

## Effectiveness with Emotion Regulation Training on Mother-Adolescent Interactions, Social Isolation and Aggressiveness Female Adolescence

Somayeh Rahnamaee<sup>1</sup>, Mohsen Golparvar<sup>2\*</sup>, Asghar Aghaei<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Ph. D. Student in Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

<sup>2</sup> Associate Professor, Department of Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

<sup>3</sup> Professor, Department of Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

### Article History

**Received:** 2022/07/02

**Revised:** 2022/08/25

**Accepted:** 2022/08/27

**Available online:** 2022/08/27

**Article Type:** Research Article

**Keywords:** Emotion regulation training, mother-adolescent interactions, social isolation, aggression, female students

### Corresponding Author\*:

Mohsen Golparvar, PhD. Department of Psychology, Psychology and Educational Science Faculty, Isfahan (Khorasgan) Islamic Azad University, East Jay St. , Arghavanieh Blvd. , University Blvd. , Isfahan

**Postal code:** 81551-39998.

**ORCID:** 0000-0002-1425-5480

**E-mail:** drmgolparvar@gmail.com

**Dor:** <http://dorl.net/dor/20.1001.1.20081243.1400.16.1.2.0>

### ABSTRACT

The ability to emotion regulation is one of the variables that is very important for adolescents. The aim of this study was to evaluate the effectiveness of emotion regulation training on mother-adolescent interaction, social isolation and aggression in female adolescents. In a quasi-experimental design with pre-test, post-test with a control group and a two-month follow-up, 40 female adolescent through purposive sampling based on the entry criteria participated in this study. Selected sample then randomly assigned to the experimental group (20 people) and a control group (20 people). Participants in three stages of pre-test, post-test and follow-up responded to the Parent-Child Relationship Scale (1994), Social Isolation Questionnaire (1976) and Aggression Questionnaire (1992). The experimental group received emotion regulation training during 8 sessions of 60 minutes and the control group did not receive any training. Results revealed that emotion regulation training is effective in reducing aggression and increasing mother-adolescent relationships, and this effectiveness was stable until the follow-up stage. The effectiveness of emotion regulation training on reducing social isolation was not confirmed. It seems that through emotion regulation training, it is possible to strengthen the mother-adolescent relationship and reduce the aggression of adolescent girls.

**Citation:** Rahnamaee, S., Golparvar, M., Aghaei, A. (1400/2022). Effectiveness with Emotion Regulation Training on Mother-Adolescent Interactions, Social Isolation and Aggressiveness Female Adolescence, 16 (1). 1-13.

**Dor:** <http://dorl.net/dor/20.1001.1.20081243.1400.16.1.2.0>

## اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر روابط متقابل مادر- نوجوان، انزوای اجتماعی و پرخاش‌گری در نوجوانان دختر

سمیه رهنمائی<sup>۱</sup>، محسن گل‌پرور<sup>۲\*</sup>، اصغر آقایی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup>دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روان‌شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

<sup>۲</sup>دانشیار، دکتری روانشناسی، گروه روان‌شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

<sup>۳</sup>استاد، گروه روان‌شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

### اطلاعات مقاله

### چکیده

دریافت: ۱۴۰۱/۰۴/۱۱

اصلاح نهایی: ۱۴۰۱/۰۶/۰۳

پذیرش: ۱۴۰۱/۰۶/۰۵

انتشار آنلاین: ۱۴۰۱/۰۶/۰۵

نوع مقاله: مقاله پژوهشی

توانایی تنظیم هیجان از زمره‌ی متغیرهایی است که برای نوجوانان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر روابط متقابل مادر- نوجوان، انزوای اجتماعی و پرخاش‌گری در نوجوانان دختر انجام شد. در یک طرح نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه و دوره‌ی پیگیری دو ماهه، ۴۰ نوجوان دختر به شیوه‌ی هدف‌مند مبتنی بر معیارهای ورود در پژوهش شرکت نمودند. نمونه انتخاب شده سپس به صورت تصادفی در گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گروه (۲۰ نفر) گمارش شدند. شرکت‌کنندگان در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به مقیاس رابطه والد- فرزندی (۱۹۹۴)، پرسش‌نامه‌ی انزوای اجتماعی (۱۹۷۸) و پرسش‌نامه‌ی پرخاش‌گری (۱۹۹۲) پاسخ دادند. گروه آزمایش آموزش تنظیم هیجان را طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای دریافت و گروه کنترل آموزشی را دریافت نکرد. نتایج نشان داد آموزش تنظیم هیجان در کاهش پرخاش‌گری و در افزایش روابط متقابل مادر- نوجوان اثربخش است و این اثربخشی تا مرحله‌ی پیگیری پایدار بوده است. اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش انزوای اجتماعی تأیید نشد. به نظر می‌رسد از طریق آموزش تنظیم هیجان می‌توان زمینه‌ی تقویت رابطه‌ی مادر- نوجوان و کاهش پرخاش‌گری نوجوانان دختر را فراهم نمود.

**کلیدواژه‌ها:** آموزش تنظیم هیجان، روابط متقابل مادر- نوجوان، انزوای اجتماعی، پرخاش‌گری، دانش‌آموزان دختر

نویسنده‌ی مسئول\*:

محسن گل‌پرور دکتری روان‌شناسی، دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، خیابان جی شرقی، بلوار ارغوانیه، بلوار دانشگاه.

کد پستی: ۳۹۹۹۸-۸۱۵۵۱

ارکید: ۵۴۸۰-۱۴۲۵-۰۰۲-۰۰۰۰-۰۰۰۰

پست الکترونیکی:

drm golparvar@gmail.com

مقدمه

موجود در سطح جهانی به تازگی نگرانی‌هایی در مورد افزایش شیوع انزوای اجتماعی<sup>۱</sup> در نوجوانان به چشم می‌خورد (دیویس، ماهارونی، کندولا، تود و پندلتون،<sup>۲</sup> ۲۰۲۰).

انزوای اجتماعی معمولاً با فراوانی کم در ارتباط اجتماعی تعریف می‌شود (وانگ، من، لیونز، ما و جانسون،<sup>۳</sup> ۲۰۱۸). طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، انزوای اجتماعی به عدم ارتباط با خانواده، دوستان یا سایر افراد اطلاق می‌شود (منچاک، دونبرگ و امرسون،<sup>۴</sup> ۲۰۱۹). این پدیده با پیامدهایی نظیر افزایش علائم افسردگی و اضطراب، افکار خودکشی و اقدام به خودکشی در ارتباط است (تیناگو، فرانگیلو، وارن، چیتو، سیفاری، فایالکوفسکی و پایولین،<sup>۵</sup> ۲۰۲۱). در کنار دو متغیر کیفیت تعامل والد-نوجوان و انزوای اجتماعی، نوجوانی به دلیل تغییرات هورمونی، روانی و اجتماعی، با بروز و وقوع رفتارهای پرخاشگرانه سختی آشنا دارد. به گونه‌ای که گفته می‌شود پرخاش‌گری و خشونت<sup>۶</sup> همچنان یک نگرانی مهم اجتماعی و سلامتی است که تعداد زیادی از نوجوانان را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد (گیبولانرد، سامپوگنا، دل وچپو، لوسیانو، آلبرت، کارماسی، کارا، سیرولی، دلوسو، نانی، پامپیلی، سانی، تورتولا، ولپی و فیوریلو،<sup>۷</sup> ۲۰۲۰). پرخاش‌گری اغلب به عنوان رفتاری تعریف می‌شود که هدف آن آسیب رساندن به دیگری از نظر جسمی یا روانی است (کاستیلو-ایتو، آرمیتاژ، نورمن، دی، دوگرو و رو،<sup>۸</sup> ۲۰۲۰). تمایلات پرخاشگرانه بالا در دوره نوجوانی می‌تواند منجر به نتایج روان‌شناختی و اجتماعی نامطلوب، مانند رفتار درونی سازی شده مخرب، شایستگی اجتماعی پایین و پیشرفت تحصیلی ضعیف شود. نوجوانان در انجام اقدامات اجتماعی گاهی رفتارهایی نظیر توهین، اذیت و آزار، قلدری، دعوا و اقدامات مختلف دیگر را از خود نشان می‌دهند که به اشکال مختلف ممکن است به دیگران آسیب برسانند (زانگ، شی، گائو و چانگ،<sup>۹</sup> ۲۰۲۳). تحقیقات نشان داده است که وقتی افراد سطوح بالایی از احساسات منفی و پریشانی ناشی از آن را تجربه می‌کنند، در تلاش برای کاهش این ناراحتی، به طور تکانشی و پرخاش‌گری عمل می‌کنند (المشرف،<sup>۱۰</sup> ۲۰۲۰). در عین حال بخشی از واقعیت این است که والدینی که ادعای قدرت و پرخاش‌گری روانی بالایی دارند موجب

در دوران نوجوانی، تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی قابل توجهی که گاهی این تغییرات نوجوانان را در برابر پدیده‌های مختلف آسیب‌پذیر می‌کند، اتفاق می‌افتد. برای نمونه برخی نوجوانان ممکن است از اختلالات و مشکلاتی نظیر افسردگی، اضطراب،<sup>۱</sup> پرخاش‌گری،<sup>۲</sup> انزوا<sup>۳</sup> و احساس تنهایی رنج ببرند (مریدا، حسین، خان، حنیف، حسن، میترا، حسین، الله، سارکر، رحمان، بلبل و شمیم،<sup>۴</sup> ۲۰۲۱). همچنین نوجوانان در روند حرکت به سمت استقلال، تمایل به آزمایش بسیاری از محدودیت‌های دوران کودکی و طغیان نسبی در برابر محدودیت‌های والدین دارند (کای، کانگ و بای،<sup>۵</sup> ۲۰۲۳). در چنین بستری روابط والدین-نوجوان بیش از هر دوران دیگری نیازمند توجه علمی است. روابط والدین-نوجوان<sup>۶</sup> یک مفهوم گسترده و شامل طیف متعددی از روابط مبتنی بر حمایت عاطفی، تعارض و احترام یا مداخله در حریم خصوصی است. نحوه‌ی ایفای نقش والدین در هر یک از ابعاد حمایت، تعارض و یا تداخل می‌تواند به طور قابل توجهی به تحول مطلوب یا ضعیف اجتماعی، عاطفی و ذهنی نوجوانان از جمله اتخاذ راهبردهای مقابله‌ای کارآمد یا ناکارآمد برای مواجهه با استرس و حوادث ناگوار زندگی نقش ایفا کند (کوشال، یحیی، رضا و شاون،<sup>۷</sup> ۲۰۲۱).

در این بستر، ارتباط مادران با فرزندان نوجوان خود به واسطه‌ی این که زمان بیشتری را با فرزندان سپری می‌کنند، می‌تواند بروز بسیاری از آسیب‌های پیش رو برای دختران نوجوان را تحت تأثیر قرار دهد (مک کون، وودی، لادوسور و سیلک؛<sup>۸</sup> ۲۰۲۱). در واقع، رابطه‌ی متقابل با کیفیت مطلوب و بالا بین مادر و دختر، به صورت مستقیم بر رفتارهای خود مدیریتی و کیفیت زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد (شاولر، ادوارد، لینگ، کراوفورد و رینز،<sup>۹</sup> ۲۰۱۸). تحقیقات نشان داده روابط مادر و نوجوان بر نحوه‌ی پردازش اطلاعات و رفتارهای متعاقب آن تأثیرات قابل توجهی دارد (بابودات، متزورانیس، ون پته‌گم و زیمرمن،<sup>۱۰</sup> ۲۰۲۳). در کنار کیفیت روابط و تعامل نوجوان و والدین، میزان ارتباط و تعامل نوجوانان در جامعه فراتر از خانواده، نیز تأثیر به‌سزایی در بهزیستی و سلامتی آن‌ها دارد (امرسون، فرتون، لیولینی و استکیلف،<sup>۱۱</sup> ۲۰۲۱). بر اساس برخی شواهد

1. Davies, Maharani, Chandola, Todd & Pendleton

1. Wang, Mann, Lloyd-Evans, Ma & Johnson

1. Manczak, Doney & Emerson

1. Tinago, Frongillo, Warren, Chitiyo, Cifarelli, Fyalkowski & Pauline

1. hostility

1. Giallonardo, Sampogna, Del Vecchio, Luciano, Albert, Carmassi, Carrà, Cirulli, Dell'Osso, Nanni, Pompili, Sani, Tortorella, Volpe & Fiorillo

2. Castillo-Eito, Armitage, Norman, Day, Dogru & Rowe

2. Zhang, Shi, Gao & Chang

2. Al-Musharaf

1. depression

2. anxiety

3. aggression

4. isolation

5. Mridha, Hossain, Khan, Hanif, Hasan, Mitra, Hossaine, Ullah, Sarker, Rahman, Bulbul & Shamim

6. Qi, Kang & Bi

7. parent-adolescent relationship

8. Kushal, Amin, Reza & Shawon

9. McKone, Woody, Ladouceur & Silk

1. Shawler, Edward, Ling, Crawford & Rayens

1. Baudat, Mantzouranis, Van Petegen & Zimmermann

1. Emerson, Fortune, Llewellyn & Stacliffe

1. social isolation

تأثیرگذار باشد (رام، گئورگ و گوداپا؛ ۲۰۱۸؛ ظفر، دبووسکا و بودازک؛ ۲۰۲۱؛ کاروفالو، نیومن و ولوتی؛ ۲۰۱۸؛ لانسینگ، پلنتی، گلشان، فنما-نوتستاین و ثورت؛ ۲۰۱۹). در حمایت از اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر متغیرهایی نظیر کیفیت تعامل والد-نوجوان، انزوای اجتماعی و پرخاشگری در نوجوانان دختر، فانی، حسینی نسب و پناه‌علی (۲۰۲۱/۱۴۰۰) و شایق بروجنی، منشی و سجادیان (۲۰۱۹/۱۳۹۸) اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان را بر پرخاشگری؛ احمدی، بلقان‌آبادی و بزرگ‌منش (۲۰۲۰) اثربخشی آموزش تنظیم هیجان را بر پرخاشگری، سازگاری و اجتماع‌آمیزی، مک‌کون و همکاران (۲۰۲۱) نقش تنظیم هیجان در دوران نوجوانی را در جلوگیری از تشدید تعارض بین مادر و دختر، وفایی، سماوی، وایسنهات<sup>۱</sup> و نجارپوریان (۲۰۲۱) اثربخشی آموزش گروهی تنظیم هیجان را بر خوآسبایی و خشم و رودریگز، باکر، پو و توکر<sup>۲</sup> (۲۰۱۷) نیز اثربخشی آموزش تنظیم هیجان را بر استرس و پرخاشگری را در رابطه‌ی والد-فرزند در مطالعات خود نشان داده‌اند.

در مجموع و در یک جمع‌بندی کلی از آنچه بیان شد، می‌توان گفت، با توجه به اهمیت نقش تنظیم هیجان در سلامت و بهزیستی نوجوانان و نیاز به تداوم بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان در بهبود روابط متقابل مادر-نوجوان و کاهش نشانه‌های پرخاشگری و انزوای اجتماعی این نوجوانان، این پژوهش در پی پاسخگویی به این سؤال اجرا شده که آیا آموزش تنظیم هیجان بر روابط متقابل مادر-نوجوان، انزوای اجتماعی و پرخاشگری در نوجوانان دختر اثربخش است؟

## روش

### طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر از زمره تحقیقات نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و یک مرحله پیگیری است. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر تمام نوجوانان دختر مقطع متوسطه‌ی دوم در ناحیه‌ی ۶ شهر اصفهان در پاییز سال ۱۴۰۰ بود که از بین آن‌ها ۴۰ نفر با توجه به معیارهای ورود به پژوهش به صورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در گروه آزمایش (۲۰ نفر دانش‌آموز) و گروه (۲۰ نفر گواه) گمارش شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل اشتغال به تحصیل در دوره‌ی متوسطه دوم، فقدان ابتدا به اختلال روان‌شناختی در نوجوانان و

تحریک بیشتر رفتار پرخاشگرانه و ناسازگار در نوجوانان می‌شوند. در چنین چرخه‌ای نوع و ماهیت تعامل والدین-نوجوان علاوه بر طیف متعددی از متغیرهای حوزه سلامت روان و بهزیستی، رفتارهای پرخاشگرانه نوجوانان را نیز ممکن است تحت تأثیر قرار دهد (امرسون و همکاران، ۲۰۲۱).

به هر حال نوجوانی می‌تواند در صورت بروز مشکلات مختلف در حوزه‌ی تعامل والد-نوجوان، انزوای اجتماعی و رفتارهای پرخاشگرانه یک دوره آسیب‌پذیر، با واکنش‌های عاطفی شدید باشد. این آسیب‌پذیری، مطابق برخی شواهد در دسترس، تا بخش قابل توجهی می‌تواند به ناتوانی در تنظیم هیجانات برهه‌ی نوجوانی مربوط باشد. از نظر کلی، اگرچه نوجوانان فرآیند فردیت و استقلال را در این برهه حساس تجربه می‌کنند، ولی اغلب به جای استراتژی‌های تنظیم هیجان درونی، راهبردهای تنظیم هیجانی که از طریق والدین خود به نوعی کنترل و تنظیم بیرونی می‌شود، تکیه‌ی زیادی دارند (مچلر، لیندکوئیست، فالکن استروم، کارلبرینگ، اندرسون و فیلیپس؛ ۲۰۲۰). متکی بر همین دست شواهد نیز آموزش تنظیم هیجان در کنار دیگر آموزش‌ها، یکی از مسیرهای ضروری برای نوجوانان، بالانص نوجوانان دختر است (گراس؛ ۲۰۱۵). تنظیم هیجان اشاره به اقداماتی دارد که افراد از طریق آن برای تأثیرگذاری بر احساسات خود یا دیگران تلاش می‌کنند (مک‌ری و گراس؛ ۲۰۲۰). به عبارت دیگر تنظیم هیجان به مجموعه‌ای از توانایی‌ها نظیر آگاهی و درک احساسات، پذیرش احساسات، توانایی کنترل رفتار در هنگام تجربه احساسات منفی و توانایی استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان مناسب با موقعیت اشاره دارد (هلمکوئیست لارسون، لوئن، هلرستد، برگکرونا، سالراد و زترکوئیست؛ ۲۰۲۰).

در عین حال تنظیم هیجان سازوکاری است که امکان مقابله بهتر با خواسته‌های محیطی را فراهم می‌کند (کابلنیسکا و کوسو؛ ۲۰۱۹) و در مقابل ناتوانی در تنظیم هیجان و احساسات با مسائل مختلفی نظیر شکایت فیزیکی، اضطراب و افسردگی، و در موارد زیادی با رفتار بزهکارانه و پرخاشگرانه همراه است (گراس، ۲۰۱۵). به همین جهت نیز مطابق شواهد در دسترس آموزش راهبردهای تنظیم شناختی-رفتاری هیجان می‌تواند بر اضطراب، افسردگی و جسمانی‌سازی، و هم‌چنین عملکرد و کیفیت زندگی (کانو ویندل، موناز-ناوارو، مورینا، رویز-رودریگز، مدرانو و گونزالس-بلنچ؛ ۲۰۲۱)، بر کاهش رفتارهای پرخاشگرانه، قلدری و صدمات ناخواسته یا رفتارهای مرتبط با خشونت و انزوای اجتماعی

7. Cano-Vindel, Muñoz-Navarro, Moriana, Ruiz-Rodríguez, Medrano & González-Blanch

8. Ram, George & Gowdappa

9. Zafar, Debowska & Boduszek

1. Garofalo, Neumann & Velotti 0

1. Lansing, Plante, Golshan, Fennema-Notestine & Thuret

1. Whisenhunt 2

1. Rodriguez, Baker, Pu & Tucker 3

1. emotions regulation

2. Mechler, Lindqvist, Falkenström, Carlbring, Andersson & Philips

3. Gross

4. McRae & Gross

5. Holmqvist Larsson, Lowén, Hellerstedt, Bergcrona, Salerud & Zetterqvist

6. Kobylińska & Kusev

شده است با ۲۰ سوال توسط راسل، پیلاو و کرتونا<sup>۶</sup> (۱۹۸۰) ساخته و ارائه شده است. مقیاس انزوای اجتماعی جهت بررسی احساس عینی فرد از تنهایی و انزوای اجتماعی ساخته شده است. نسخه‌ی اولیه این مقیاس بحث‌های روان‌سنجی مختلفی را بالاخص در حوزه‌ی روایی مقیاس ایجاد کرده، لذا نسخه‌ی تجدید نظر شده آن توسط راسل و همکاران (۱۹۸۰) ساخته و ارائه شده است. مقیاس پاسخگویی این پرسش‌نامه چهارگزینه‌ای (هرگز = ۱، به ندرت = ۲، گاهی اوقات = ۳ و اغلب = ۴) است و پس از معکوس‌سازی امتیازات ۱۰ سوال آن (۲۰، ۱۹، ۱۶، ۱۵، ۱۰، ۹، ۶، ۵، ۴ و ۱)، دامنه‌ی نوسان امتیازات بین ۲۰ تا ۸۰ در نوسان است. افزایش امتیازات به معنای افزایش احساس تنهایی است. یک نمونه سوالات این پرسش‌نامه به این شرح است: "یا احساس می‌کنید که تنها هستید؟" راسل و همکاران (۱۹۸۰) به‌عنوان شواهدی از روایی هم‌زمان این مقیاس، بین امتیازات حاصل از این مقیاس با مقیاس اضطراب و افسردگی، و با مقیاس هم‌دلی، مقیاس احساس انزوا و احساس ناامیدی رابطه معناداری را گزارش نموده‌اند. همچنین آلفای کرونباخ کل پرسش‌نامه را برابر با ۰/۹۴ گزارش شده است (راسل و همکاران، ۱۹۸۰). این مقیاس در مطالعات مختلفی در ایران مورد استفاده قرار گرفته است. برای نمونه زنجیران، کیانی، زارع و شایقیان (۲۰۱۷/۱۳۹۴) در مطالعه خود معنادرمانی را روشی اثربخش برای کاهش احساس تنهایی گزارش نموده و آلفای کرونباخ این مقیاس را برابر با ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ این مقیاس برابر با ۰/۸۶ به دست آمد.

پرسش‌نامه‌ی پرخاش‌گری (BPAQ): این پرسش‌نامه توسط باس و پری (۱۹۹۲) با ۲۹ سؤال (در برگینده‌ی چهار بعد پرخاش‌گری فیزیکی با ۹ سؤال، پرخاش‌گری کلامی با ۵ سؤال، خشم با ۸ سؤال و خشونت (خصوصت) با ۸ سؤال) ساخته و ارائه شده است. مقیاس پاسخگویی این پرسش‌نامه پنج گزینه‌ای (در مورد کاملاً غلط است = ۱ تا در مورد من کاملاً صحیح است = ۵) است و با جمع امتیازات کل سوالات، نمره‌ی کلی پرخاش‌گری به دست می‌آید. دامنه‌ی نوسان امتیازات پرسش‌نامه از ۲۹ تا ۱۴۵ است و افزایش امتیازات به معنای افزایش سطح پرخاش‌گری است. یک نمونه سوالات این پرسش‌نامه به این شرح است: "من اغلب با دیگر مردم مخالف هستم". باس و پری (۱۹۹۲) به‌عنوان شواهدی از روایی سازه‌ی عملی این پرسش‌نامه نتایج چند مرحله تحلیل عامل اکتشافی و سپس نتایج تحلیل عاملی تأییدی را ارائه نموده‌اند. این شواهد تأییدکننده‌ی روایی سازه‌ی این پرسش‌نامه بوده است. پایایی بازآزمایی نیز برای این پرسش‌نامه و خرده

والدین آن‌ها که از طریق سوابق پرونده‌ی مدرسه و مصاحبه‌ی اولیه به دقت بررسی می‌شد، تمایل به شرکت داوطلبانه در جلسات آموزشی، عدم دریافت داروهای روان‌پزشکی که به صورت مصاحبه تشخیصی و سؤال مستقیم از نوجوانان و والدین مورد بررسی قرار گرفت و عدم استفاده از سایر روش‌های آموزشی به طور هم‌زمان و ملاک‌های خروجی نیز شامل عدم تمایل به ادامه‌ی جلسات از سوی نوجوان یا والدین آن‌ها، غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزشی و وجود اختلالات روان‌پزشکی و بیماری بارز جسمی بود. برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزار زیر استفاده شد.

### ابزارهای پژوهش

مقیاس رابطه‌ی والد- فرزند (PCRS): این مقیاس توسط پیاننا<sup>۲</sup> (۱۹۹۴)، به نقل از کریمی ایوانکی، سید موسوی و طهماسیان، (۲۰۱۹/۱۳۹۸) با ۳۳ گویه ساخت و ارائه شده است. این مقیاس ادراک والدین از کیفیت رابطه و تعامل با فرزند شامل حوزه‌های تعارض، نزدیکی، وابستگی و رابطه‌ی مثبت کلی را سنجش می‌کند. این مقیاس برای سنجش رابطه والد- فرزند در تمام سنین قابل استفاده است (کریمی ایوانکی و همکاران، ۲۰۱۹/۱۳۹۸). مقیاس پاسخگویی این مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (از ۱ = قطعاً صدق نمی‌کند تا ۵ = قطعاً صدق می‌کند) و دامنه‌ی نوسان امتیازات کلی مقیاس، پس از امتیازدهی معکوس سوالات منفی، بین ۳۳ تا ۱۶۵ است. افزایش امتیازات به معنای افزایش کیفیت تعامل و رابطه‌ی والد و فرزند است. یک نمونه سؤال این مقیاس به این شرح است: "فرزندم برای رابطه‌اش با من ارزش قائل است". در خارج از ایران، کاپوتی، لی چی و یانگین (۲۰۱۷) به‌عنوان شواهدی از روایی هم‌زمان بین کیفیت رابطه والد-فرزند با پیشرفت و عملکرد تحصیلی رابطه‌ی مثبت و آلفای کرونباخ این مقیاس را در سطح خرده مقیاس‌ها بین ۰/۷۴ تا ۰/۷۹ گزارش نموده‌اند. ابارشی، طهماسیان، مظاهری و پناغی (۲۰۰۹/۱۳۸۸)، آلفای کرونباخ حوزه‌های تعارض، نزدیکی، وابستگی و رابطه مثبت کلی را به ترتیب برابر با ۰/۸۴، ۰/۷۰، ۰/۶۱، ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند. در پژوهش آقا میرمحمد علی (۲۰۲۰/۱۳۹۹) ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه در خرده مقیاس‌های تعارض، نزدیکی، وابستگی و رابطه‌ی مثبت کلی به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۸۷، ۰/۸۶، ۰/۸۷ به دست آمده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ کل پرسش‌نامه برابر با ۰/۸۸ به دست آمد. مقیاس انزوای (LS): نسخه‌ی اولیه این مقیاس توسط راسل، پیلاو و فرگوسن (۱۹۷۸) و نسخه تجدید نظر شده آن که در پژوهش حاضر استفاده

6. Russell, Peplau & Cutrona

7. Buss and Perry Aggression Questionnaire

8. Buss & Perry

1. Parent-Child Relationship Scale

2. Pianta

3. Caputi, Lecce & Pagnin

4. Loneliness Scale

5. Russell, Peplau & Ferguson

### روند اجرای پژوهش

فرایند اجرای مطالعه به این صورت بود که پس از گمارش تصادفی اعضای نمونه به دو گروه آزمایش و گواه، ابتدا پیش آزمون از طریق اجرای پرسش‌نامه‌های تعامل والد-نوجوان، انزوای اجتماعی و پرخاشگری انجام شد. سپس گروه آزمایش طی ۸ جلسه تحت آموزش راهبردهای تنظیم هیجان قرار گرفتند. با اتمام دوره‌ی آموزش، مرحله‌ی پس‌آزمون با اجرای مجدد پرسش‌نامه‌های تعامل والد-نوجوان، انزوای اجتماعی و پرخاشگری اجرا شد. با گذشت دو ماه از مرحله‌س پس‌آزمون، مجدد در مرحله‌ی نهایی پرسش‌نامه‌های پژوهش در مرحله‌ی پیگیری اجرا شدند. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش، آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مبانی مطرح توسط گراس و تامپسون<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) که قبلاً در ایران توسط شایق بروجنی و همکاران (۲۰۱۹/۱۳۹۸) اعتبار‌آزمایی شده را در هشت جلسه ۶۰ دقیقه‌ای دریافت نمودند و گروه گواه در لیست انتظار بودند. خلاصه محتوای دوره‌ی آموزشی تنظیم هیجان در جدول ۱ ارائه شده است.

مقیاس‌های آن بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۵ گزارش شده است (باس و پری، ۱۹۹۲). نسخ متعددی از این پرسش‌نامه تاکنون در ایران ترجمه و استفاده شده است. یک نمونه از این پرسش‌نامه توسط گل‌پرور، خاکسار و خیاطان (۲۰۰۸/۱۳۸۷) در ایران ترجمه و به عنوان شواهدی از روایی و اگرایی بین‌خشم و خشونت (خصوصت) یا باور به دنیای عادلانه رابطه‌ی منفی و معناداری به دست آمده است. همچنین آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های این پرسش‌نامه بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۴ گزارش شده است (گل‌پرور و همکاران، ۲۰۰۸/۱۳۸۷). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

### ملاحظات اخلاقی

ملاحظات اخلاقی پژوهش، شامل رعایت رازداری کامل برای شرکت‌کنندگان، آزادی و اختیار کامل برای کناره‌گیری از پژوهش، اطلاع‌رسانی در مورد پژوهش و کسب رضایت‌نامه کتبی و استفاده از داده‌ها فقط در راستای اهداف پژوهش بود. در عین حال گروه کنترل (گواه) در پایان دوره اجرای پژوهش به صورت آزادانه و به شکل فشرده تحت آموزش تنظیم هیجان قرار گرفتند.

جدول ۱- محتوای آموزشی جلسات تنظیم هیجان (شایق بروجنی و همکاران، ۲۰۱۹/۱۳۹۸)

جلسات	محتوای خلاصه جلسات
اول	آشنایی با آزمودنی‌ها، ارائه‌ی توضیح درباره‌ی ماهیت آموزش و نحوه‌ی برگزاری جلسات و قوانین مرتب به حضور در کلاس‌ها بیان اهداف اصلی و فرعی گروه و گفتگوی اعضا راجع به اهداف شخصی و جمعی، بیان منطق و مراحل مداخله
دوم	ارائه‌ی آموزش هیجانی، شناخت هیجان و موفقیت‌های برانگیزنده از طریق آموزش تفاوت عملکرد انواع هیجان‌ها، اطلاعات راجع به ابعاد مختلف هیجان و اثرات و کوتاه مدت و درازمدت هیجان‌ها.
سوم	گفتگو راجع به عملکرد هیجان‌ها در فرآیند سازگاری انسان و فواید آن‌ها، نقش هیجان‌ها در برقرار کردن ارتباط با دیگران و تأثیرگذاری روی آن‌ها و همچنین سازماندهی و برانگیزاندن رفتار انسان بین آزمودنی گفتگو صورت خواهد گرفت.
چهارم	ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده‌ی هیجان؛ دستور جلسه، جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب، آموزش راهبرد حل مسأله، آموزش مهارت‌های بین فردی، گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض
پنجم	آموزش شیوه‌هایی مانند به تأخیر انداختن واکنش، تغییر جهت توجه، متوقف کردن نشخوارهای فکری و نگرانی و آموزش توجه و شیوه‌های تمرکز بر روی موقعیت و پاسخ‌های مثبت و منفی که ممکن است بر این موقعیت داشته باشند.
ششم	تغییر ارزیابی‌های شناختی، ارزیابی‌های غلط و اثرات آن‌ها روی حالت‌های هیجانی، آموزش راهبردهای باز-ارزیابی و توجه مجدد به موقعیت از زوایای مختلف
هفتم	تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان، شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبردهای بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن، مواجه آموزش ابراز هیجان، اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت‌کننده‌های محیطی، آموزش تخلیه هیجانی و آرمیدگی و عمل معکوس.
هشتم	ارزیابی مجدد و رفع موانع، ارزیابی میزان نیل به اهداف فردی و گروهی، کاربرد مهارت‌های آموخته‌شده در محیط‌های خارج از جلسه، بررسی و رفع موانع انجام تکالیف.

<sup>1</sup>. Gross & Thompson

**یافته‌ها**

استنباطی نیز ابتدا با بررسی پیش فرض‌های لازم از تحلیل کوواریانس چند متغیری با کمک نرم‌افزار SPSS (ویرایش ۲۵) استفاده شد. ویژگی‌های جمعیت شناختی دو گروه پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

داده‌های پژوهش با استفاده از روش‌های توصیفی شامل شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی (میانگین‌ها و انحراف معیار) و در سطح

جدول ۲- توزیع فراوانی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آموزش تنظیم هیجان و گروه گواه

متغیر و زیرگروه‌های آن	گروه آموزش تنظیم هیجان	گروه گواه (کنترل)
<b>پایه‌ی تحصیلی</b>		
پایه‌ی دهم	۸ (۴۰٪)	۹ (۴۵٪)
پایه‌ی یازدهم	۹ (۴۵٪)	۶ (۳۰٪)
پایه‌ی دوازدهم	۳ (۱۵٪)	۵ (۲۵٪)
مقدار خی دو (معناداری) ۱/۳ (۰/۵۱)		
<b>رشته‌ی تحصیلی</b>		
انسانی	۹ (۴۵٪)	۸ (۴۰٪)
علوم تجربی	۸ (۴۰٪)	۸ (۴۰٪)
ریاضی فیزیک	۳ (۱۵٪)	۴ (۲۰٪)
مقدار خی دو (معناداری) ۱/۶ (۰/۴۴)		
<b>تحصیلات مادر</b>		
دیپلم	۱۱ (۵۵٪)	۱۰ (۵۰٪)
لیسانس	۷ (۳۵٪)	۷ (۳۵٪)
فوق لیسانس	۲ (۱۰٪)	۳ (۱۵٪)
مقدار خی دو (معناداری) ۳/۷ (۰/۱۵)		

میانگین و انحراف معیار متغیرهای رابطه‌ی والد- فرزند، انزوای اجتماعی و پرخاش‌گری در گروه‌های آزمایش و گواه (کنترل) در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در جدول ۳ ارائه شده است.

چنان‌که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، توزیع فراوانی دو گروه آزمایش و گروه گواه (کنترل) در متغیرهای پایه‌ی تحصیلی، رشته‌ی تحصیلی و تحصیلات مادر با یکدیگر دارای تفاوت معنادار نیستند.

جدول ۳- میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش همراه با آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای نرمال بودن توزیع داده‌ها

متغیر	زمان	گروه آموزش تنظیم هیجان (گروه گواه (کنترل))		
		میانگین	انحراف معیار	میانگین
روابط مادر- نوجوان	پیش‌آزمون	۸۶/۹۵	۸/۸۴	۸۶/۵۰
	پس‌آزمون	۱۰۱/۲۰	۸/۴۳	۸۶/۰۵
	پیگیری	۱۰۵/۱۰	۹/۵۰	۸۹/۵۵
انزوای اجتماعی	پیش‌آزمون	۶۵/۰۵	۱۳/۵۲	۶۱/۴۵
	پس‌آزمون	۶۱/۱۰	۲/۵۵	۶۱/۲۵
	پیگیری	۶۱/۷۰	۳/۶۴	۶۰/۲۰
پرخاش‌گری	پیش‌آزمون	۱۰۰/۷۵	۱۱/۹۹	۱۰۷/۷۵
	پس‌آزمون	۸۶/۸۵	۸/۱۳	۱۰۸/۲۵
	پیگیری	۸۸/۹۰	۸/۴۲	۱۰۷/۹۰

سه متغیر تعامل والد-نوجوان، اضطراب و پرخاشگری مفروضه‌ی نرمال بودن داده‌ها رعایت شده است ( $p > 0.05$ ). جهت بررسی همگنی واریانس متغیرهای وابسته از آزمون لوین استفاده شد که نتایج آن با غیرمعنادار بودن حاکی از رعایت پیش فرض همگنی واریانس‌ها ( $p > 0.05$ ) و نتایج آزمون موچلی در مورد رعایت پیش فرض کرویت نیز برای متغیرهای پژوهش در سطح ۰/۰۱ معنادار بود. این یافته به معنای عدم رعایت پیش فرض کرویت است، لذا در این شرایط از اصلاح اسپیلن و گزارش نتایج برحسب گرین هاوس گیسر استفاده شده است. در جدول ۴، نتایج آزمون‌های چند متغیری ارائه شده است.

چنان‌که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، در گروه آموزش تنظیم هیجان نسبت به گروه گواه (کنترل) میانگین نمرات انزوای اجتماعی و پرخاشگری در مرحله‌ی پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله‌ی پیش‌آزمون کاهش یافته است. در مقابل در گروه آموزش تنظیم هیجان نسبت به گروه گواه (کنترل) نمره‌ی متغیر روابط مادر-نوجوان در مرحله‌ی پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله‌ی پیش‌آزمون افزایش یافته است. پیش از انجام و ارائه‌ی نتایج تحلیل واریانس اندازه‌های تکرار شده، به‌عنوان رعایت نرمال بودن توزیع داده‌ها نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف نشان داد که در هر سه مرحله و در هر

جدول ۴- نتایج آزمون‌های چند متغیری برای عامل گروه در تحلیل کوواریانس چند متغیری در متغیرهای پژوهش

زمان	آزمون چند متغیری	مقدار	ضریب F	معناداری	مجذور سهمی اتا	متوان آزمون
پس‌آزمون	اثر پیلایی	۰/۵۰	۱۰/۸۲	۰/۰۰۱	۰/۵۰	۰/۹۹
	لامبدا ویکس	۰/۵۰	۱۰/۸۲	۰/۰۰۱	۰/۵۰	۰/۹۹
	اثر هتلینگ	۰/۹۸	۱۰/۸۲	۰/۰۰۱	۰/۵۰	۰/۹۹
	بزرگ‌ترین ریشه روی	۰/۹۸	۱۰/۸۲	۰/۰۰۱	۰/۵۰	۰/۹۹
پیگیری	اثر پیلایی	۰/۵۳	۱۲/۴۹	۰/۰۰۱	۰/۵۳	۱
	لامبدا ویکس	۰/۴۷	۱۲/۴۹	۰/۰۰۱	۰/۵۳	۱
	اثر هتلینگ	۱/۱۴	۱۲/۴۹	۰/۰۰۱	۰/۵۳	۱
	بزرگ‌ترین ریشه روی	۱/۱۴	۱۲/۴۹	۰/۰۰۱	۰/۵۳	۱

تا مرحله‌ی پیگیری پایدار بوده است. در متغیر پرخاشگری نیز هم در پس‌آزمون ( $F=32/27$  و  $P=0/001$ ) و هم در پیگیری ( $F=22/90$ ) و تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل وجود دارد. این معناداری به این معنا است که آموزش تنظیم هیجان به طور معناداری پرخاشگری را کاهش داده و این کاهش تا مرحله‌ی پیگیری پایدار بوده است. در متغیر انزوای اجتماعی نه در پس‌آزمون ( $F=86$ ) و نه در پیگیری ( $F=0/96$  و  $P=0/33$ ) تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل وجود ندارد. این عدم معناداری به این معنا است که آموزش تنظیم هیجان نتوانسته انزوای اجتماعی را کاهش دهد.

چنان‌که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، نتایج آزمون‌های چند متغیری معنادار است. این معناداری نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش و کنترل حداقل در یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد ( $p < 0.01$ ). در جدول ۵ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن تحلیل کوواریانس چند متغیری گزارش شده است.

چنان‌که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، در متغیر روابط مادر-نوجوان هم در پس‌آزمون ( $F=12/98$  و  $P=0/001$ ) و هم در پیگیری ( $F=22/15$  و  $P=0/001$ ) تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل وجود دارد. این معناداری به این معنا است که آموزش تنظیم هیجان به طور معناداری رابطه‌ی مادر-نوجوان را ارتقاء بخشیده و این ارتقاء



جدول ۵- نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری در متغیرهای پژوهش

متغیر	زمان	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	ضریب F	معناداری	مجزور سهمی اتا	توان آزمون
روابط مادر-نوجوان	پس آزمون	پیش آزمون	۵۳/۱۰	۱	۵۳/۱۰	۱/۳۲	۰/۲۶	۰/۰۴	۰/۲۰
		گروه	۷۴۸/۲۴	۱	۷۴۸/۲۴	۱۲/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۲۷	۰/۹۴
		خطا	۲۰۱۶/۹۴	۳۵	۵۷/۶۳	-	-	-	-
	پیگیری	پیش آزمون	۲۸۲/۹۷	۱	۲۸۲/۹۷	۴/۹۸	۰/۰۳	۰/۱۲	۰/۵۸
		گروه	۱۲۵۹/۴۶	۱	۱۲۵۹/۴۶	۲۲/۱۵	۰/۰۰۱	۰/۳۹	۰/۹۹
		خطا	۱۹۸۹/۸۳	۳۵	۵۶/۸۵	-	-	-	-
انزوای اجتماعی	پس آزمون	پیش آزمون	۰/۳۸	۱	۰/۳۸	۰/۰۱	۰/۹۲	۰/۰۰۱	۰/۰۵
		گروه	۷/۳۳	۱	۷/۳۳	۰/۸۶	۰/۳۶	۰/۰۲	۰/۱۵
		خطا	۲۹۹/۱۸	۳۵	۸/۵۵	-	-	-	-
	پیگیری	پیش آزمون	۹۴/۱۹	۱	۹۴/۱۹	۹/۹۴	۰/۰۰۳	۰/۲۲	۰/۸۶
		گروه	۹/۱۲	۱	۹/۱۲	۰/۹۶	۰/۳۳	۰/۰۳	۰/۱۶
		خطا	۳۳۱/۷۶	۳۵	۹/۴۸	-	-	-	-
پرخاش گری	پس آزمون	پیش آزمون	۸۵/۰۶	۱	۸۵/۰۶	۲/۱۲	۰/۱۵	۰/۰۶	۰/۲۹
		گروه	۱۲۹۳/۰۵	۱	۱۲۹۳/۰۵	۳۲/۲۷	۰/۰۰۱	۰/۴۸	۱
		خطا	۱۴۰۲/۶۲	۳۵	۴۰/۰۷	-	-	-	-
	پیگیری	پیش آزمون	۷۰/۸۶	۱	۷۰/۸۹	۱/۶۱	۰/۲۱	۰/۴	۰/۳۳
		گروه	۱۰۰۵/۵۸	۱	۱۰۰۵/۵۸	۲۲/۹۰	۰/۰۰۱	۰/۴۰	۰/۹۹
		خطا	۱۵۳۶/۵۷	۳۵	۴۳/۹۰	-	-	-	-

### بحث و نتیجه گیری

درخواست‌ها یا فرامین والدین هیجان‌های خود را کنترل نموده و از بروز هیجان‌های منفی جلوگیری نمایند. در واقع آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی به نوجوانان زمینه‌ساز کاهش استفاده از راهبردهای منفی هیجانی برای مقابله با مشکلات و شرایط استرس‌زا در آنان شده و این امر بهبود رابطه متقابل مادر-نوجوان را به همراه خواهد داشت. از نظر محتوایی، تنظیم هیجان ترکیبی از فرآیندهای فیزیولوژیکی، رفتاری و شناختی تلقی است که افراد را قادر می‌سازد تجارب خود و ابزارهای هیجان‌های منفی و مثبت را تنظیم کنند. افراد با قابلیت تنظیم هیجان، این توانایی را دارند که هیجان‌های خود را به خوبی ابراز و در صورتی که هیجان نامناسب و شدیدی را تجربه نمایند، بتوانند آن را به شیوه‌ای مناسب مدیریت کنند (گراس، ۲۰۱۵). در واقع از طریق تنظیم هیجان افراد می‌توانند بر این که چه هیجانی داشته باشند، چه زمان‌هایی آن‌ها را تجربه کنند و چگونه آن‌ها را ابراز کنند مدیریت داشته باشند. چنین ظرفیت‌هایی بدون تردید عاملی در راستای بهبود روابط نوجوانان دختر با مادران خود خواهد بود.

یافته‌ی دیگر پژوهش حاضر مربوط به اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش پرخاش گری در نوجوانان دختر بود. این یافته نیز با نتایج پژوهش فانی و همکاران (۲۰۲۱/۱۴۰۰)، شایق بروجنی و همکاران (۲۰۱۹/۱۳۹۸)، احمدی و همکاران (۲۰۲۰)، وفایی و همکاران و رودریگز

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر روابط متقابل مادر-نوجوان، انزوای اجتماعی و پرخاش گری در نوجوانان دختر انجام شد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش تنظیم هیجان به صورت معناداری منجر به کاهش علائم پرخاش گری و بهبود روابط مادر-نوجوان در پس آزمون و پیگیری شد، ولی در مقابل در متغیر انزوای اجتماعی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان تأیید نشد.

اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر بهبود رابطه مادر-نوجوان در مطالعه‌ی حاضر با با یافته مک کون و همکاران (۲۰۲۱) مبنی بر اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر روابط مادران و دخترانشان هم‌سو است. در تبیین این یافته می‌توان به این نکته اشاره کرد که نوجوانی دوره‌ی انتقال روان‌شناختی و دوره‌ای است که به طور معمول هنوز ظرفیت و مهارت تنظیم هیجان در نوجوانان هنوز شکل به شکل کارآمدی تثبیت نشده است (النسینگ و همکاران، ۲۰۱۹). به همین جهت نیز در روابط مادر-نوجوان، در بسیاری مواقع هیجان‌هایی نظیر خشم و سپس رفتارهایی نظیر نافرمانی و مقاومت و یا حتی نادیده گرفتن خواست‌های مادر بروز نموده و روابط سالم و حمایت‌گرا نه بین مادر-نوجوان مخدوش می‌کند. با ورود نوجوانان به دوره‌ی آموزش تنظیم هیجان، نوجوان می‌آموزد تا در مقابل

انزواجویی اجتماعی است، فراتر از تنظیم هیجان، به استفاده از رویکردها و فنون معطوف به تقویت عزت نفس، خودکارآمدی و مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های زندگی در این خصوص نیاز است. آموزش این مهارت‌ها در کنار مهارت‌های تنظیم هیجان این امکان و فرصت را برای نوجوانان دختر فراهم می‌سازد تا با اطمینان به خود بیشتری در تعامل‌های اجتماعی مشارکت نموده و از انزوایگزینی اجتماعی دوری کنند.

در مجموع نتایج مطالعه حاضر حاکی از اثربخشی آموزش تنظیم هیجان برای افزایش تعامل و رابطه‌ی مثبت و سازنده‌ی مادر و نوجوانان دختر در کنار کاهش رفتارها و تمایلات پرخاشگرانه نوجوانان دختر بود. در راستای نتایج مطالعه، به نظر می‌رسد که لازم است تا آموزش تنظیم هیجان در مدارس متوسطه‌ی دخترانه از طریق مشاوران مجرب مدارس و یا روان‌شناسان مدعو به دختران دانش‌آموز و نوجوان آموزش داده شود تا از این طریق بتوان به ارتقاء کیفیت رابطه‌ی مادر-نوجوان و کاهش تمایلات پرخاشگرانه آشکار و نهان نوجوانان دختر یاری نمود. این مهم علاوه بر آموزش، از طریق تهیه‌ی کتب خودآموز ساده در حوزه‌ی شیوه‌ها و فنون تنظیم و کنترل هیجان‌ها نیز در بسیاری موارد قابل تحقق است. در پایان نیز لازم است تا به محدودیت‌های مطرح برای مطالعه‌ی حاضر توجه لازم و کافی بشود. محدودیت اول این که اعضای گروه نمونه‌ی پژوهش حاضر دانش‌آموزان دختر در مقطع متوسطه‌ی دوم در شهر اصفهان بودند، بنابراین در تعمیم نتایج به جنسیت مذکر، سایر اقشار و گروه‌های جامعه و دانش‌آموزان سایر مقاطع تحصیلی لازم است جنبه‌ی احتیاط رعایت شود. محدودیت دوم این که متغیرهایی نظیر عزت نفس و احساس خودکارآمدی که بر انزوای اجتماعی احتمالی نوجوانان تأثیرگذار هستند در مطالعه‌ی حاضر کنترل نشده است. لذا این احتمال وجود دارد که عزت نفس و یا احساس خودکارآمدی بر نتایج مربوط به انزوای اجتماعی تأثیراتی پنهانی به جای گذاشته باشند. در حوزه‌ی محدودیت‌های اشاره شده، پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده، آموزش تنظیم هیجان با آموزش‌های مهارت‌های زندگی و مهارت‌های اجتماعی در حالت مقایسه‌ای با کنترل متغیرهایی نظیر عزت نفس و خودکارآمدی هم در دختران و هم در پسران مورد بررسی قرار گیرند تا از این طریق دانش کاربردی معطوف به مسیرهای یاری‌رسانی به نوجوانان دختر و پسر بسط و گسترش یابد.

و همکاران (۲۰۱۷) در خصوص اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش خود آسبی، خشم و پرخاش‌گری هم‌سویی دارد. سازوکار اصلی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش پرخاش‌گری نوجوانان دختر، به فراهم شدن امکان کنترل عواطف منفی و مدیریت صحیح این عواطف و هیجان‌ها که از زمره‌ی محرک‌های مهم برای پرخاش‌گری هستند، مربوط است. تجربه‌ی عواطف و هیجان‌های زودگذر نظیر رنجش، آزدگی، و ناتوانی در مدیریت این هیجان‌ها در کنار بی‌نظمی هیجانی پیوندهای قوی با تمایلات پرخاشگرانه (یعنی پرخاش‌گری فیزیکی، خشم و خصومت) دارند (زانگ و همکاران، ۲۰۲۲). به طور خاص، افرادی که در توجه مداوم به تجربه فعلی خود با نگرش غیرقضاوتی و مبتنی بر کنترل هیجان‌های خود مشکل دارند، ممکن است به نوبه خود، در تنظیم احساسات با مشکل مواجه شده و در مواقع غیرضروری خشمگین و پرخاشگر شوند (کاستیلو-آیتو و همکاران، ۲۰۲۰). با ورود نوجوانان دختر به دوره‌ی آموزش تنظیم هیجان که در مواردی متمرکز بر ارزیابی شرایط و محرک‌ها به صورت غیرقضاوتی و فارغ از پیش‌داوری است، به تدریج از واکنش‌های تکانشی مبتنی بر خشم و رنجش کاسته شده و به این ترتیب از بروز اشکال مختلف پرخاش‌گری، نظیر پرخاش‌گری فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت (خشونت) جلوگیری می‌شود.

آخرین یافته‌ی مطالعه‌ی حاضر به عدم اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش انزوای اجتماعی دختران نوجوان مربوط است. این یافته در مطالعه‌ی حاضر با نتایج پژوهش احمدی و همکاران (۲۰۲۰) در خصوص اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر افزایش سازگاری و اجتماع‌آمیزی هم‌سویی ندارد. این ناهم‌سویی و عدم اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش انزوای اجتماعی دختران نوجوان در پژوهش حاضر می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. یکی از دلایل احتمالی بسیار با اهمیت این واقعیت است که انزوایگزینی و انزوای اجتماعی از زمره‌ی متغیرهایی است که علاوه بر ظرفیت و توانایی کنترل و تنظیم هیجان، با عزت نفس، مهارت‌های ارتباط بین‌فردی، خودکارآمدی ادراک شده و طیف متغیرهای با اهمیت دیگری مانند نیاز به پیوندجویی در ارتباط نزدیک است (امرسون و همکاران، ۲۰۲۰؛ راسل و همکاران، ۱۹۸۰). به همین جهت به نظر منطقی است که برای تقویت و ارتقاء سطح پیوندجویی اجتماعی نوجوانان که نقطه‌ی مقابل

**قدردانی:** نویسندگان بر خود وظیفه می‌دانند که از نوجوانان دختر شرکت‌کننده در مطالعه، صمیمانه و خالصانه تشکر و قدردانی نمایند.

**تعارض منافع:** توسط نویسندگان برای این مطالعه تعارض منافی گزارش نشده است.

**حامی مالی:** این مقاله برگرفته از رساله دکتری روان‌شناسی نویسنده اول مقاله است که بدون دریافت هیچگونه حمایت مالی توسط نهاد یا سازمانی خاص انجام شده است.

## References

- Abareshi, Z., Tahmasian, K., Mazaheri, M. A., & Panaghi L. (2009/1388s. c.). The impact of psychosocial child development training program, done through improvement of mother-child interaction, on parental self-efficacy and relationship between mother and child under three years old. *Journal of Research in Psychological Health*, 3(3), 49-58. (In Persian)
- Ahmady, S., Bolghan-Abadi, M., & Bozorgmanesh, Z. (2020). Effectiveness of emotion regulation instruction on interpersonal problems among female high school students. *International Archives of Health Sciences*, 7, 73-7.
- Al-Musharaf, S. (2020). Prevalence and predictors of emotional eating among healthy young Saudi Women during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 12(10), 2923. [DOI: doi. org/10. 3390/nu12102923]
- Aqamirmohammadali, Z. (2020). The effectiveness of group therapy of mutual relationship analysis on parent-child conflict of mothers with incompatible scheme of Exclusion. *Women and Family Studies*, 13(48), 7-21. [DOI: 10. 30495/jwsf. 2020. 1899745. 1450] (In Persian)
- Baudat, S., Mantzouranis, G., Van Petegem, S., & Zimmermann, G. (2022). How do adolescents manage information in the relationship with their parents? A latent class analysis of disclosure, keeping secrets, and lying. *Journal of Youth and Adolescence*, 51, 1134-1152. [DOI: 10. 1007/s10964-022-01599-0]
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452-459. [DOI: 10. 1037/0022-3514. 63. 3. 452]
- Cano-Vindel, A., Muñoz-Navarro, R., Moriana, J., Ruiz-Rodríguez, P., Medrano, L., & González-Blanch, C. (2021). Transdiagnostic group cognitive behavioral therapy for emotional disorders in primary care: the results of the PsicAP randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 1-13. [DOI: 10. 1017/S0033291720005498]
- Caputi, M., Lecce, S., & Pagnin, A. (2017). The role of mother-child and teacher-child relationship on academic achievement. *European Journal of Developmental Psychology*, 14(2), 141-158. [DOI: 10. 1080/17405629. 2016. 1173538]
- Castillo-Eito, L., Armitage, C. J., Norman, P., Day, M. R. , Dogru, O. C. , & Rowe, R. (2020). How can adolescent aggression be reduced? A multi-level meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 78, 101853. [DOI: 10. 1016/j. cpr. 2020. 101853]
- Davies, K., Maharani, C. A., Chandola, M., Todd, C., & Pendleton, N. (2020). The longitudinal relationship between loneliness, social isolation, and frailty in older adults in England: a prospective analysis. *The Lancet Healthy Longevity*, 2(2), e70-e77.
- Emerson, E., Fortune, N., Llewellyn, G., & Stancliffe. R. (2020). Loneliness, social support, social isolation and wellbeing among working age adults with and without disability: Cross sectional study. *Disability and Health Journal*, 14(1), 100965. [DOI: 10. 1016/j. dhjo. 2020. 100965100965]
- Faani, S., Hosseininasab, S. D., & Panaahali, A. (2021/1400 s.c.). Lowering aggression and improving school performance among high school girls by teaching them emotion control strategies. *Quarterly Journal of Education*, 37(3), 101-118. (In Persian)
- Garofalo, C., Neumann, C. S., & Velotti, P. (2018). Difficulties in emotion regulation and psychopathic traits in violent offenders. *Journal of Criminal Justice*, 57, 116-125. [DOI: 10. 1016/j. jcrimjus. 2018. 05. 013]
- Giallonardo, V., Sampogna, G., Del Vecchio, V., Luciano, M., Albert, U., Carmassi, C., Carrà, G., Cirulli, F., Dell'Osso, B. , Nanni, M. G., Pompili, M., Sani, G., Tortorella, A., Volpe, U., & Fiorillo, A. (2020). The impact of quarantine and physical distancing following COVID-19 on mental health: Study protocol of a multicentric Italian population trial. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 533.
- Golparvar, M. Khaksar, S., Khayatan, F. (2008/1387). The relationship between belief in a just and an unjust world and aggression. *Developmental Psychology (Iranian Psychologists)*, 5(18), 127-136. (In Persian)
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1-26. [DOI: 10. 1080/1047840X. 2014. 940781]
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). The Guilford Press.
- Holmqvist Larsson, K., Lowén, A., Hellerstedt, L., Bergcrona, L., Salerud, M. , & Zetterqvist, M. (2020). Emotion regulation group skills training: a pilot study of an add-on treatment for eating disorders in a clinical setting. *Journal of Eating Disorders*, 8(12), 1-11. [DOI: 10. 1186/s40337-020-00289-1IGL;DSJ]
- Karimi Ivanaki, M., Seyed Mousavi, P., Tahmasian, K. (2019/1398 s.c.). The effectiveness of parent-child relationship therapy on self-efficacy and mother-child relationship. *Developmental Psychology*

- (*Iranian Psychologists*), 15(60), 391-402. (In Persian)
- Kobylińska, D., & Kusev, P. (2019). Flexible emotion regulation: How situational demands and individual differences influence the effectiveness of regulatory strategies. *Frontiers in Psychology*, 10(72), 1-9. [DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00072]
- Kushal, S. A., Amin, Y. M., Reza, S., & Shawon, M. (2020). Parent-adolescent relationships and their associations with adolescent suicidal behaviors: Secondary analysis of data from 52 countries using the Global School-based Health Survey. *E Clinical Medicine*, 31, 100691. [DOI: 10.1016/j.eclinm.2020.100691]
- Lansing, A. E., Plante, W. Y., Golshan, S., Fennema-Notestine, C., & Thuret, S. (2019). Emotion regulation mediates the relationship between verbal learning and internalizing, trauma-related and externalizing symptoms among early-onset, persistently delinquent adolescents. *Learning and Individual Differences*, 70, 201-215. [DOI: 10.1016/j.lindif.2017.01.014]
- Manczak, E. M., Donenberg, G. R., & Emerson, E. (2019). Can mother-daughter communication buffer adolescent risk for mental health problems associated with maternal depressive symptoms? *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47, S509-S519.
- McKone, K. M. P., Woody, M. L., Ladouceur, C. D., & Silk, J. S. (2021). Mother-daughter mutual arousal escalation and emotion regulation in adolescence. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(5), 615-628. [DOI: 10.1007/s10802-020-00763-z]
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1-9. [DOI: 10.1037/emo0000703]
- Mechler, J., Lindqvist, K., Falkenström, F., Carlbring, P., Andersson, G., & Philips, B. (2020). Emotion regulation as a time-invariant and time-varying covariate predicts outcome in an internet-based psychodynamic treatment targeting adolescent depression. *Frontiers in Psychiatry*, 2020, 11(671), 1-10. [DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00671]
- Mridha, M., Hossain, M., Khan, SA., Hanif, AAM., Hasan, M., Mitra, D., Hossaine, M., Ullah, M., Sarker, S., Rahman, SM., Bulbul, M., Shamim, A. (2021). Prevalence and associated factors of depression among adolescent boys and girls in Bangladesh: findings from a nationwide survey. *BMJ Open*, 11, e038954. [DOI: 10.1136/bmjopen-2020-038954]
- Qi, H., Kang, Q., & Bi, C. (2022). How does the parent-adolescent relationship affect adolescent internet addiction? Parents' distinctive influences. *Frontiers in Psychology*, 13, 886168. [DOI: 10.3389/fpsyg.2022.886168]
- Ram, D., George, M., & Gowdappa, B. (2018). Correlation of cognitive functions with emotional dysregulation in alcohol dependence: A preliminary study. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(3), 307-311. [DOI: 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry18318]
- Rodriguez, C. M., Baker, L. R., Pu, D. F., & Tucker, M. C. (2017). Predicting parent-child aggression risk in mothers and fathers: Role of emotion regulation and frustration tolerance. *Journal of Child and Family Studies*, 26(2), 2529-2538. [DOI: 10.1007/s10826-017-0764-y]
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480. [DOI: 10.1037/0022-3514.39.3.472]
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294. [DOI: 10.1207/s15327752jpa4203\_11]
- Shawler, C., Edward, J., Ling, J., Crawford, T. N., & Rayens, M. K. (2018). Impact of mother-daughter relationship on hypertension self-management and quality of life: Testing dyadic dynamics using the actor-partner interdependence model. *The Journal of Cardiovascular Nursing*, 33(3), 232-238. [DOI: 10.1097/jcn.0000000000000448]
- Shayegh Borojeni, B., Manshaee, G., & Sajjadian, I. (2019). Comparing the effects of teen-centric mindfulness and emotion regulation training on aggression and anxiety in type II with bipolar disorder female adolescent. *Psychological Achievements*, 26(2), 67-88. (In Persian)
- Tinago, C. B., Frongillo, E. A., Warren, A. M., Chitiyo, V., Cifarelli, A. K., Fyalkowski, S. H., & Pauline, V. (2021). Development and assessment of feasibility of a community-based peer support intervention to mitigate social isolation and stigma of adolescent motherhood in Harare, Zimbabwe. *Pilot and Feasibility Studies*, 7(1), 110. [DOI: 10.1186/s40814-021-00832-0]
- Vafaei, T., Samavi, S. A., Whisenhunt, J. L., & Najarpourian, S. (2021). The effectiveness of group training of emotional regulation on adolescent's self-injury, depression, and anger. *Journal of Research & Health*, 11(6), 383-392. [DOI: 10.32598/JRH.11.6.1602.4]

- Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans, B., Ma, R., & Johnson, S. (2018). Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: a systematic review. *BMC Psychiatry, 18*(156), 1-16.
- Zafar, H., Debowska, A., & Boduszek, D. (2021). Emotion regulation difficulties and psychopathology among Pakistani adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 26*(1), 121-139. [DOI: 10.1177/1359104520969765]
- Zhang, Y., Shi, P., Gao, M., & Chang, H. (2022). Factors influencing aggressive adolescent behavior: An analysis using the decision tree method. *The Journal of Genetic Psychology, 1-12*. Advance online publication. [DOI: 10.1080/00221325.2022.2094213]
- Zanjiran, S., Keyani, L., Zare, M., Shayeghian, Z. (2017/1394 s.c.). The effectiveness of group logotherapy on the sense of loneliness of elderly women resident in nursing home. *Knowledge & Research in Applied Psychology, 16*(3), 60-67. (In Persian)

