدایی، ۳۰۰ نوجوان از مدرسه هنر و ادبیات صداوسیما به صورت در دسترس انتخاب و توسط پرسشنامه اضطراب جدایی نمره برش  $\leq 60$ ، شناسایی شدند. سپس ۲۴ نفر به صورت گمارش تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۲ نفر) جای‌دهی شدند.

پرسشنامه اضطراب جدایی مارچ و همکاران (MASC)<sup>۱</sup>: مقیاس اضطراب جدایی

---

1. Multidimensional anxiety scale for children

توسط مارچ و همکاران (۱۹۹۷) ساخته شده است که شامل ۳۹ گویه است و برای افراد ۸ تا ۱۹ سال قابل استفاده است. هر گویه بر اساس یک مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت از صفر تا سه (هرگز، بندرت، گاهی اوقات و همیشه) پاسخ داده می‌شود. حداقل و حداکثر نمرات در این مقیاس در دامنه‌ای از ۰ تا ۱۱۷ است. در مطالعه ایوارسون<sup>۱</sup> (۲۰۰۶) برای کل مقیاس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد. مشهدی (۱۳۹۱) پایایی این ابزار را در پژوهش خود، با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۱ گزارش کرد. پیرزادی (۱۳۹۷) ضریب پایایی از طریق آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۰ گزارش نموده است. در پژوهش تقوی (۱۳۸۷) ضریب اعتبار پرسشنامه فوق، ۰/۷۸ و در پژوهش مشهدی و همکاران (۱۳۹۱) روایی همگرا این پرسشنامه را ۰/۳۸ گزارش شده است. در پژوهش شمس‌الدینی لری و همکاران (۱۳۹۶) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۷۹ بود. در این پژوهش برای شناسایی دانش‌آموزان دارای اختلال اضطراب جدایی نمره برش بالای ۶۰ تا ۸۹ استفاده شد.

پرسشنامه عملکرد انطباقی / اجتماعی اسپنس (CASAFS)<sup>۲</sup>: پرسشنامه عملکرد انطباقی / اجتماعی توسط اسپنس و همکاران (۲۰۰۲) ساخته شده است؛ یک ابزار خود گزارشی ۲۴ سؤالی است که عملکرد فرد را در ۴ حیطه عملکرد تحصیلی، ارتباط با همسالان، روابط خانوادگی و وظایف خانگی و مراقبت از خود را موردسنجش قرار می‌دهد. هر یک از این خرده مقیاس‌ها از ۶ عبارت تشکیل شده است و پاسخ هر عبارت در دامنه‌ای از ۱ (به‌هیچ‌وجه) تا ۴ (همیشه) قرار می‌گیرد. حداقل و حداکثر نمرات در این مقیاس در دامنه‌ای از ۰ تا ۹۶ است. ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۸۱، عملکرد تحصیلی، ۰/۸۱، روابط با همسالان، ۰/۵۹، روابط خانوادگی ۰/۷۴ و وظایف خانگی / مراقبت از خود ۰/۶۹ گزارش شده است (نانگل و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹). هم‌چنین نمرات

1. Ivarsson

2. Child and Adolescent Social and Adaptive Functioning Scale

3. Nangle & et.al

تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر رفتارهای انطباقی/ اجتماعی ...؛ نایب‌زاده و همکاران | ۱۲۱

آزمودنی‌های دارای مشکلات بالینی و آزمودنی‌های بهنجار در مقیاس عملکرد انطباقی/ اجتماعی کودک و نوجوان از هم متفاوت بود. به‌منظور هنجاریابی این ابزار نمونه‌ای متشکل از ۱۴۷۸ نوجوان اجرا شد و ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۸۱ به دست آمد. ضریب پایایی بازآزمایی در یک فاصله ۱۲ ماهه ۰/۵۸ به دست آمد (نانگل و همکاران، ۲۰۰۹). در مطالعه موسوی و همکاران (گل پور ۱۳۸۶)، پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۶۲ تا ۰/۸۹ گزارش شده است. در مطالعه گل‌پور و ترخان (۱۳۹۶) ضریب اعتبار این پرسشنامه ۰/۸۷ گزارش شده است. در مطالعه صرامی و همکاران (۱۳۹۶) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش شده است. در مطالعه حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

## روش اجرا

پس از دریافت معرفی‌نامه از دانشگاه گیلان و مراجعه به مرکز موسیقی هنر و ادبیات صداوسیما و هماهنگی با مدیران مرکز، نمونه‌های موردنظر بر اساس شرایط ورود به پژوهش شناسایی و انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جای‌دهی شدند. پروتکل آموزش مهارت تنظیم هیجان بر پایه مدل گراس (جدول ۱) بر روی کلیه شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در جلسه‌های آموزشی اجرا شد (گراس، ۲۰۰۲). پس از اجرای پیش‌آزمون در هر دو گروه، گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه، یک بار در هفته، هر جلسه ۹۰ دقیقه به‌صورت انفرادی و آنلاین تحت مداخله قرار گرفتند؛ اما گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند و پس‌آزمون یک هفته بعد از پایان مداخله برای گروه آزمایش و کنترل انجام شد. بعد از اتمام آزمایش با گروه کنترل هماهنگ گردید که در صورت تمایل می‌توانند این آموزش را در ۸ جلسه دریافت نمایند.

ضمناً از بین ۲۴ نفر شرکت‌کننده در گروه مداخله، ۲ نفر بیشتر از ۲ جلسه غیبت داشتند و به همین دلیل وارد مرحله تحلیل داده‌ها نشدند و دو نفر نیز به‌صورت تصادفی از گروه کنترل حذف شدند و درنهایت در هر گروه ۱۰ نفر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. داده‌های مربوط به ملاک‌های ورود شرکت‌کننده‌ها به پژوهش شامل نوجوانان ۱۳ تا ۱۶

سال، نمره بالا (نمره برش  $\leq 60$ ) در اضطراب جدایی توسط پرسشنامه اضطراب جدایی و نداشتن بیماری یا اختلال جسمی و روانی دیگر؛ و ملاک‌های خروج از پژوهش شامل نوجوانانی بود که در حین آموزش، تحت مداخله درمانی و آموزش دیگری بوده و افرادی که بیش از ۲ جلسه غیبت داشتند.

جدول ۱. پروتکل آموزشی تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس (۲۰۰۲)

جلسه	هدف	محتوا	تغییر مورد انتظار	تکالیف
۱	آشنایی و برقراری با فرد و هماهنگی برای آموزش	بیان اهداف اصلی و فرعی بیان منطق و مراحل مداخله و بیان چارچوب و قواعد	برقراری رابطه بهینه مابین فرد و درمانگر	مشخص کردن اهداف
۲	انتخاب موقعیت	ارائه آموزش هیجانی، شناخت هیجان و موقعیت‌های برانگیزاننده از طریق آموزش تفاوت عملکرد انواع هیجان‌ها	توانایی تشخیص هیجانات طبیعی و مشکل‌ساز و توانایی تمایز میان هیجانات مختلف	مشخص کردن انواع هیجانات در زندگی روزمره
۳	ارزیابی میزان آسیب‌پذیری و مهارت‌های هیجانی	مطرح کردن عملکرد هیجان‌ها در فرآیند سازگاری انسان، نقش هیجان‌ها در برقرار کردن ارتباط با دیگران و تأثیرگذاری روی آن‌ها و همچنین سازمان‌دهی و برانگیزاندن رفتار فرد	توانایی خودارزیابی در جهت شناختن تجربه‌های هیجانی خود و راهبردهای خودتنظیمی	ارائه مثال‌هایی از تجربه‌های واقعی
۴	اصلاح موقعیت	ایجاد تغییر در موقعیت‌های برانگیزاننده هیجان، جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب	به‌کارگیری راهبردهای حل مسئله و اصلاح موقعیت	گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض
۵	گسترش توجه، آموزش مهارت‌های توجه	آموزش و تغییر توجه، متوقف کردن نشخوار فکری	توانایی به‌کارگیری مهارت تغییر توجه	ارائه گزارش از تغییر توجه در فرد
۶	ارزیابی شناختی و آموزش راهبرد باز-ارزیابی	تغییر ارزیابی شناختی، شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرات آن روی حالت‌های هیجانی	تشخیص پی بردن به پردازش ذهنی	اجرای تمرینات راهبردهای ارزیابی شناختی در زندگی روزمره

جلسه	هدف	محتوا	تغییر مورد انتظار	تکالیف
۷	آموزش ابراز هیجان، تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان	تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان، مواجهه، اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت‌کننده‌های محیطی	توانایی شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبرد بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن	تمرین ابراز هیجانی با توجه به استفاده از روش‌های تعدیل پاسخ هیجانی
۸	ارزیابی مجدد و رفع موانع کاربرد	بررسی مجدد و رفع موانع کاربرد، ارزیابی میزان رسیدن به اهداف فردی و بررسی و رفع موانع تکالیف، جمع‌بندی کلی	توانایی به‌کارگیری مهارت‌های آموخته‌شده در محیط‌های طبیعی	

جهت رعایت ملاحظات اخلاقی به والدین و مدیران مرکز این اطمینان داده شد که اطلاعات شخصی نوجوانان تنها در جهت پژوهش مورد استفاده قرار می‌گیرد و تمامی آموزش‌ها و مداخلات با موافقت و هماهنگی والدین صورت گرفت. لازم به ذکر است آزاد بودن برای انصراف از شرکت در مطالعه در هر مرحله از انجام پژوهش به‌طور کامل رعایت شد. سرانجام، به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده و تنظیم اطلاعات حاصل از پرسشنامه‌ها از روش تحلیل کوواریانس چند متغیری و تک متغیری استفاده شد.

### یافته‌ها

دامنه سنی شرکت‌کنندگان ۱۳ تا ۱۶ سال است که میانگین و انحراف معیار گروه‌های آزمایش و کنترل به ترتیب (۱۳/۵۰)، (۳/۲۴) و (۱۴/۴۰)، (۱/۱۷) می‌باشد. از نظر پایه تحصیلی، ۶۰ درصد از آزمودنی‌ها (گروه آزمایش) متوسطه اول و ۴۰ درصد متوسطه دوم و ۷۰ درصد از آزمودنی‌ها (گروه کنترل) متوسطه اول و ۳۰ درصد متوسطه دوم بودند. بر اساس تحلیل داده‌های به‌دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها روی افراد نمونه، شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) متغیرهای پژوهش مطابق جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آزمایش و کنترل

متغیر	وضعیت	گروه	$\bar{x}$	SD	S-W	P
عملکرد تحصیلی	پیش آزمون	آزمایش	۱۱/۷۰	۲/۲۱	۰/۹۱۵	۰/۳۱۹
	پیش آزمون	کنترل	۱۲/۶۰	۲/۵۰	۰/۹۱۵	۰/۹۶۵
	پس آزمون	آزمایش	۱۷/۶۰	۲/۹۸	۰/۹۰۴	۰/۲۴۲
	پس آزمون	کنترل	۱۴/۶۰	۲/۱۱	۰/۸۸۴	۰/۱۴۵
ارتباط با همسالان	پیش آزمون	آزمایش	۱۳/۵۰	۲/۸۷	۰/۹۰۲	۰/۲۲۹
	پیش آزمون	کنترل	۱۱/۲۰	۲/۴۸	۰/۹۷۹	۰/۹۵۹
	پس آزمون	آزمایش	۱۵/۵۰	۲/۰۶	۰/۹۱۱	۰/۲۹۰
	پس آزمون	کنترل	۱۱/۱۰	۱/۷۹	۰/۹۰۵	۰/۲۴۶
روابط خانوادگی	پیش آزمون	آزمایش	۱۱/۷۰	۳/۱۲	۰/۹۴۴	۰/۶۰۱
	پیش آزمون	کنترل	۱۱/۱۰	۰/۸۷	۰/۸۲۰	۰/۰۲۶
	پس آزمون	آزمایش	۱۵/۲۰	۳/۱۵	۰/۹۹۲	۰/۹۹۹
	پس آزمون	کنترل	۱۱/۱۰	۱/۵۲	۰/۸۷۷	۰/۱۲۰
مراقبت از خود	پیش آزمون	آزمایش	۱۳/۲۰	۳/۵۸	۰/۹۰۵	۰/۲۴۶
	پیش آزمون	کنترل	۱۲/۰۰	۳/۰۹	۰/۹۸۱	۰/۹۶۸
	پس آزمون	آزمایش	۱۸/۷۰	۱/۶۳	۰/۹۴۳	۰/۵۸۳
	پس آزمون	کنترل	۱۲/۱۰	۲/۳۷	۰/۹۴۰	۰/۵۵۷

نتایج آزمون شاپیرو-ویلک در جدول ۲ حاکی از بهنجار بودن توزیع متغیر رفتارهای انطباقی/اجتماعی بود و لذا استفاده از تحلیل پارامتریک بلامانع است ( $p > 0/05$ ). بر اساس عدم تعامل بین متغیر کمکی و متغیر مستقل ( $p > 0/05$ )، مفروضه همگنی شیب رگرسیون برقرار است. با توجه به نتایج آزمون لوین، مفروضه همگنی واریانس بین گروه‌ها برقرار است ( $p > 0/05$ ).

همچنین بر اساس نتایج آزمون M Box ( $F=1/150$ ،  $p=0/321$ )،  $M\ Box = 15/239$ ، پیش‌فرض همگنی کوواریانس برقرار است. نتایج آزمون بارتلت ( $\rho = 0/003$ ،  $df=9$ )،  $X^2=25/571$  نیز نشان داد که رابطه بین این مؤلفه‌ها معنادار است؛ بنابراین، شرط مکفی بودن همبستگی‌ها بین مؤلفه‌های رفتارهای انطباقی/اجتماعی رعایت شده است. نتایج مربوط به شاخص‌های اعتباری تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای رفتارهای

تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر رفتارهای انطباقی/اجتماعی ...؛ نایب‌زاده و همکاران | ۱۲۵

انطباقی/اجتماعی، طبق نتایج مندرج به دست آمده، اثر گروه بر ترکیب مؤلفه‌های مورد مطالعه معنی دار می‌باشد ( $p < 0/001$ ،  $F = 60/984$ ،  $\eta^2 = 0/365$ ، لامبدای ویلکز). بر این اساس، مجذور اتا نشان می‌دهد که تفاوت بین دو گروه با توجه به مؤلفه‌های متغیر وابسته، در مجموع معنی دار است و میزان این تفاوت، برای ترکیب مؤلفه‌های انطباقی/اجتماعی ۰/۶۳۵ است؛ یعنی ۶۳/۵ درصد از واریانس رفتارهای انطباقی/اجتماعی، ناشی از اثر آزمایشی است.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) متغیر رفتارهای انطباقی/اجتماعی

منبع	مؤلفه‌ها	SS	DF	MS	F	P	Eta	OP
گروه	عملکرد تحصیلی	۷۴/۷۹۳	۱	۷۴/۷۹۳	۲۱/۵۱۲	۰/۰۰۱	۰/۴۳۶	۰/۹۹۰
	روابط با همسالان	۳۰/۰۴۸	۱	۳۰/۰۴۸	۴۹/۹۰۴	۰/۰۰۱	۰/۵۷۱	۱/۰۰۰
	روابط خانوادگی	۶۴/۳۴۴	۱	۶۴/۳۴۴	۲۵/۲۱۳	۰/۰۰۱	۰/۴۷۳	۰/۹۹۶
	مراقبت از خود	۱۶۷/۹۲۴	۱	۱۶۷/۹۲۴	۸۵/۲۷۲	۰/۰۰۱	۰/۶۲۵	۱/۰۰۰

برای مقایسه تفاوت‌های گروه آزمایش و کنترل، در هر یک از مؤلفه‌های رفتارهای انطباقی/اجتماعی، در جدول ۳، نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری مؤلفه‌های رفتارهای انطباقی/اجتماعی، گزارش شده است. نتایج نشان می‌دهد بین دو گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه‌های رفتارهای انطباقی/اجتماعی تفاوت معنادار وجود دارد. مجذور اتا نشان می‌دهد که ۴۳/۶ درصد از واریانس عملکرد تحصیلی، ۵۷/۱ درصد از واریانس روابط با همسالان، ۴۷/۳ درصد از واریانس روابط خانوادگی و ۶۲/۵ درصد از واریانس مراقبت از خود با سطح معنی داری  $p = 0/001$ ، ناشی از شرایط آزمایشی است.

جدول ۴. میانگین و انحراف معیار تعدیل شده متغیر رفتارهای انطباقی/اجتماعی به همراه حدود

اطمینان ۹۵ درصدی

مؤلفه‌ها	گروه	$\bar{X}$	SD	حدود اطمینان ۹۵ درصد	
				حد پایین	حد بالا
عملکرد تحصیلی	آزمایش	-۴/۳۲۶	۰/۹۳۳	-۶/۳۲۶	-۲/۳۲۶
	کنترل	۴/۳۲۶	۰/۹۳۳	۲/۳۲۶	۶/۳۲۶

مؤلفه‌ها	گروه	$\bar{X}$	SD	حدود اطمینان ۹۵ درصد	
				حد پایین	حد بالا
روابط با همسالان	آزمایش	-۲/۷۴۲	۰/۳۸۸	-۳/۵۷۵	-۱/۹۱۰
	کنترل	۲/۷۴۲	۰/۳۸۸	۱/۹۱۰	۳/۵۷۵
روابط خانوادگی	آزمایش	-۴/۰۱۳	۰/۷۹۹	-۵/۷۲۶	-۲/۲۹۹
	کنترل	۴/۰۱۳	۰/۷۹۹	۲/۲۹۹	۵/۷۲۶
مراقبت از خود	آزمایش	-۶/۴۸۲	۰/۷۰۲	-۷/۹۸۸	-۴/۹۷۷
	کنترل	۶/۴۸۲	۰/۷۰۲	۴/۹۷۷	۷/۹۸۸

برای بررسی اینکه میانگین کدام‌یک از گروه‌ها، در پس‌آزمون مؤلفه‌های رفتارهای انطباقی/اجتماعی، پس از تعدیل و کنترل نمرات پیش‌آزمون، بیشتر است، در جدول ۴، میانگین‌های تعدیل‌شده مؤلفه‌ها گزارش شده است. با توجه به جدول ۶ مشاهده می‌شود که میانگین تعدیل‌شده گروه‌های آزمایش و کنترل، برای مؤلفه‌های عملکرد تحصیلی، روابط با همسالان، روابط خانوادگی و مراقبت از خود است. بر این اساس، شرایط آزمایشی با اطمینان ۹۵ درصد بر بهبود مؤلفه‌های رفتارهای انطباقی/اجتماعی تأثیر گذار بوده است.

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری رفتارهای انطباقی/اجتماعی در دو گروه آزمایش و کنترل

منبع	SS	DF	MS	F	P	Eta	OP
رفتارهای انطباقی/اجتماعی	۱۲۶۲/۹۸	۱	۱۲۶۲/۹۸	۸۴/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۴۹۵	۱/۰۰
خطا	۱۰۸۵/۷۵	۱۵	۷۲/۳۸				

نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری (آنکووا) نتایج نشان می‌دهد که بین دو گروه آموزش و کنترل در رفتارهای انطباقی/اجتماعی تفاوت وجود دارد ( $p < ۰/۰۵$ ). مجذور اتا نشان می‌دهد که تفاوت بین دو گروه در متغیر پس‌آزمون، با توجه به کنترل آماری پیش‌آزمون معنادار است و این تفاوت ۰/۴۹۵ است؛ یعنی ۴۹/۵ درصد از واریانس رفتارهای انطباقی/اجتماعی، ناشی از اثر آزمایشی است.

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، میانگین‌های تعدیل‌شده (و انحراف استاندارد)



تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر رفتارهای انطباقی/اجتماعی ...؛ نایب‌زاده و همکاران | ۱۲۷

گروه‌های آزمایش و کنترل در رفتارهای انطباقی/اجتماعی به ترتیب ۶۶/۲۹۸ (۱/۲۵) و ۴۹/۶۰۲ (۱/۲۵) می‌باشد و تفاوت میانگین بین دو گروه معنی‌دار است ( $p < 0/001$ )؛ بنابراین آموزش تنظیم هیجان در افزایش رفتارهای انطباقی/اجتماعی تأثیر داشته است.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر رفتارهای انطباقی/اجتماعی نوجوانان دارای اختلال اضطراب جدایی بود.

نتایج به‌دست‌آمده از این پژوهش داد که گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، نمره بیشتری در رفتارهای انطباقی/اجتماعی کسب کردند و آزمون آماری تجزیه و تحلیل کوواریانس این میزان اختلاف را تأیید کرده است و می‌توان گفت آموزش تنظیم هیجان گراس منجر به افزایش رفتارهای انطباقی/اجتماعی در نوجوانان دارای اضطراب جدایی می‌شود. نتیجه‌ی به‌دست‌آمده در ارتباط با فرضیه‌ی این پژوهش، با پژوهش پری (۲۰۱۹)، پارسی (۱۳۹۹)، دهقانی و همکاران (۱۳۹۸)، ترازوی و همکاران (۱۳۹۷)، قزلسفلو و همتی‌پویا (۱۳۹۷)، بیرامی و همکاران (۱۳۹۶) و غلامی و همکاران (۱۳۹۴) همسویی دارد. این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ناتوانی در پردازش شناختی و هیجانی، فرد را از نظر عاطفی و شناختی دچار آشفتگی و درماندگی می‌کند و این ناتوانی سازمان عواطف و شناخت فرد را مختل و در شرایط استرس‌زا سبب ناسازگاری می‌شود (دهقانی و همکاران، ۱۳۹۸). در تبیین این نتیجه می‌توان بیان کرد که آموزش تنظیم هیجان می‌تواند در ارتقاء سازگاری اجتماعی نوجوانان تأثیر مثبت و به‌سزایی داشته باشد، مبنی بر اینکه تنظیم هیجان و خصوصاً راهبرد مثبت بازاریابی شناختی هیجان‌ات، باعث کاهش احساسات منفی و رفتار سازگارانه می‌شود. افرادی که توانایی تنظیم هیجانی پایینی دارند، در برخورد با استرس و مشکلات زندگی، سازگاری و انطباق ضعیف‌تری خواهند داشت، در نتیجه بیشتر به اضطراب، ناامیدی و حتی در مواقعی به افسردگی نیز مبتلا می‌شوند (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۶). افرادی که مهارت هیجانی بالایی دارند، سبک زندگی خود را به گونه‌ای ترتیب می‌دهند که پیامدهای منفی کمتری را تجربه کنند و این امر موجب کاهش مشکلات

اضطرابی و افزایش سازگاری با مسائل زندگی و در نتیجه بهبود روابط با دیگران می‌شود (پری، ۲۰۱۹؛ غلامی و همکاران، ۱۳۹۴).

این نتیجه را می‌توان این‌گونه تبیین کرد که نوجوانان دارای اختلال اضطراب جدایی در تنظیم هیجانات خود دچار نقص هستند. نوجوانان فاقد تنظیم هیجان توانایی مدیریت احساسات خود را ندارند، در نتیجه به دلیل ارزیابی‌های منفی از هیجانات خود، عملکرد نامناسبی را نشان می‌دهند. آموزش تنظیم هیجان و مهارت‌های کنترل آن، سعی در بهبود کنترل هیجانات منفی در نوجوانان دارای اختلال اضطراب جدایی دارد که می‌تواند در کنار درمان‌های دیگر در کاهش آن نیز مؤثر باشد. آموزش تنظیم هیجان فرآیندی است منحصربه‌فرد که تجربه هیجان را جهت رسیدن به پذیرش اجتماعی تعدیل می‌کند. گراس (۱۹۹۸) در مدل تنظیم هیجان خود نشان داد افرادی که هیجان‌ها را بازشناسی می‌کنند نسبت به افرادی که از بروز هیجانات بازداری می‌کنند، احساسات مثبت بیشتری را ابراز کرده و پیامدهای سازگارانه‌تری در روابط با همسالانشان بروز می‌دهند. اختلال اضطراب جدایی همانند سایر اختلالات روانی، جنبه‌های مختلف زندگی شخصی و اجتماعی فرد را تحت شعاع قرار می‌دهد، اصولاً این ترس‌ها و نگرانی‌های ایجادشده ناشی از تنهایی و طردشدگی آن‌ها از محیط اجتماعی پیرامونشان است. یکی از اهداف تنظیم هیجان کاهش پریشانی‌های هیجانی و اضطراب است.

از سویی دیگر می‌توان بیان کرد، مهارت‌های تنظیم هیجان به ایجاد هیجان‌های مثبت کمک کرده و در نتیجه رفتارهای انطباقی/اجتماعی را افزایش می‌دهد. دارا بودن مهارت‌های انطباقی و اجتماعی زمینه مشارکت فعال فرد را در اجتماع فراهم نموده و باعث می‌شود وی در رویارویی با موقعیت‌های دشوار اجتماعی، واکنش‌های مناسبی از خود بروز دهد. در واقع داشتن این مهارت، توانایی‌های بالقوه فرد را بالفعل می‌کند که این امر برای ایجاد، حفظ و سازمان‌دهی یک رابطه ضروری است.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر، مداخله آموزش تنظیم هیجان بر خرده‌مقیاس‌های رفتارهای انطباقی/اجتماعی نیز تأثیر معنادار داشته است. رفتارهای انطباقی/اجتماعی با

مؤلفه‌های عملکرد تحصیلی، ارتباط با همسالان، روابط خانوادگی و مراقبت از خود ارتباط دارد. نتایج نشان داد آموزش تنظیم هیجان بر فرآیندهای انطباقی، تنش‌های محیطی فرد را کاهش داده و دانش آموز می‌تواند با آرامش بیشتری به تکالیف درسی خود پردازد که این خود موجب بهبود مهارت‌های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی نوجوان می‌شود. نوجوانانی که در عملکردهای اجتماعی نقص دارند اغلب با مشکلات یادگیری مواجه می‌شوند، بهبود عملکرد و پیشرفت تحصیلی می‌تواند مقبولیت‌های نوجوان را پیش‌بینی کند، چنانچه نقص در برقراری روابط اجتماعی پایدار شود می‌تواند در درازمدت فرد را با مشکلاتی از قبیل چرخه‌های شکست، طردشدگی از سوی همسالان، ضعف تحصیلی در مدرسه و مشکلات سازگاری در بزرگسالی مواجه کند. آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان که در زمره روابط اجتماعی قرار دارد می‌تواند تا حد قابل توجهی موجب سازگاری اجتماعی نوجوان با همسالانش شده، در نتیجه فرد به کنترل و تنظیم مؤثر هیجانات و احساسات سرکوب‌شده خود پرداخته و روابط سالمی با دیگران برقرار خواهد کرد. خانواده به‌عنوان محیطی که اولین آموزه‌های زندگی را برای کودکان فراهم می‌کند، قادر است جهت‌گیری اجتماعی نوجوانان را شکل داده و با آموزش مهارت‌های مختلف، نوجوان را از لحاظ مهارت‌های هیجانی تجهیز نماید. مهارت تنظیم هیجان علاوه بر آموزش مستقیم، از طریق الگوبرداری و تأثیرپذیری از بافت و محیط خانواده نیز فراگرفته می‌شود؛ نوجوان پس از دریافت آموزش‌های مناسب می‌تواند مهارت‌های لازم برای تنظیم هیجان را از طریق الگوبرداری، فراگیرد. ارتباط والدین با فرزندان، کارکرد خانواده و بافتی که والدین برای رشد فرزندان در خانواده فراهم می‌کنند، بخصوص در دوره نوجوانی که فرزندان با تحولات زیادی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، در سلامت روان و پرورش مهارت‌های اجتماعی آنان از اهمیت زیادی برخوردار هستند. در همین راستا می‌توان بیان کرد آموزش تنظیم هیجان علاوه بر بهبود روابط خانوادگی و افزایش سازگاری اجتماعی، می‌تواند منجر به سلامت و رشد شخصیتی نوجوان شده و در هنگام مواجهه با استرس‌های محیطی با انتخاب سبک مناسبی از مهارت‌های انطباقی و خودتنظیمی هیجان تا حد قابل قبولی مهارت‌های

خودمراقبتی را نیز افزایش دهد.

ارتقاء مهارت‌های اجتماعی نوجوانان بخشی از فرآیند اجتماعی شدن آن‌ها محسوب می‌شود که در این فرآیند باورها، هیجانات و رفتار نوجوان شکل می‌گیرد تا به نحو شایسته‌ای نقش خود را در جامعه ایفا کند. این مهارت افراد را قادر می‌سازد تا رفتار دیگران را درک و پیش‌بینی کنند و تعاملات اجتماعی خود را تنظیم نمایند. اختلالات اضطرابی در نوجوانان باعث می‌شود تا آن‌ها هیچ‌گونه تمایلی به آغاز ارتباط با دیگران نداشته باشند و از اینکه در معرض داوری دیگران قرار بگیرند اجتناب کنند. این نوجوانان در موقعیت‌های اجتماعی و ارتباط با دیگران عملکرد نامناسبی دارند که به صورت ناراحتی و نگرانی بیش‌ازحد بروز می‌کند. وقتی افراد به‌طور هم‌زمان با تعدادی از هیجان‌های منفی روبرو می‌شوند، ممکن است از راهبردهای ناسازگارانه‌ای جهت تنظیم هیجانات خود استفاده کنند که این امر سبب می‌شود توانایی شناختی آن‌ها در خودتنظیمی کاهش یابد (هوانگ، ۲۰۰۶).

نوجوانان گروه آزمایش در جلسات آموزش تنظیم هیجان، نسبت به هیجانات خود بینش پیدا کرده و آموزش دیدند که چگونه بتوانند هیجانات خود را متناسب با محرک و موقعیت ابراز کنند و به هیجان‌های منفی خود توجه کرده و شیوه ارتباط مناسب خود با دیگران را بهبود بخشند. همچنین با متوقف کردن نشخوار فکری و توجه انتخابی، جایگزین و معکوس کردن افکار مثبت به‌جای افکار منفی و با استفاده از مهارت‌های حل مسئله در موقعیت‌های استرس‌زا، واکنش‌های مناسبی از خود بروز دهند.

بر این اساس، آموزش تنظیم هیجان، دارای تأثیر مثبت در رفتارهای انطباقی/ اجتماعی، نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی است؛ بنابراین در صورتی که نوجوانان توانایی‌های لازم را در این حوزه کسب نمایند، آموزش تنظیم هیجان به‌عنوان یکی از راه‌های مکمل درمانی می‌تواند منجر به افزایش رفتارهای انطباقی/ اجتماعی و کاهش اختلالات اضطرابی شود.

در مجموع با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر و مرور نتایج پژوهش‌های مشابه

تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر رفتارهای انطباقی/اجتماعی ...؛ نایب‌زاده و همکاران | ۱۳۱

می‌توان بیان کرد با آموزش تنظیم هیجان می‌توان متغیرهای مورد مطالعه را بهبود بخشید و می‌تواند مقدمه‌ای برای پژوهش‌های دیگر در جهت افزایش رفتارهای انطباقی/اجتماعی و کاهش اضطراب جدایی در نوجوانان باشد. یکی بودن پژوهشگر و آموزش‌دهنده در پژوهش و انتخاب نوجوانان بر اساس نمره برش و عدم استفاده از مصاحبه بالینی و اجرای آموزش انفرادی و آنلاین جلسات آموزش به دلیل وجود بیماری همه‌گیری کووید-۱۹ از محدودیت‌های پژوهش بوده است. با توجه به نتایج به دست آمده و اثربخشی آموزش تنظیم هیجان به نظر می‌رسد می‌توان از این برنامه‌ی آموزشی در مدارس، توسط مشاوران مورد استفاده قرار داد و همچنین با به کارگیری این مهارت‌ها می‌توان سازگاری و روابط با همسالان را بهبود بخشید.

## تعارض منافع

این پژوهش هیچ گونه تضاد منافی را برای نویسندگان به دنبال نداشته است.

## سپاسگزاری

از نوجوانان شرکت کننده و کلیه افرادی که ما را در اجرای این پژوهش یاری رساندند، صمیمانه تشکر و قدرانی می‌شود.

## ORCID

Sepideh Nayeبزاده  <https://orcid.org/>

Abbas Aboalghasemi  <https://orcid.org/>

Mousa Kafie  <https://orcid.org/>

Mahnaz Khosrojavid  <https://orcid.org/>

## منابع

بیرامی، م؛ هاشمی، ت و عاشوری، م. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر سازگاری اجتماعی و حساسیت بین فردی دانش‌آموزان مقطع متوسطه. پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، ۷(۲۷)، ۱-۱۴.

پارسی، س (۱۳۹۹). آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گروس بر خودپنداره تحصیلی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مقطع متوسطه. فصلنامه ایده‌های نوین، ۵(۹)، ۱۱-۱.

پیرزادی، ح (۱۳۹۷). اختلال اضطراب جدایی: ویژگی‌ها، سبب‌شناسی و راهکارهای درمانی. تعلیم و تربیت استثنایی، ۱۸(۴)، ۳۳-۳۹.

ترازی، ز؛ خادمی‌اشکذری، م و اخوان‌تفتی، م. (۱۳۹۷). اثربخشی بازآموزی اسنادی و تنظیم هیجانی بر کاهش فرسودگی تحصیلی و بهبود سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان با ناتوانی‌های یادگیری. مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۶(۲)، ۱۶۱-۱۵۱.

تقوی، م. (۱۳۸۷). هنجاریابی مقیاس اضطراب کودکان. مجله علوم اجتماعی و انسانی شیراز، ۲۲(۴)، ۷۹-۸۸.

حاجبی، ا؛ متولیان، ع؛ امین‌اسماعیلی، م، رحیمی‌موقر، ا؛ شریفی، و؛ حسینی، ل؛ شادلو، ب و مجتبابی، ر (۱۳۹۸). انطباق و اعتبار سنجی ارزیابی‌های کوتاه برای ارزیابی پریشانی روانی در ایران: کا ۱۰ و کا ۶. مجله بین‌المللی روش‌ها در تحقیقات روان‌پزشکی، ۲۷(۳)، ۹-۱.

دهاقین، و؛ عاطف‌وحید، م و اضغرئزادفرید، ع (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش اضطراب و افسردگی افراد با ناتوانی جسمی. فصلنامه روان‌شناسی استثنایی، ۳(۱۳)، ۱-۲۲.

دهقانی، ی؛ حکمتیان فرد، ص و کامران، ل. (۱۳۹۸). اثربخشی تنظیم هیجان بر بهبود سازگاری و کفایت اجتماعی دانش‌آموزان دچار ناتوانی یادگیری. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۳(۲)، ۲۵۰-۲۲۹.

رضایی‌پور، ف؛ جباری‌فر، ت و برزگربروی، ک (۱۳۹۸). بررسی مقایسه‌ای ابعاد دلبستگی، ترس از ارزیابی منفی، سازگاری اجتماعی و تحصیلی بر اساس پیشرفت تحصیلی در دانشجویان با آسیب بینایی. فصلنامه روان‌شناسی افراد استثنایی، ۹(۳۵)، ۲۳۲-۲۱۵.

زواشکیانی، ی و مجتبابی، م. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان بهبود رابطه والد کودک بر کاهش علائم اختلال اضطراب جدایی در کودکان طلاق. پژوهش‌هایی روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۱۹(۱)، ۱۱۴-۱۲۱.

سادوک، ب و سادوک، و. (۱۳۹۴). خلاصه روان‌پزشکی علوم رفتاری/ روان‌پزشکی بالینی. ترجمه فرزین رضایی (۱۳۹۵). تهران: نشر ارجمند.

- تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر رفتارهای انطباقی / اجتماعی ...؛ نایب‌زاده و همکاران | ۱۳۳
- شمس‌الدینی‌لری، س؛ دوکانه‌ای‌فرد، ف و شفیع‌آبادی، ع (۱۳۹۶). پیش‌بینی اختلالات عاطفی- رفتاری دانش‌آموزان پسر ۸-۱۲ سال بر اساس مهارت‌های اجتماعی و اضطراب مادران. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۸(۲)، ۳۵-۴۳.
- صرامی، ن؛ یزدخواستی، ف و عریضی‌سامانی، ح (۱۳۹۶). اثربخشی سایکودراما با محتوای تحلیل رفتار متقابل بر تنظیم هیجانی و عملکرد اجتماعی انطباقی دختران نوجوان بدسرپرست، ۹(۴)، ۸۳-۹۴.
- طلایی‌نژاد، ن؛ قنبری، س؛ مظاهری، م و عسگری، ع (۱۳۹۵). ویژگی‌های مقدماتی مقیاس اضطراب جدایی (فرم والدین). روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۱۲(۴۷)، ۲۳۵-۲۲۵.
- غلامی، ف؛ رنجبر، م؛ کریمیان‌پور، غ و دولتی، ح. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش گروهی تنظیم هیجان بر سازگاری نوجوانان. کنفرانس ملی روان‌شناسی علوم تربیتی و اجتماعی، ۷-۱.
- قرلسفلو، م و همتی‌پویا (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش نظم‌بخشی هیجانی بر سازگاری عاطفی، اجتماعی و تحصیلی پسرهای ۱۰ تا ۱۴ سال دچار اختلال سلوک. فصلنامه علمی- پژوهشی روان‌شناسی کاربردی، ۱۲(۲)، ۱۸۳-۲۰۲.
- کاظمی، ا؛ پیمان، ع؛ کاظمی رضایی و صالحی، ا. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر رفتاردرمانی دیالکتیکی بر کاهش اضطراب و خشم دانش‌آموزان. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، ۲۵(۴)، ۴۶۵-۴۵۱.
- گل‌پور، ر و ترخان، م. (۱۳۹۶). نقش تعدیلی افسردگی و اهمال‌کاری در تأثیر خوددلسوزی بر عملکرد اجتماعی- انطباقی در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۸(۲)، ۱۰۱-۹۲.
- لطفی، م؛ امینی، ا و شیاسی، ی (۱۳۹۹). اثربخشی گروه‌درمانی آموزش تنظیم هیجان بر علائم اضطراب و افسردگی. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۳۰(۱۸۴)، ۶۰-۵۰.
- مشهدی، ع؛ سلطانی‌شال، ر؛ میردورقی، ف و بهرامی، ب. (۱۳۹۱). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس چندبعدی اضطراب کودکان. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۶(۱)، ۸۷-۷۰.
- مؤمنی، ف. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر افسردگی، اضطراب و مشکلات تنظیم هیجانی دختران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی ساکن در خوابگاه‌های دانشجویی. مجله

تحقیقات علوم رفتاری، ۱۴(۱)، ۶۴-۷۱.

میرصادقی، س؛ سهرابی، ف؛ اسکندری، ح؛ برجعلی، ا و فرخی، ن (۱۳۹۷). مقایسه سبک‌های فرزندپروری و کیفیت روابط موضوعی مادران کودکان با اختلال اضطراب جدایی و مادران کودکان عادی. فصلنامه روان‌شناسی افراد استثنایی، ۸(۲۹)، ۲۰۱-۲۱۲.

## References

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th Ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Bassi, G., Mancinelli, E., Di Riso, D., Lis, A., & Salcuni, S. (2021). Separation anxiety in a community sample of Italian emerging adults and its relationship with dimensions of borderline personality. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*, 24(1), 22-30.
- Byramy, M., Hashemy, T., & Ashory, M. (2017). Effectiveness of Emotional Regulation Training on Students Social Adaptation and Interpersonal Sensitivity. *Quarterly Social Psychology Research*, 7(27), 1-14.
- Dehaghian, V., Atefeh Vahid, M., & Asgharnejad Farid, A. (2014). The effectiveness of life skills training on reducing anxiety and depression in people with physical disabilities. *Exceptional Psychology Quarterly*, 3 (13), 1-22.
- Dehghani, Y., Hekmatian Fard, S., & Kamran, L. (2019). Effectiveness of Emotional Regulation Training in improving adaptability and social adequacy of students with learning disabilities. *Quarterly of Applied Psychology*, 13 (2): 229-250.
- Eres, R., Lim, M. H., Lanham, S., Jillard, C., & Bates, G. (2021). Loneliness and emotion regulation: Implications of having social anxiety disorder. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 46-56.
- Garcia, I., & O'Neil, J. (2021). Anxiety in adolescents. *The Journal for Nurse Practitioners*, 17(1), 49-53.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Ghezelsfloo, M., & Hemmatipouya, S. (2018). The effectiveness of emotional regulation training on emotional, social and educational adjustment of boys aged 10 to 14 years with conduct disorder. *Journal of Applied Psychology*, 12 (2), 202-183.
- Gholami, F., Karimian Poor, G., & Dolati, H. (2015). The effectiveness of group emotion regulation training on adolescent adjustment. *National Conference on Psychology of Educational and Social Sciences*, 1-7.
- Golpoor, R., & Tarkhan, M. (2018). The moderating role of depression and procrastination in the effects of self-compassion on adaptive social



- functioning in high school students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 18(4), 92-101.
- Graczyk, P. A., & Connolly, S. D. (2008). Anxiety disorders in childhood. In T. Gullotta (Ed.), *Handbook of child behavioral issues: Evidence-based approaches* (pp. 215-238). New York: Taylor and Francis, Publishers.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Hajebi, A., Motevalian, A., Amin-Esmaeili, M., Rahimi-Movaghar, A., Sharifi, V., Hoseini, L., & Mojtabai, R. (2018). Adaptation and validation of short scales for assessment of psychological distress in Iran: The Persian K10 and K6. *International journal of methods in psychiatric research*, 27(3), 1-9.
- Hayward, J. I. (2018). *A Latent Profile Analysis of Baseline Difficulties in Emotion Regulation and Experiential Avoidance on Depression and Anxiety in a Psychiatric Inpatient Sample: A Person Centered Approach* (Doctoral dissertation, University of Toledo), 132p.
- Hoffman, N., Sterkenburg, P. S., & Van Rensburg, E. (2019). The effect of technology assisted therapy for intellectually and visually impaired adults suffering from separation anxiety: Conquering the fear. *Assistive Technology*, 31(2), 98-105.
- Hwang, J. (2006). A processing model of emotion regulation: Insights from the attachment system. 116p.
- Ivarsson, T. (2006). Normative data for the Multidimensional Anxiety Scale for Children (MASC) in Swedish adolescents. *Nordic Journal Psychiatry*, 60(2): 107-113.
- Karami, R., Sharifi, T., Nikkiah, M., & Ghazanfari, A. (2019). Effectiveness of Emotion Regulation Training Based on Grass Model on Reducing Rumination and Social Anxiety in Female Students with 60-Day Follow-up. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*, 7(1), 1-9.
- Karataş, S., Crocetti, E., Schwartz, S. J., & Rubini, M. (2021). Psychological and social adjustment in refugee adolescents: The role of parents' and adolescents' friendships. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2021(176), 123-139.
- Kazemi, A., Peyman, A., Kazemie Rezaei, S. V., & Salehi, A. (2020). Emotion Regulation Training Based on Dialectical Behavior Therapy Effectiveness on Reducing Students' Anxiety and Anger. *Armaghane danesh*, 25(4), 451-465.
- Khodabakhshi-koolae, A., Falsafinejad, M. R., & Rezaei, S. (2018). Effectiveness puppet play therapy on adaptive behavior and social

- skills in boy children with intellectual disability. *Caspian Journal of Pediatrics*, 4(1), 271-277.
- Kuftyak, E. (2018). Adaptive behaviour as a factor of psychological health. In *SHS Web of Conferences* (Vol. 40, p. 03008). EDP Sciences.
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2013). Social cognitive model of career self-management: Toward a unifying view of adaptive career behavior across the life span. *Journal of counseling psychology*, 60(4), 557.
- Lotfi, M., Amini, A., & Shiasi, Y. (2014). The effectiveness of group therapy on emotion regulation training on symptoms of anxiety and depression. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 30 (184), 60-50.
- Lücke, J., Sabihi, M., Zhang, T., Bauditz, L. F., Shiri, A. M., Giannou, A. D., & Huber, S. (2021, April). The good and the bad about separation anxiety: roles of IL-22 and IL-22BP in liver pathologies. In *Seminars in Immunopathology* (pp. 1-17). Springer Berlin Heidelberg.
- Mashhadi, A., Soltani, S. R., Mirdoraghi, F., & Bahrami, B. (2012). Psychometric properties of the multidimensional anxiety scale for Iranian children, 6(1), 70-87.
- Milrod, B., Keefe, J. R., Choo, T. H., Arnon, S., Such, S., Lowell, A., ... & Markowitz, J. C. (2020). Separation anxiety in PTSD: A pilot study of mechanisms in patients undergoing IPT. *Depression and anxiety*, 37(4), 386-395.
- Mirsadeghi, S., Sohrabi, F., Eskandari, H., Borjali, A., & Farokhi, N. (2018). Comparison of parenting styles and the quality of thematic relationships between mothers of children with separation anxiety disorder and mothers of normal children. *Quarterly Journal of Psychology of Exceptional People*, 8 (29), 201-212.
- Momeni, F. (2016). Effectiveness of Emotion Regulation Training on Depression, Anxiety, and Emotional Dysregulation in Female University Students Living in Dormitories, 14(1), 64-71
- Mousavi, R., Moradi, A. R., Farzad, V., Mahdavi Harsini, S. E., Spence, S., & Navabinejad, S. (2007). Psychometric properties of the Spence children's anxiety scale with an Iranian sample. *International Journal of Psychology*, 1(1), 17-26.
- Nangle, D. W., Hansen, D. J., Erdley, C. A., & Norton, P. J. (Eds.). (2009). *Practitioner's guide to empirically based measures of social skills*. Springer Science & Business Media.
- Orenes, A., García-Fernández, J. M., & Méndez, X. (2019). Separation Anxiety Assessment Scale—Parent Version: Spanish Validation (SAAS-P: Spanish Validation). *Child Psychiatry & Human Development*, 50(5), 826-834.
- Parsi, S. (2020). Gross emotion regulation training based on academic self-concept and social well-being of high school students. *Quarterly Journal of New Ideas*, 5 (9), 11-1.

- Perry, N. B., Donzella, B., Parenteau, A. M., Desjardins, C., & Gunnar, M. R. (2019). Emotion regulation and cortisol reactivity during a social evaluative stressor: A study of post-institutionalized youth. *Developmental psychobiology*, 61(4), 557-572.
- Pirzadi, H. (2018). Separation Anxiety Disorder: Characteristics, Etiology, and Treatment Strategies. *Exceptional Education*, 18 (4), 33-39.
- Posavac, S. S., & Posavac, H. D. (2020). Adult separation anxiety disorder symptomology as a risk factor for thin-ideal internalization: The role of self-concept clarity. *Psychological reports*, 123(3), 674-686.
- Price, J. A., Morris, Z. A., & Costello, S. (2018). The application of adaptive behaviour models: a systematic review. *Behavioral Sciences*, 8(1), 11.
- Renna, M. E., Fresco, D. M., & Mennin, D. S. (2020). Emotion Regulation Therapy and Its Potential Role in the Treatment of Chronic Stress-Related Pathology Across Disorders. *Chronic Stress*, 4,1-10.
- Rezaiepour, F., Jabarifar, T., & Barzgar Befrooi, K. (2019). Comparative study of attachment dimensions, fear of negative evaluation, social and academic adjustment based on academic achievement in students with visual impairment. *Quarterly Journal of Psychology of Exceptional People*, 9 (35), 215-232.
- Sackl-Pammer, P., Jahn, R., Özlü-Erkilic, Z., Pollak, E., Ohmann, S., Schwarzenberg, J., ... & Akkaya-Kalayci, T. (2019). Social anxiety disorder and emotion regulation problems in adolescents. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 13(1), 1-12.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2015). *Kaplan & Sadock's Psychiatry with the pyramid logo trademark of Lippincott Williams & Wilkins*.
- Sarrami, N., & Yazdkhasti, F. (2018). The effectiveness of psychodrama with transactional analysis content on emotion regulation and social-adaptive functions in female adolescent with bad parenting. *Journal of Clinical Psychology*, 9(4), 83-94.
- Schiele, M. A., Bandelow, B., Baldwin, D. S., Pini, S., & Domschke, K. (2020). A neurobiological framework of separation anxiety and related phenotypes. *European Neuropsychopharmacology*, 33, 45-57.
- Schneider, R. L., Arch, J. J., Landy, L. N., & Hankin, B. L. (2018). The longitudinal effect of emotion regulation strategies on anxiety levels in children and adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(6), 978-991.
- Shamsedini Lori, S., Dokanehi Fard, F., & Shafiabadi, A. (2018). The prediction of emotional-behavioral disorders student aged 8 to 12 years based on social skills and anxiety of mothers. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 18(4), 35-43.
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H., & Staiger, P. K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical psychology*

- review, 57, 141-163.
- Sparrow, S. S., Cicchetti, D. V., & Balla, D. A. (2005). *Vineland Adaptive Behavior Scales: Survey forms manual (2<sup>nd</sup> Ed.)*. Minneapolis, MN: NCS Pearson, Inc.
- Taghavi, S. M. R. (2005). The normalization of revised children's manifest anxiety scale (RCMAS) for Students in Shiraz.
- Talaienejad, N., Ghanbari, S., Mazaheri, M. A., & Asgari, A. (2016). *Preliminary Properties of Separation Anxiety Assessment Scale (Parent Version)*, 12(47), 225-235.
- Tarazi, Z., Khademi Ashkezari, M., & Akhavan Tafti, M. (2018). effectiveness of attributional retraining program, emotion regulation and social-cognitive problem solving on Improvement of social adjustment in Students with Learning Disabilities. *Psychology of Exceptional Individuals*, 8(30), 73-111.
- Tice, A. M. (2019). Adapting an Exposure and Response Prevention Manual To Treat Youth Obsessive-Compulsive Disorder and Comorbid Anxiety Disorder: The Case of "Daniel". *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 15(1), 1-74.
- Tyra, A. T., Griffin, S. M., Fergus, T. A., & Ginty, A. T. (2021). Individual differences in emotion regulation prospectively predict early COVID-19 related acute stress. *Journal of Anxiety Disorders*, 81, 102411.
- Zooashkiyani, Y., & Mojtabaie, M. (2019). The Effectiveness of CPRT Therapy Method in Decreasing Symptoms of Separation Anxiety Disorder in Children of Divorce. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 9(1), 107-114.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

**استناد به این مقاله:** نایب زاده، سپیده، ابوالقاسمی، عباس، کافی ماسوله، موسی، خسرو جاوید، مهناز. (۱۴۰۱). تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر رفتارهای انطباقی/ اجتماعی نوجوانان دارای اختلال اضطراب جدایی، *روان شناسی افراد استثنایی*، ۱۲(۴۶)، ۱۱۱-۱۳۸.

DOI: 10.22054/jpe.2022.66766.2330



Psychology of Exceptional Individuals is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.