



The effectiveness of emotion regulation training on strengthening adolescent identity base and family relationships in adolescent girls

Fatemeh. Paki¹, Zahra. Yousefi*² & Mohsen. Golparvar³

1. PhD Student in Educational Psychology, Department of Educational Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran
2. *Corresponding Author: Assistant Professor, Department of Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran
3. Associate Professor, Department of Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

ARTICLE INFORMATION

Article type

Original research

Pages: 131-146

Corresponding Author's Info

Email:

Z.yousefi1393@khuif.ac.ir

Article history:

Received: 2022/03/18

Revised: 2023/05/31

Accepted: 2023/06/09

Published online:

2023/06/26

Keywords:

emotion regulation, identity base, adolescent girls.

ABSTRACT

Background and Aim: Adolescence is a period of profound changes that separates a child from an adult, and considerable changes take place in the concept of self. The purpose of this research was to determine the effectiveness of group therapy based on emotion regulation training on strengthening adolescent identity base and increasing family relationships on adolescent girls in Isfahan city. **Methods:** The research method was semi-experimental with a pre-test-post-test design and a three-month follow-up with the experimental and control groups. The statistical population of all girls aged 15 to 18, studying in secondary schools, about 40 people were selected by available sampling method and were randomly divided into two groups of 20 people, experimental and control. The research tools included the identity questionnaire of Benyon and Adams (1986) and family relationships (Ritchie & Fitzpatrick, 1990), which were completed in three stages: pre-test, post-test and follow-up by both groups. Barlow's Emotion Regulation Training Program (Allen, McHugh & Barlow, 2009). It was conducted in 12 weekly sessions of 90 minutes for the experimental group. The data were analyzed with the help of descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential statistics (variance analysis with repeated measures). **Results:** The results of the research showed that there is a significant difference between the average scores of the dimensions of identity behaviors (postponed identity, confused identity, early formed identity and advanced identity) and family relationships (dialogue orientation and conformity orientation) in the two stages of pre-test and post-test. **Conclusion:** The results showed that education based on emotion regulation had a significant and positive effect on increasing the score of the identity database and family relationships. The follow-up phase also remained stable.



This work is published under CC BY-NC 4.0 licence.

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article:

Paki, F., Yousefi, Z., & Golparvar, M. (2023). The effectiveness of emotion regulation training on strengthening adolescent identity base and family relationships in adolescent girls. *Jayps*, 4(4): 131-146.



اثربخشی تنظیم هیجان بر تقویت پایگاه هویت نوجوانی و روابط خانوادگی

فاطمه پاک^۱، زهرا یوسفی^{۲*} و محسن گل پرور^۳

۱. دانشجوی دکتری، روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
۲. استادیار گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
۳. دانشیار گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: پژوهشی صفحات: ۱۳۱-۱۴۶ اطلاعات نویسنده مسئول ایمیل: Z.yousefi1393@khuisf.ac.ir سابقه مقاله	زمینه و هدف: نوجوانی دوره تغییرات عمیقی است که کودک را از بزرگسال جدا می‌کند و تغییرات قابل ملاحظه‌ای در مفهوم خود صورت می‌گیرد. هدف از این پژوهش تعیین اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر آموزش تنظیم هیجان بر تقویت پایگاه هویت نوجوانی و افزایش روابط خانوادگی بر روی نوجوانان دختر شهر اصفهان بود. روش پژوهش: روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و پیگیری سه ماهه با گروه آزمایش و گواه بود. جامعه آماری کلیه دختران ۱۵ تا ۱۸ سال، مشغول به تحصیل در مدارس متوسطه دوم بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس حدود ۴۰ نفر انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفره آزمایش و گواه قرار گرفتند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه هویت بنیون و آدامز (۱۹۸۶) و روابط خانوادگی (ریچی و فیتز پاتریک، ۱۹۹۰) بود که در سه مرحله پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری توسط هر دو گروه تکمیل شد. برنامه آموزشی تنظیم هیجان بارلو (پروتکل آموزشی درمانی آلن، مک‌هاگ و بارلو، ۲۰۰۹). در ۱۲ جلسه هفتگی ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش اجرا شد. داده‌ها به کمک آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری) تحلیل شدند. یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد بین میانگین نمرات ابعاد رفتارهای هویت (هویت به تعویق افتاده، هویت آشفته، هویت زود شکل گرفته و هویت پیشرفته) و روابط خانوادگی (جهت‌گیری گفت‌وگوشنود و جهت‌گیری هم‌نواپی) در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد که آموزش مبتنی بر تنظیم هیجان تاثیر معنادار و مثبت در افزایش نمره پایگاه هویت و روابط خانوادگی داشته و این تاثیر تا مرحله‌ی پیگیری نیز پایدار ماند.
واژگان کلیدی تنظیم هیجان، پایگاه هویت، نوجوانان دختر.	

انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.
تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.



شیوه‌استناد به این مقاله

پاک، فاطمه؛ یوسفی، زهرا؛ گل پرور، محسن. (۱۴۰۲). اثربخشی تنظیم هیجان بر تقویت پایگاه هویت نوجوانی و روابط خانوادگی. *مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان*، ۴(۴): ۱۴۶-۱۳۱.

مقدمه

در چرخه تحول روانی، بین دوره کودکی و بزرگسالی، دوره بسیار مهم نوجوانی قرار دارد. این مرحله انتقالی از ۱۰-۱۲ سالگی آغاز و در حدود ۲۲-۱۸ سالگی تمام می شود. نوجوانی دوره تغییرات عمیقی است که کودک را از بزرگسال جدا می کند و تغییرات قابل ملاحظه‌ای در مفهوم خود صورت می گیرد (رستمی و سعادت، ۲۰۱۸). نوجوانان بحران هویت^۱ را تجربه می کنند، مسائل و مشکلات عاطفی آن‌ها افزایش یافته و از نظر هوشی به مرحله‌ی تفکر انتزاعی می‌رسند و ارتباط آن‌ها با گروه‌های همسالان افزایش می‌یابد (بیابانگرد، ۲۰۰۵). در بحث روانشناسی رشد، از دوره نوجوانی به عنوان بحرانی‌ترین دوره زندگی یاد شده است که موجب بهم خوردن تعادل و توازن جسمی و روانی نوجوان شده و به عنوان دوران بحران، طوفان، استرس و هویت طلبی شناخته می‌شود. نداشتن تعادل و بی ثباتی عاطفی یکی از بارزترین ویژگی‌های دوره‌ی نوجوانی است (تیرت و پینکارت، ۲۰۱۱).

نوجوان باید علاوه بر پذیرش و سازگاری با این همه تغییر و تحول، هویت منسجمی نیز برای خود کسب کند و به سئوالات دشوار و قدیمی «من کیستم؟»، «جای من در هستی کجاست؟» و «از زندگی خود چه می‌خواهم؟» پاسخ مشخص و اختصاصی بدهد دوران نوجوانی زمینه بروز برخی مخاطرات اخلاقی را نیز فراهم می‌کند. تغییرات رشدی ناخواسته فشارهایی را بر نوجوانان تحمیل می‌کند بخشی از این فشارها ناشی از تغییرات جسمانی و برخی ناشی از عوامل اجتماعی - فرهنگی از جمله فشار دوستان، نقل و انتقال‌های خانوادگی، اختلاف و کشمکش بین والدین و یا فشار خانواده و دلبستگی به گروه‌های خارج از خانواده است و پرخاشگری و بزهکاری در برخی از آنان ممکن است به اوج برسد. در تمام فرهنگ‌ها ایجاد هویت یکی از شرایط اساسی شکل‌گیری شخصیت مورد پذیرش جامعه است. بررسی تحقیقات نشانگر آن است که افراد به کمک هویت است که به تدوینی از خویش‌تن می‌رسند و اگر این تعریف با

واقعیت‌های اجتماعی آنها در تعارض باشد حالت‌هایی مثل ناپختگی، فشار روانی، مشکلات رفتاری، تحصیلی و غیره را تجربه می‌کنند (بهارى و فرکیش، ۱۳۸۸). بر اساس نظر مارسیا، هویت سازه‌ای ایستا است و عبارت است از سازمان دادن یک خود درونی شامل ساخت خود، سیستم باورها، آرزوها، عقاید، مهارت‌ها و تاریخچه‌ی فردی که در واقع نتیجه یک بحران است (بهادری و علی‌لو، ۱۳۹۱). الگوی پایگاه هویت مارسیا (۱۹۶۶) بیشتر بر پایه‌ی نظریه اریکسون در رابطه با شکل‌گیری هویت در نوجوانی است. بحران یا جستجوی هویت دوره‌ای است که در آن فرد در زمینه تقلیده‌ها، همانندسازی‌های گذشته، چشم‌داشت‌ها، نقش‌ها و سنت اجتماعی پرسش‌گری می‌کند (بیشاپ و همکاران، ۱۹۹۷). بحران هویت مجموعه‌ای از علائم مانند نوساناتی در توان ایگو، سرکشی، نوسان‌های خلقی و بالا رفتن شکایت‌های بدنی ارتباط دارد (کرول، وانهام، باجو، پاستوین و پورتز، ۱۹۹۵). دستیابی به هویت از نظر رشدی پیشرفته‌ترین پایگاه هویت است که در آن فرد دوره‌ای از جستجوی هویت را پشت سر گذاشته و تعهدهای تعریف شده‌ای را در خود ایجاد کرده است (کروگر، ۱۹۹۶). هر چند که همه نوجوانان این مراحل رشد را به نسبت یکسان و به طور موفقیت آمیز طی نمی‌کنند. برخی از نوجوانان به هویت یکپارچه دست می‌یابند، در حالی که برخی از نوجوانان در وضعیت هویتی سردرگم می‌مانند. چند رویکرد نظری، تفاوت‌های فردی نوجوانان را در نحوه‌ی تشکیل هویت (به عنوان مثال مارسیا، ۱۹۸۰) و کشف هویت بررسی کرده‌اند (به عنوان مثال، برزونسکی، ۱۹۹۰). الگوی وضعیت هویت مارسیا (۱۹۸۰) شامل چهار وضعیت یا حالت جداگانه فرعی است که با استفاده از روش مصاحبه بالینی، نوجوانان را به چهار طبقه تقسیم می‌کنند بدین وسیله پیشرفت آن‌ها را در تشکیل هویت پخته نشان می‌دهد: (۱) هویت پیشرفته: این افراد قبلاً گزینه‌ها را بررسی کرده‌اند و به یک رشته ارزش‌ها و اهدافی که خودشان آنها را برگزیده‌اند، پایبندند؛ (۲) هویت به تعویق افتاده: این افراد سرگرم فرایند کاوش‌اند و هنوز تعهدات قطعی برای خود

1. Identity Crisis

از روش‌های مهم در بهبود حالات روان‌شناختی می‌تواند تنظیم هیجان باشد که به نوجوان کنترل هیجانات را آموزش می‌دهد. از آنجا که نوجوانی دوره‌ای است که در آن تغییرات جسمی و روانی - اجتماعی نوجوان با هیجانات شدید همراه است و بسیاری از دستگاه‌های عصبی یا شناختی که هیجان را کنترل می‌کنند، در ضمن این دوره به رشد می‌رسند (هوپر و همکاران، ۲۰۰۴)؛ هیجان‌ها انواع مختلفی دارند. از سرخوشی تا تنفر و از وحشت تا ملال گسترده‌اند (پروین، ۱۹۹۶). مشکلات روان‌شناختی، اغلب نتیجه شکست در تجربه هیجانی سازگاران است. هیجان‌ها در سلامت روان تاثیر به‌سزایی دارند، مثلا هیجان خشم افراطی ممکن است موجب صدمه زدن به خود و دیگران شود. هیجان ترس می‌تواند فرد را ناتوان سازد و هیجان حسادت می‌تواند دردناک باشد (موری و همکاران، ۲۰۱۴). توجه به راه‌های مقابله با هیجان به هنگام مواجهه با رخدادهای منفی زندگی در این دوره می‌تواند دارای اهمیت باشند. زیرا بین مشکلات درون ریز و فرایند تفکر منفی یا تحریف‌های شناختی افراد رابطه‌ی قوی وجود دارد (رونان و کندال، ۱۹۹۷)

تنظیم هیجان^۱ شامل ایجاد افکار و رفتارهایی است که به افراد آگاهی می‌دهد چه نوع هیجانی دارند، چه هنگام این هیجان در آنها پدید می‌آید و چگونه باید آن را ابراز نمایند (گروس، ۱۹۹۸a، ۱۹۹۹). هدف بسیاری از بررسی‌های انجام شده در زمینه هیجان، تنظیم پیامدهای آن بر رفتار و شناخت است (گروس، ۱۹۹۸). هنگامی که فرد با یک موقعیت هیجانی روبرو می‌شود، احساس خوب و خوش‌بینی به تنهایی برای کنترل هیجان او کافی نیست. او نیاز دارد که در این لحظات بهترین کارکرد شناختی را نیز داشته باشد و می‌کوشد هیجان‌های خود را کنترل نماید (داماسیو، ۱۹۹۴).

یکی از روش‌ها در این حوزه، پروتکل درمانی یکپارچه برای اختلالات هیجانی^۲ (UP) می‌باشد، اختلالات هیجانی در این نگرش، نه تنها شامل اختلالات اضطرابی و خلقی است بلکه در برگیرنده دسته‌های دیگر اختلالاتی

ایجاد نکرده‌اند (۳) هویت زود شکل گرفته: این افراد بدون اینکه گزینه‌های دیگر را بررسی کرده باشند، خود را به ارزش‌ها و اهدافی متعهد ساخته‌اند؛ (۴) هویت آشفته: این افراد فاقد جهت‌اند و به ارزش‌ها و اهداف خاصی پایبند نیستند. به این صورت، هویت شکل می‌گیرد (برک، ۱۳۸۵).

در خانواده‌هایی که تحقیر، تهدید و سرزنش وجود دارد، ارتباط مناسب و توأم با اعتماد در بین اعضا وجود ندارد، مرزهای بین اعضای خانواده روشن و واضح نیست، نقشها و وظایف اعضا متناسب با سطح رشدی آنها نیست، حل مساله به طور مناسب اتفاق نمی‌افتد، همراهی عاطفی وجود ندارد، تعارض‌ها به طور مناسب حل و فصل نمی‌شود و همه این موارد می‌تواند بستر مناسبی برای ابتلا به اعتیاد باشند (قمری، ۱۳۹۰). افرادی که در ارتباطات خانوادگی و دوستانه خود با الگوهای رفتاری تأییدکننده مصرف مواد مخدر، مشروبات الکلی، بی بندوباری جنسی، تغذیه ناسالم و دیگر رفتارهای مخاطره آمیز و تکانشی بیشتری سر و کار دارند و یا حتی اطرافیان برای این شکل از رفتارهای مخاطره آمیز ارزش قائل می‌شوند و به آن به منزله رفتارهایی که ناسالم هستند و باید اصلاح شوند نگاه نمی‌کنند، به احتمال زیاد چنین الگوهای را می‌آموزند. مطالعات مربوط به روابط والدین و فرزندان در خانواده‌های نابسامان نشان می‌دهند که والدین و فرزندان قادر به برقراری ارتباط موثر و سازنده با یکدیگر نبودند (شولتز و شولتز، ترجمه؛ سیدمحمدی، ۱۳۸۳). دیویس و همکاران (۲۰۰۶)، کیلر و همکاران (۲۰۰۵) و آویسن (۲۰۱۰) طی پژوهش‌هایی همگی نشان داده‌اند که تعارضات والدینی و روابط خانوادگی آشفته منجر به کاهش سلامت روان نوجوانان می‌شود. هنگامی که کودکان به مرحله نوجوانی می‌رسند، تعارض والد نوجوان افزایش می‌یابد. اگرچه این روند اجتناب‌ناپذیر نیست، اما رایج است و می‌تواند برای والدین و نوجوانان پریشانی ایجاد کند. هردوی آنها ممکن است برای آنچه در روزهای خوب گذشته اتفاق افتاده، احساس نگرانی کنند (اشتاینبرگ، ۲۰۰۱).

همانگونه که اشاره شد نوجوانی دوره حساس و مهمی بوده و آینده‌سازان هر کشوری نوجوانان آن هستند، یکی

1. emotion regulation

2. Emotional disorder a unified protocol

همدلی و درک احساسات دیگران، توانایی بهتر برای درک دیدگاه دیگران، همدلی بیشتر با دیگران و حساسیت و توجه به احساسات آنها، توانایی بهتر شنیدن حرفهای دیگران است.

نوجوانان سالم در توسعه جوامع نقش بزرگی دارند. مهم‌ترین عوامل خطرزا در دوره نوجوانی، رفتارهای جنسی غیر ایمن، اعتیاد، تصادف با وسایل نقلیه، مشکلات روانی، اقدام به خودکشی، بیکاری هستند که ممکن است نوجوانان را در ادامه زندگی آینده با مشکلات طولانی درگیر کنند این مشکلات گاه تا سنین بزرگسالی و حتی سالمندی با نوجوانان باقی خواهند ماند (گرانام، کن، کینچن، ۲۰۰۱). گرچه تاثیر گروه همسالان از هنجارهای تکاملی و متعالی نوجوانی، پیش شرط اجتماعی شدن و هویت‌یابی است، اما می‌تواند آسیب‌زا نیز باشد. تجربه‌های این مرحله از نوجوانی از رشد که هم‌زمان با فرایند هویت‌یابی (در گذر زمان) و رسیدن به تعریفی خاص و یکتا از خود است (آرچر و واترمن، ۱۹۹۰). از جمله پژوهش‌ها در این زمینه می‌توان به پژوهش، ماریا گارسیا (۲۰۲۰)، اشاره کرد نتایج بیانگر آن بود که ضرورت تنظیم هیجان به عنوان یک عامل در رشد در اوایل کودکی به شمار می‌رود و عدم توانایی در تنظیم هیجان خطر ابتلاء به اختلالات روانشناختی را افزایش می‌دهد کودکانی که تمایل به اجتناب یا دوری کردن از هیجانات شان را دارند در معرض مشکلات درون‌سازی (مثل افسردگی و اضطراب) یا بیرون‌سازی (رفتارهای پرخطر مثل مصرف مواد مخدر و الکل و روابط جنسی و...) هستند. اسکورل و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند که آموزش برنامه‌ی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سبب کاهش مشکلات روان‌شناختی کودکان مبتلا به اختلال سلوک و اختلال نافرمانی مقابله‌ای می‌شود.

هم‌چنین پژوهش‌های داخلی نیز اثر تنظیم هیجان را بر گروه‌های مختلف صورت گرفته که بیانگر اثربخش بودن این روش می‌باشد، از جمله: کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و تحریک پذیری دانش‌آموزان مقطع متوسطه مبتلا به اختلال بدتنظیمی خلق مخرب و افزایش سازگاری مثبت (شیبانی، میکائیلی و نریمانی، ۱۳۹۶)،

است که بی‌نظمی هیجانی نقش ویژه‌ای در آنها بازی می‌کند، از قبیل اختلالات جسمانی شکل، اختلالات تجزیه‌ای و تا اندازه‌ای اختلالات خوردن، اختلالات شخصیت مرزی نیز ممکن است بعنوان یک اختلال بی‌نظمی هیجانی در نظر گرفته شود. با وجود این بایستی خاطرنشان کرد که این پروتکل در حال گسترش است (آلن، مک‌هاگ و بارلو، ۲۰۰۹).

این نظریه به توصیف «آسیب‌پذیری سه‌گانه»^۱ شامل یک آسیب‌پذیری زیستی یا جسمانی آسیب‌پذیری روان‌شناختی کلی^۲ و یک آسیب‌پذیری روان‌شناختی خاص^۳، برخاسته از یادگیری‌های اولیه فرد می‌پردازد. (بارلو، ۲۰۰۰، ۲۰۰۲؛ سوارز و همکاران). این روش در زمینه‌ی تحریک ابراز هیجانی (رویاریوی با هیجان) از طریق سرخ‌های موقعیتی، درمانی و بدنی (مربوط به گیرنده‌های درونی بدن)، هم‌چنین از طریق تمرین‌های استاندارد القای خلق به وقوع می‌پیوندد و از فردی به فرد دیگر تنها در سرخ‌های موقعیتی و تمرین‌های بکاربرده شده متفاوت است (آلن، مک‌هاگ و بارلو، ۲۰۰۹). گل‌من (۲۰۱۱) بیان می‌کند که کلاس‌های آموزش مهارت‌های هیجانی با یاد دادن مهارت‌های اساسی اجتماعی و عاطفی تغییرات شگرفی را بر رفتار افراد باقی می‌گذارد. از مزایای این‌گونه کلاسها عبارتند از: خود آگاهی هیجانی، پیشرفت در تشخیص احساسات خود و نامگذاری آنها، توانایی بهتر در درک علت بروز احساسات؛ تشخیص تفاوت میان احساسات و عمل؛ کنترل و اداره احساسات؛ تحمل بهتر شکست و ناکامی و کنترل خشم خویشتن، کاهش مشاجرات لفظی، دعوا و فعالیت‌های اخلال‌گرانه، توانایی بهتر در ابراز عصبانیت به گونه‌ای مناسب، دعوا و درگیری کمتر، پرخاشگری و ستیزه‌جویی کمتر؛ دارا بودن احساسات مثبت راجع به خود، دوستان و خانواده، استقامت بهتر در مقابل فشارهای روحی و استرس، گوشه‌گیری و اجتماع‌گریزی کمتر؛ مهار احساسات به طور ثمربخش، احساس مسئولیت و تعهد بیشتر، توجه و تمرکز بهتر روی وظایف، خویشتن‌داری و کنترل نفس؛

1. Generalized Biological Vulnerability
2. Generalized Psychological Vulnerability
3. Specific Psychological Vulnerability

اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر مشکلات روان‌شناختی افسردگی و اضطراب و تنیدگی دانش‌آموزان ناشنوا (عاشوری و همکاران، ۱۳۹۹)، بهبود راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجانی و ناگویی هیجان (حاجی آدینه و مظفری پور، ۱۳۹۷)، کاهش علائم حساسیت بین فردی دانشجویان و کاهش علائم اضطراب (صالحی، بهرامی، احمدی، ۱۳۹۰)، بهبود کارکردهای اجرایی و راهبردهای تنظیم هیجانی نوجوانان در معرض خطر (رمضان زاده، مرادی و محمدخانی، ۱۳۹۳)؛ سلامت روان بانوان (امانی، مؤدی و بهادری، ۱۳۹۷)، کاهش افسردگی و افزایش صمیمیت زناشویی زنان مبتلا به نشانگان پیش از قاعدگی (رستگار، فرنام و شیرازی، ۱۳۹۹)، افزایش تحمل پریشانی نوجوانان داغ‌دیده (رودگر صفاری، اسماعیلی و طیبی، ۱۳۹۶)، کاهش خشم در افراد وابسته به مواد مخدر (اعظمی، سهرابی، برجعلی و چوپان، ۱۳۹۲)، کاهش اضطراب و راهبردهای تنظیم هیجانی ناسازگارانه و افزایش راهبردهای تنظیم هیجانی سازگارانه در نوجوانان دختر (نسائیان، حسینی و گندمانی، ۲۰۱۷)، تنظیم شناختی هیجان نوجوانان با اختلال نافرمانی مقابله‌ای (موحدی، خالقی پور و وهابی همیابادی، ۱۳۹۶)، کاهش نشانه‌های استرس ادراک شده در زنان مبتلا به سرطان سینه (شصت فولادی و منشئی، ۱۳۹۴)، افزایش دانش هیجانی، تنظیم هیجانی و کاهش پرخاشگری کودکان بی سرپرست و بد سرپرست (حصار سرخی، طیبی، اصغری نکاح و باقری، ۱۳۹۵).

مشکلات تنظیم هیجان می‌تواند باعث بروز اختلالات عمده در کودکان و نوجوانان شود. همچنین نسل‌های جدید با وجود وسایل ارتباط جمعی همیشه و در هر لحظه می‌توانند خود را در موقعیت‌های مختلف قرار داده و ارتباطات متنوعی را حتی به صورت همزمان برقرار کند. یکی از پیامدهای این وضعیت بروز هیجانات و احساسات آنی و پشت سر هم است (پارساکیا و همکاران، ۲۰۲۳). از آنجایی که بدتنظیمی هیجانی نقش عمده‌ای در مشکلات درون‌ریزی و برون‌ریزی شده‌ی کودکان و نوجوانان دارد، از این رو دوره نوجوانی فرصت مهم برای تغییرات در تجارب عاطفی، تنظیم هیجانی و همچنین افزایش

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ بودند. نمونه به روش نمونه‌گیری در دسترس از بین دانش‌آموزان دختر دبیرستانهای شهر اصفهان و بر اساس ملاک‌های ورود و خروج ۶۰ نفر انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و گروه کنترل به شکل تصادفی توزیع شدند (هر گروه ۳۰ نفر تقسیم شدند). پرسشنامه‌های پیش‌آزمون توسط دو گروه تکمیل گردید، آنگاه شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش تحت برنامه دوازده جلسه آموزشی نود دقیقه‌ای تنظیم هیجان قرار گرفتند. گروه دوم گروه کنترل بود که مداخله‌ای دریافت نکردند.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه پایگاه هویت (آدامز و بنیون، ۱۹۸۶): نسخه ۶۴ آیتمی OMEIS براساس نظریه اریکسون، به دست بنیون و آدامز تهیه شده است. این پرسشنامه شکل‌گیری هویت را براساس جنبه‌های ایدئولوژیکی و شخصی، اندازه می‌گیرد. دامنه سنی مطلوب برای استفاده از این پرسشنامه، ۱۵ الی ۳۰ سالگی است. این پرسشنامه از ۶۴ آیتم تشکیل شده و شامل چهار خرده‌مقیاس آشفته، زودشکل‌گرفته، تعویق افتاده و پیشرفته می‌باشد که هر یک شامل ۱۶ سوال می‌باشند. شیوه نمره‌گذاری در

این ابزار بود. در مورد مقیاس جهت گیری گفت و شنود ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۷ و در مورد مقیاس جهت گیری هم‌نوایی برابر با ۰/۸۱ بدست آمد (کوروش نیا، ۱۳۸۵).

۳. آموزش تنظیم هیجان: بسته آموزشی تنظیم هیجان بر اساس دستورالعمل (آلن، مک هاگ و بارلو، ۲۰۰۹) که در دانشگاه بوستون ساخته شده و در پژوهش اسماعیلی، آقای و عابدی (۱۳۹۰) با شرایط فرهنگی متناسب سازی شد. اعتبار محتوای آن بر اساس نظر ارزیابان ۰/۹۰ گزارش شده است. پروتکل آموزشی درمانی (آلن، مک هاگ و بارلو، ۲۰۰۹). شامل چهار مؤلفه اصلی است: ۱) آموزش روانی درباره‌ی هیجانات، شامل مرور طبیعت کارکردی هیجانات و اینکه چگونه هیجانات دچار اختلالات می‌شوند؛ ۲) اصلاح ارزیابی‌های غلط شناختی پیشین، یک روش تنظیم هیجانی مبتنی برگزیده که مستقیماً دو گام بعدی درمان را تسهیل می‌کند؛ ۳) ممانعت از اجتناب هیجانی؛ تلاش پایه‌ای گسترده که فراتر از تلاش‌های مرسوم برای ممانعت از اجتناب رفتاری در اختلالات فوبیک و بوسیله‌ی هدف قراردادن اجتناب تجربی، شناختی، رفتاری و بدنی است. و ۴) تغییر رفتارهای ناشی از هیجان (EDBs).

مقیاس طیف لیکرت به گونه‌ای است که از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف به ترتیب نمره‌های ۶ تا ۱ تعلق می‌گیرد و دامنه هر یک از چهار مولفه بین ۱۶ و ۹۶ می‌باشد در حالت هویت پیشرفت نمره ۷۳ و بالاتر نشانگر تشکیل این نوع هویت در نوجوان می‌باشد. کارلسون (۱۹۸۶) ضریب همسانی درونی را برای خرده مقیاس‌های آشفته (پراکنده) ۰/۶۹، زود شکل گرفته (ضبط شده) ۰/۸۱، تعویق افتاده (تعلیق یافته) ۰/۶۶ و پیشرفته (کسب شده) ۰/۷۶ گزارش کرده است. ضریب پایایی کل آزمون را آدامز (۱۹۹۴) ۰/۷۸ بدست آورده و شکرکن، نجاریان، امیدیان و حقیقی (۱۳۸۰) برای احراز روایی این آزمون از روایی همزمان، پیش‌بین و سازه استفاده کردند که نتایج حاکی از روایی قابل قبول برای این آزمون است.

۲. پرسشنامه الگوی ارتباطات خانواده ریچی و فیتزپاتریک (۱۹۹۰): این ابزار یک پرسشنامه خودسنجی است که توسط ریچی و فیتزپاتریک (۱۹۹۰) طراحی شده و میزان موافقت یا عدم موافقت پاسخ دهنده را با ۲۶ گویه که درباره وضعیت ارتباطات خانواده وی هستند در دامنه ۵ درجه‌ای مورد سؤال قرار می‌دهد. نمره ۴ معادل کاملاً موافقم و نمره صفر معادل کاملاً مخالفم است. بررسی پایایی این ابزار به روش محاسبه ضریب آلفای کرونباخ و شیوه آزمون بازآزمون حاکی از پایایی

جدول ۱. عناوین جلسات آموزش تنظیم هیجان

جلسه	موضوع جلسه
جلسه اول	۱- معرفی و آشنایی با اعضای گروه ۲- بیان قواعد گروه و اهداف ۳- معرفی دوره و ضرورت تنظیم هیجان
جلسه دوم	۱- آموزش و معرفی هیجان ۲- شناسایی و نامگذاری و برجسب زدن به احساسات ۳- تمایز میان هیجان‌های مختلف ۴- شناسایی هیجان در حالات فیزیکی و روانشناختی ۴- عوامل موفقیت در تنظیم هیجان.
جلسه سوم	۱- پیامدهای شناختی واکنش‌های هیجانی ۲- پیامدهای فیزیولوژیک واکنش‌های هیجانی ۳- پیامدهای رفتاری واکنش‌های هیجانی و رابطه این سه با هم.
جلسه چهارم	۱- معرفی علائم جسمانی، علائم رفتاری و علائم شناختی ۲- معرفی درمان روانشناختی (شناختی- رفتاری) ۳- ژنتیک و محیط و تاثیرپذیری افراد از این دو.
جلسه پنجم	۱- معرفی دو خطای شناختی رایج ۲- معرفی هیجان و اجتناب به عنوان شاخص‌های اختلال هیجانی.
جلسه ششم	۱- آگاهی از رابطه میان هیجان‌ها و رفتار، هیجان و فکر ۲- شناخت و بررسی افکار اتوماتیک.
جلسه هفتم	آگاهی از رابطه میان افکار اتوماتیک، تفسیرها و رفتار.
جلسه هشتم	انعطاف‌پذیری در تفسیر و در نظر گرفتن گستره‌ای از احتمالات.
جلسه نهم	۱- آگاهی از پیامدهای اجتناب هیجانی ۲- آگاهی و تجربه هیجان یا سرکوب هیجان؟
جلسه دهم	۱- هیجان با تمرکز بر احساسات جسمی ۲- انجام مواجهه و توجه دقیق به تمام موانع یا رفتارهای اجتنابی ۳- تفسیر

مجدد ۴-ارزیابی مجدد	
جلسه یازدهم	۱- معرفی باورهای مربوط به طردشدگی ۲- معرفی باورهای مربوط به درماندگی ۳- شناسایی باورهای هسته ای
جلسه دوازدهم	۱- شکستن باورهای هسته ای مشکل زا و جایگزین کردن باورهای جدید

روش اجرا

کلید آزمودنی‌ها در سه مرحله‌ی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری مورد ارزیابی قرار گرفتند ملاک‌های ورود عبارت بود از دانش آموز دختر بین ۱۵ تا ۲۰ سال که در حال تحصیل در مقطع متوسطه بوده و تمایل به شرکت داوطلبانه در جلسات مشاوره داشته باشد. و در نهایت

داده‌های گردآوری شده در این مرحله به کمک روش‌های آماری مناسب مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

یافته‌های جمعیت شناختی پژوهش حاضر حاکی از همگن بودن نمونه آماری پژوهش بود.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد آزمودنی‌ها براساس گروه آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	نوع آزمون	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
هویت به تعویق افتاده	آزمایش	پیش‌آزمون	۵۵/۵۲	۷/۰۳۷	۳۱
		پس‌آزمون	۵۴/۰۶	۷/۰۱۴	۳۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۵۵/۹۷	۶/۹۹۳	۳۱
		پس‌آزمون	۵۵/۴۸	۶/۵۷۴	۳۱
هویت آشفته	آزمایش	پیش‌آزمون	۵۵/۹۰	۱۰/۰۹۷	۳۱
		پس‌آزمون	۵۴/۲۶	۹/۵۵۳	۳۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۵۲/۰۶	۱۰/۳۰۸	۳۱
		پس‌آزمون	۵۳/۹۰	۷/۶۵۷	۳۱
هویت زود شکل گرفته	آزمایش	پیش‌آزمون	۵۲/۷۴	۷/۲۴۳	۳۱
		پس‌آزمون	۵۱/۳۲	۷/۲۳۶	۳۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۴۹/۹۰	۸/۹۱۲	۳۱
		پس‌آزمون	۵۰/۵۸	۷/۴۱۱	۳۱
هویت پیشرفته	آزمایش	پیش‌آزمون	۶۱/۹۷	۹/۲۳۹	۳۱
		پس‌آزمون	۶۴/۳۹	۹/۴۸۲	۳۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۶۳/۴۲	۹/۴۳۷	۳۱
		پس‌آزمون	۶۳/۸۱	۸/۷۶۹	۳۱
جهت‌گیری گفت‌و شنود	آزمایش	پیش‌آزمون	۳۹/۴۲	۱۰/۳۶۶	۳۱
		پس‌آزمون	۴۲/۲۹	۱۰/۴۴۴	۳۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۴۰/۱۳	۱۱/۱۲۰	۳۱
		پس‌آزمون	۳۹/۶۵	۱۱/۰۲۶	۳۱
جهت‌گیری همنوایی	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۹/۲۳	۸/۳۲۶	۳۱
		پس‌آزمون	۱۶/۸۴	۶/۹۶۲	۳۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۱۹/۷۱	۵/۹۴۰	۳۱
		پس‌آزمون	۱۹/۴۲	۵/۷۶۱	۳۱

همان گونه که نتایج جدول (۲) نشان می‌دهد که در ابعاد رفتارهای هویت (هویت به تعویق افتاده، هویت آشفته، هویت زود شکل گرفته و هویت پیشرفته) میانگین بعد هویت به تعویق افتاده، هویت آشفته، هویت زود شکل

همنوایی) میانگین بعد جهت‌گیری گفت‌وشنود گروه آزمایش نسبت به پس‌آزمون افزایش پیدا کرده است، میانگین بعد جهت‌گیری همنوایی گروه آزمایش نسبت به پس‌آزمون کاهش پیدا کرده است، همچنین نتایج نشان می‌دهد که بین میانگین ابعاد روابط خانوادگی (جهت‌گیری گفت‌وشنود و جهت‌گیری همنوایی) گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت وجود دارد.

گرفته گروه آزمایش نسبت به پس‌آزمون کاهش پیدا کرده است، میانگین بعد هویت پیشرفته گروه آزمایش نسبت به پس‌آزمون افزایش پیدا کرده است. همچنین نتایج نشان می‌دهد که بین میانگین ابعاد رفتارهای هویت (هویت به تعویق افتاده، هویت آشفته، هویت زود شکل گرفته و هویت پیشرفته) گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت وجود دارد. در ابعاد روابط خانوادگی (جهت‌گیری گفت‌وشنود و جهت‌گیری

جدول ۳. نتیجه آزمون شاپیرو وویلک به منظور بررسی نرمال بودن نمرات آزمودنی‌ها در گروه‌های آزمایش و کنترل

گروه	منبع تغییرات	آزمون شاپیرو وویلک	درجه آزادی	معناداری
آزمایش	هویت به تعویق افتاده	۰/۹۷۴	۳۱	۰/۶۳۱
	هویت آشفته	۰/۹۶۱	۳۱	۰/۳۱۲
	هویت زود شکل گرفته	۰/۹۵۰	۳۱	۰/۱۵۸
	هویت پیشرفته	۰/۹۶۲	۳۱	۰/۳۲۳
کنترل	هویت به تعویق افتاده	۰/۹۵۷	۳۱	۰/۲۴۳
	هویت آشفته	۰/۹۴۷	۳۱	۰/۱۲۷
	هویت زود شکل گرفته	۰/۹۱۹	۳۱	۰/۱۲۲
	هویت پیشرفته	۰/۹۴۲	۳۱	۰/۰۹۳
آزمایش	جهت‌گیری گفت‌وشنود	۰/۹۶۳	۳۱	۰/۳۴۲
	جهت‌گیری همنوایی	۰/۹۷۰	۳۱	۰/۵۲۱
کنترل	جهت‌گیری گفت‌وشنود	۰/۹۶۳	۳۱	۰/۳۵۰
	جهت‌گیری همنوایی	۰/۹۶۲	۳۱	۰/۳۲۹

روابط خانوادگی (جهت‌گیری گفت‌وشنود و جهت‌گیری همنوایی) نرمال است. بنابراین، این پیش‌فرض استفاده از آزمون تحلیل کواریانس رعایت شده است.

نتایج آزمون شاپیرو وویلک در جدول (۳) نشان می‌دهد که نمرات ابعاد رفتارهای هویت (هویت به تعویق افتاده، هویت آشفته، هویت زود شکل گرفته و هویت پیشرفته) و

جدول ۴. نتیجه آزمون لوین به منظور بررسی برابری واریانس نمرات آزمودنی‌ها در گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	F	df ₁	df ₂	معناداری
هویت به تعویق افتاده	۰/۲۲۹	۱	۶۰	۰/۱۴۱
هویت آشفته	۰/۵۶۴	۱	۶۰	۰/۴۵۶
هویت زود شکل گرفته	۱/۶۳۰	۱	۶۰	۰/۲۰۷
هویت پیشرفته	۰/۰۷۵	۱	۶۰	۰/۷۸۵
جهت‌گیری گفت‌وشنود	۱/۰۲۹	۱	۶۰	۰/۳۱۴
جهت‌گیری همنوایی	۰/۰۰۸	۱	۶۰	۰/۹۲۷

هویت آشفته، هویت زود شکل گرفته و هویت پیشرفته) و روابط خانوادگی (جهت‌گیری گفت‌وشنود و جهت‌گیری

یافته‌های جدول ۴ نشان می‌دهد تفاوت کواریانس‌های نمرات ابعاد رفتارهای هویت (هویت به تعویق افتاده،

همنوایی) گروه‌ها با هم تفاوت معنادار ندارند. بنابراین، شده است. این پیش فرض استفاده از آزمون تحلیل کواریانس رعایت

جدول ۵. نتیجه آزمون باکس به منظور بررسی برابری کواریانس نمرات آزمودنی‌ها در گروه آزمایش و کنترل					
منبع تغییرات	آزمون باکس	F	df ₁	df ₂	معناداری
ابعاد رفتارهای هویت	۲/۸۴۲	۰/۲۶۴	۱۰	۱۷۲۱۱/۱۵۵	۰/۹۸۹
ابعاد روابط خانوادگی	۱/۷۰۶	۰/۵۴۸	۳	۶۴۸۰۰۰/۰۰۰	۰/۶۴۹

جدول فوق برای آزمون ام-باکس نشان می‌دهد که تفاوت کواریانس‌های ابعاد رفتارهای هویت (هویت به تعویق افتاده، هویت آشفته، هویت زود شکل گرفته و هویت پیشرفته) و روابط خانوادگی (جهت‌گیری گفت‌وشنود و جهت‌گیری هم‌نوایی) در دو گروه غیرمعنادار است. باتوجه به تایید پیش فرض‌ها به منظور مقایسه دو گروه از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری استفاده شد.

جدول ۶. نتایج تحلیل کواریانس به منظور مقایسه نمرات آزمودنی‌ها بر حسب گروه پیش‌آزمون								
نوع آزمون	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	df	میانگین مجزورات	F	معناداری	مجزور انا ضریب آزمون	
پیش‌آزمون	هویت به تعویق افتاده	۲۵۲۳/۸۹۱	۱	۲۵۲۳/۸۹۱	۱۵۰۷/۶۳۹	۰/۰۰۰	۰/۹۶۴	
	هویت آشفته	۱۷۷۰/۵۵۲	۱	۱۷۷۰/۵۵۲	۹۱۰/۵۸	۰/۰۰۰	۰/۶۱۹	
	هویت زود شکل گرفته	۲۷۲۳/۶۳۶	۱	۲۷۲۳/۶۳۶	۵۲۹/۹۸۰	۰/۰۰۰	۰/۹۰۴	
	هویت پیشرفته	۴۶۹۷/۱۸۵	۱	۴۶۹۷/۱۸۵	۱۷۳۸/۳۱۴	۰/۰۰۰	۰/۹۶۹	
	گروه	هویت به تعویق افتاده	۱۰/۶۹۷	۱	۱۰/۶۹۷	۶/۳۹۰	۰/۰۱۴	۰/۱۰۲
		هویت آشفته	۵۷/۵۷۵	۱	۵۷/۵۷۵	۱/۸۹۲	۰/۱۷۴	۰/۰۳۳
		هویت زود شکل گرفته	۴۲/۲۶۳	۱	۴۲/۲۶۳	۸/۲۲۴	۰/۰۰۶	۰/۱۲۸
		هویت پیشرفته	۵۲/۵۸۷	۱	۵۲/۵۸۷	۱۹/۴۶۱	۰/۰۰۰	۰/۱۵۸
	خطا	هویت به تعویق افتاده	۹۳/۷۸۴	۵۶	۱/۶۷۴			
		هویت آشفته	۱۷۰۳/۸۶۴	۵۶	۳۰/۴۲۶			
هویت زود شکل گرفته		۲۸۷/۷۹۱	۵۶	۵/۱۳۹				
هویت پیشرفته		۱۵۱/۳۲۰	۵۶	۲/۷۰۲				
جهت‌گیری گفت‌وشنود		۴۵۴۰/۹۷۰	۱	۴۵۴۰/۹۷۰	۱۰۱۹/۱۳۰	۰/۰۰۰	۰/۹۴۶	
جهت‌گیری هم‌نوایی		۱۵۸۱/۵۴۳	۱	۱۵۸۱/۵۴۳	۵۷۰/۳۹۲	۰/۰۰۰	۰/۹۰۸	
جهت‌گیری گفت‌وشنود		۱۷۱/۶۵۲	۱	۱۷۱/۶۵۲	۳۸/۵۲۴	۰/۰۰۰	۰/۳۹۹	
جهت‌گیری هم‌نوایی		۷۲/۰۹۰	۱	۷۲/۰۹۰	۲۶/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۳۱۰	
جهت‌گیری گفت‌وشنود	۲۵۸/۴۳۲	۵۸	۴/۴۵۶					
جهت‌گیری هم‌نوایی	۱۶۰/۸۱۷	۵۸	۲/۷۷۳					

پژوهش‌های اثربخشی تنظیم هیجان بصورت غیر مستقیم همخوان می‌باشد.

نتایج این پژوهش با اثربخشی تنظیم هیجان بر کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و تحریک پذیری (شیبانی، میکائیلی و نریمانی، ۱۳۹۶؛ رستگار و فرنام و شیرازی، ۱۳۹۹؛ عاشوری و همکاران، ۱۳۹۹؛ نسائیان و همکاران، ۱۳۹۷؛ شصت فولادی و منشی، ۱۳۹۴؛ صالحی، بهرامی و احمدی، ۱۳۹۰؛ بر تحمل پریشانی در نوجوانان داغ‌دیده (رودگر صفاری و اسماعیلی و طیبی، ۱۳۹۶)؛ بر کاهش قلدری و فرسودگی تحصیلی (نائینی، نریمانی، کاظمی، ۱۳۹۷) بر مولفه‌های خودمدیریتی، نظم‌پذیری، قانونمندی و مسئولیت‌پذیری نوجوانان (مرادی و پرندین، ۱۳۹۹)؛ بر عملکرد اجتماعی و جرات‌ورزی دانش‌آموزان دختر (قنبریان، ۱۳۹۶)؛ بر کاهش پرخاشگری و افزایش دانش هیجانی، (حصارسرخ و همکاران، ۱۳۹۵)؛ اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر عزت‌نفس نوجوانان، (نجات بخش اصفهانی و گرجی، ۱۳۹۶) همسو می‌باشد. که میتوان اذعان کرد آموزش تنظیم هیجان می‌تواند بر رسیدن به پایگاه هویت و روابط خانوادگی مؤثر باشد.

در تبیین اثربخشی روش تنظیم هیجان بر پایگاه هویت می‌توان بیان کرد زمانی که نوجوان تنظیم هیجان را یاد بگیرد با کنترل خلق و هیجان خود می‌تواند تصمیمات درست‌تری بگیرد. زیرا بسیاری از نوجوانان با رسیدن به بلوغ به جهت افزایش ترشح بعضی هورمون‌ها و مسائل بلوغ و استقلال طلبی و سرکشی‌ها و تمرد نوجوان از اینکه دیگر تمام چیزهایی که قبلاً قبول داشته خط بطلان کشیده یا به آنها شک و تردید ورزیده، وجودشان سرشار از تلاطم و نگرانی شده و نمی‌توانند بر هیجانات خود مسلط باشند، بنابراین آموزش چگونگی تنظیم هیجان می‌تواند کمک بزرگی به نوجوان برای آرامش داشتن و در پرتو آن ذهن آرام، ارتباطات مناسب‌تری با دیگران داشته باشد و این موارد می‌تواند به شکل‌گیری هویت نوجوان کمک کند. لذا این پژوهش موجب شده روش تنظیم هیجان بر ابعاد هویت اثر مثبت و معناداری داشته باشد. در هم چنین آموزش تنظیم هیجان بر بهبود روابط خانوادگی تاثیر معنادار داشت. که در اثربخشی تنظیم هیجان بر روابط خانوادگی با پژوهش‌های زیر همسو

همان‌طور که در جدول ۶ ملاحظه می‌شود، تفاوت میانگین در دو گروه در بعد هویت به تعویق افتاده، هویت زود شکل گرفته و هویت پیشرفته معنادار است، همچنین ضریب اتا نشان می‌دهد که آموزش تنظیم هیجان ۱۰/۲ درصد از تغییرات بعد هویت به تعویق افتاده، ۱۲/۸ درصد از تغییرات بعد هویت زود شکل گرفته و ۱۵/۸ درصد از تغییرات بعد هویت پیشرفته را تبیین می‌کند. توان آماری بعد هویت به تعویق افتاده معادل ۰/۷۰۰، توان آماری بعد هویت زود شکل گرفته معادل ۰/۸۰۵ و توان آماری بعد هویت زود شکل گرفته معادل ۰/۹۹۱ نشان دهنده حجم نمونه مناسب برای یک چنین نتیجه‌گیری است. به این ترتیب در پاسخ به این فرضیه باید گفته شود که تنظیم هیجان بر کاهش ابعاد هویت به تعویق افتاده، هویت زود شکل گرفته و افزایش هویت پیشرفته تاثیر دارد. همچنین، تفاوت میانگین در دو گروه در ابعاد روابط خانوادگی (جهت‌گیری گفت‌و شنود و جهت‌گیری همنوایی) معنادار است، همچنین ضریب اتا نشان می‌دهد که آموزش تنظیم هیجان ۳۹/۹ درصد از تغییرات بعد جهت‌گیری گفت‌و شنود و ۳۱/۰ درصد از تغییرات بعد جهت‌گیری همنوایی را تبیین می‌کند. توان آماری بعد جهت‌گیری گفت‌و شنود معادل ۱/۰۰۰ و توان آماری بعد جهت‌گیری همنوایی معادل ۰/۹۹۹ نشان دهنده حجم نمونه مناسب برای یک چنین نتیجه‌گیری است. به این ترتیب در پاسخ به این فرضیه باید گفته شود که آموزش تنظیم هیجان بر افزایش بعد جهت‌گیری گفت‌و شنود و کاهش بعد جهت‌گیری همنوایی تاثیر دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر بیانگر آن است که آموزش مبتنی بر تنظیم هیجان می‌تواند اثر مثبت و معناداری بر پایگاه هویت نوجوانان و روابط خانوادگی شهر اصفهان داشت. به عبارت دیگر مداخله آموزش تنظیم هیجان باعث افزایش روابط خانوادگی و شکل‌گیری هویت داشته است. در بررسی‌های انجام شده اگرچه، تا کنون پژوهشی با عنوان اثر بخشی تنظیم هیجان بر روابط خانوادگی و پایگاه هویت به صورت مستقیم انجام نشده است که با روش پژوهش حاضر همسو باشد. ولی با طیف وسیعی از

موازن اخلاقی

در این پژوهش موازن اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شرایط و زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند.

تشکر و قدردانی

نویسندگان پژوهش حاضر بر خود لازم دانستند که از کلیه افرادی که در پژوهش شرکت نمودند، کمال تشکر و سپاس خود را ابراز نمایند.

مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان این پژوهش در طراحی، مفهوم‌سازی، روش شناسی، گردآوری داده‌ها، تحلیل آماری داده‌ها، پیش نویس، ویراستاری و نهایی‌سازی نقش یکسانی داشتند.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

References

- امانی، ملاحظت؛ مودی، مجید؛ بهادری، زهرا. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی بر راهبردهای تنظیم هیجانی و کیفیت زندگی بانوان سرپرست خانواده، نشریه زن و جامعه، ۹(۲)، ۱-۱۷.
- بهراری، سیف اله و فرکیش، چه‌گور (۱۳۸۸). رابطه بین هویت فردی، سبک‌های دلبستگی با بهزیستی روانی، نشریه نوآوری‌های مدیریت آموزشی، ۴(۲)، ۴۹-۶۳.
- بهادری خسروشاهی، جعفر و محمود علیلو، مجید (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین سبک‌های هویت با معنای زندگی در دانشجویان. فصلنامه مطالعات روان‌شناختی، ۸(۱۳)، ۱۶۴-۱۴۳.
- پورشریفی، حمید؛ خانجانی، زینب؛ باباپورخیرالدین، جلیل؛ بیرامی، منصور؛ هاشمی، تورج؛ شالچی، بهزاد (۱۳۹۳). روابط ساختاری محیط خانواده، موقعیت اقتصادی اجتماعی و راهبردهای شناختی تنظیم عاطفی با نشانگان برونی سازی و درونی سازی در نوجوانان: ارایه یک مدل آسیب پذیری، مجله پژوهش در سلامت روان‌شناختی، ۴۵(۲)، ۱-۱۶.

میباشد بهادری و مؤدی (۱۳۹۷) در تحقیقی با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی بر راهبردهای تنظیم هیجانی و کیفیت زندگی بانوان سرپرست خانواده دریافتند که آموزش مهارت تنظیم هیجان می‌تواند توانایی افراد را در موقعیت‌های هیجانی افزایش داده و منجر به افزایش عملکرد کیفیت زندگی شود. کافمن و همکاران (۲۰۱۷) نشان دادند که عدم تنظیم هیجان مادر با اختلالات رفتاری کودک در ارتباط است و آموزش راهبردهای تنظیم هیجان باعث کاهش مشکلات هیجانی و روان‌شناختی مادر و فرزندش می‌شود. اسکورل و همکاران (۲۰۱۶) پژوهشی با هدف کاهش مشکلات تنظیم هیجان در پسران مبتلا به اختلال سلوک و اختلال نافرمانی مقابله‌ای انجام دادند.

هم چنین با نتایج پژوهشهای مومنی و همکاران (۱۳۹۵)، اصغری و همکاران (۱۳۹۷)؛ پور شریفی و همکاران (۱۳۹۶)، حسینی و آقابابایی طالقونچه (۱۳۹۴)، ولی‌پور شیخی و میردریکوند (۱۳۹۸) همسو می‌باشد. وقتی نوجوان به مهارت‌های تنظیم هیجان مجهز شود اثر خیلی زیادی در روابط با دیگران مخصوصاً خانواده که در بیشتر اوقات با آنها در ارتباط بوده می‌تواند بگذارد، زیرا وقتی فرد یاد بگیرد که هیجان‌ات خود را کنترل کند و با آرامش برخورد نماید و در زمان عصبانیت و وقتی چیزی بر وفق مراد و خواسته او نیست خشم خود را کنترل کند. محدودیت‌های پژوهش شامل: مقطعی بودن پژوهش و محدودیت نتایج به زمان ارزیابی متغیرها در کوتاه مدت، دختران نوجوان آزمودنی متعلق به شهر اصفهان بودند و تعمیم یافته هابه سایر شهرها باید با احتیاط انجام گردد. این پژوهش روی دختران انجام شد و پسران در آن لحاظ نشده اند. پیشنهادات پژوهشی: - این پژوهش از نوع پژوهش‌های مقطعی بوده است. پیشنهاد می‌شود به منظور اطمینان از برگشت ناپذیری این آموزش‌ها و مدت زمانی استفاده‌ی فراگیران از این راهبردها طی پژوهشی طولی وضعیت این دختران بررسی و همچنین تاثیر این آموزش‌ها در عملکرد آینده آنان نیز بررسی گردد. پیشنهاد می‌گردد پژوهش‌های مشابه در شهرها و استان‌های دیگر نیز انجام گردد تا تعمیم نتایج میسر گردد.

- حسینی، سیدمهرداد؛ آقابائی طالخونچه، حمید (۱۳۹۷). اثربخشی درمان مبتنی بر تنظیم هیجان بر اضطراب زنان متقاضی گواهی‌نامه رانندگی، مجله طب انتظامی، ۳۴(۳)، ۱۱۲-۱۱۵.
- قنبریان، مهدیه. (۱۳۹۶). اثربخشی تنظیم هیجان بر عملکرد اجتماعی و جرات ورزی دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر تبریز در سال تحصیلی، فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۴۷(۳).
- حصارسرخی، ربابه؛ طیبی، زهرا؛ اصغری نکاح، سید محسن؛ باقری، نادر. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش شایستگی هیجانی بر افزایش دانش هیجانی، تنظیم هیجانی و کاهش پرخاشگری کودکان بی سرپرست و بد سرپرست، نشریه روانشناسی بالینی ۸(۳)، ۳۷-۴۹.
- رمضان زاده، فاطمه؛ مرادی، علیرضا و محمدخانی، شهرام. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی در کارکردهای اجرایی و راهبرد هیجانی در نوجوانان در معرض خطر، فصلنامه روانشناسی روان‌شناختی، ۲(۲)، ۱-۱۰.
- رودگر صفاری، آمنه؛ اسماعیلی، مریم و طیبی، افشین. (۱۳۹۶). اثربخشی تنظیم هیجان بر تحمل‌پذیری در نوجوانان دختر داغ دیده، نخستین کنگره ملی دانشجویی پژوهش‌های نوین در روانشناسی شناختی، دانشگاه گیلان دانشکده ادبیات و علوم انسانی.
- رستگار، داود؛ فرمان، علی؛ و شیرازی، محمود. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان تنظیم هیجان بر افسردگی و صمیمیت زناشویی زنان مبتلا به نشانگان پیش از قاعدگی، مجله ناتوانی، ۱۰(۱)، ۱۷.
- شصت فولادی، مهتاب؛ منشی، غلامرضا. (۱۳۹۴). تعیین تاثیر آموزش گروهی تنظیم هیجان بر کاهش نشانه‌های استرس ادراک شده زنان مبتلا به سرطان سینه، مجله: دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۴(۶۲)، ۱۴-۲۲.
- شکرکن، حسین؛ نجاریان، بهمن؛ امیدیان، مرتضی؛ حقیقی، جمال. (۱۳۸۰). بررسی و مقایسه انواع هویت در ابعاد اعتقادی و روابط بین فردی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه شهید چمران اهواز. نشریه علوم تربیتی و روانشناسی. ۸(۱)، ۷۳-۹۸.
- شیبانی، حسین؛ میکائیلی، نیلوفر و نریمانی، محمد (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر استرس، اضطراب، افسردگی و تحریک‌پذیری دانش آموزان مبتلا به اختلال
- بد تنظیمی خلق مخرب، نشریه روان پرستاری، ۵(۶)، ۱-۱۶.
- صالحی، اعظم؛ باغبان، ایران؛ بهرامی، فاطمه و احمدی، سید احمد. (۱۳۹۰). تاثیر دو روش آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرایند‌گرا و رفتار درمانی دیالکتیک بر علائم مشکلات هیجانی، مجله: تحقیقات علوم پزشکی زاهدان، ۱۴(۲)، ۱۲-۳۱.
- صفایی نایینی، کاوس؛ نریمانی، محمد و کاظمی، رضا. (۱۳۹۷). مصاحبه انگیزشی و آموزش تنظیم هیجان بر کاهش رفتار قلدری و فرسودگی تحصیلی نوجوانان کاربر و شبکه‌های اجتماعی مجازی، فصلنامه روانشناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۱۵(۱)، ۹۵-۱۲۶.
- موحدی، مریم؛ خالقی پور، شهناز و وهابی همابادی، جلال. (۱۳۹۶). اثربخشی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در نظم دهی شناختی هیجان دختران نافرمان، مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، ۱۷(۱)، ۱۳۳-۱۵۳.
- محمودعلیلو، مجید. (۱۳۹۲). تاثیر درمان شناختی-رفتاری خانواده محور در کاهش اضطراب کودکان مبتلا به اختلالات اضطرابی، مشاوره کاربردی، ۳(۱)، ۱۹-۳۴.
- نریمانی، محمد، آقامحمدیان، حمیدرضا، رجبی، سوران. (۱۳۸۶). مقایسه سلامت روانی مادران کودکان استثنایی با سلامت روان مادران کودکان عادی. فصلنامه اصول بهداشت روانی، ۹(۳۳)، ۱-۴۲.
- مرادی، پرستو و پرندین، شیما. (۱۳۹۹). اثربخشی تنظیم هیجان بر خلاقیت و مسئولیت‌پذیری نوجوانان شهر کرمانشاه، پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۵(۴۶)، ۵۵-۴۳.
- نجات بخش اصفهانی، لیلیا؛ و گرجی، یوسف. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر عزت نفس نوجوانان دختر دارای افسردگی شهر اصفهان، کنکره بین المللی بهداشت روان و علوم روان‌شناختی. تهران.
- حاجی آدینه، شیرین؛ و مظفری پور، علی. (۱۳۹۷). اثربخشی مداخله مبتنی بر تنظیم هیجان بر راهبردهای نظم دهی شناختی هیجانی و ناگویی هیجانی در بیماران مبتلا به نارسایی عروق کرونر قلب. تحقیقات علوم رفتاری، ۱۶(۴)، ۵۰۸-۵۱۶.
- Amani, Malahat., Modi, M., Bahodri, Z. (2018). Investigating the effectiveness of emotional regulation skills training on emotional regulation strategies and the quality of life of female heads of the family, Zan va Jamia Journal, 9(2), 1-17.

- Brezina, I. & Ritomský, A. (2010). Opinions of Culturally Diverse Sample of Asians on Wisdom. *Sociológia* 42, 12-18.
- Cahill L, Prins B, Weber M, McGaugh JL. 1994. B-Adrenergic activation and memory for Cambridge Press.
- Cicchetti D, Ackerman BP, Izard CE. 1995. Emotions and emotion regulation in cognitive attributional strategies: Similarities and difference across different contexts.
- Damasio AR.(1994). Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain. New York: Erikson EH.(1964). Insight and responsibility: lectures on the ethical implications of Erikson EH.(1966). Eight ages of man. *Int J Psychiatry*;2:281-300.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle. New York: International University Press.
- Erikson, E. H. (1968). Identity, youth and crisis. New York, NY: W. W. Norton Company.
- Estrada CA, Isen AM, Young MG. (1997). Positive affect facilitates integration of Information and decreases anchoring in reasoning among physicians. *Organizational Behavior and*
- Estrada CA, Young MJ, Isen AM. (1994). Positive affect influences creative problem solving *European Journal of Personality*, 13(2), 105-120.
- European Journal of Personality, 13(2), 105-120.
- Fredrickson BL. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-Ghanbarian, M. (2017). The effectiveness of emotion regulation on social performance and assertiveness of middle school female students in Tabriz in the academic year, *New Psychological Research Quarterly*, 47(3).
- Goleman, D. (2011). The brain and emotional intelligence: New insights. *Regional Business*, 94-95.
- Green TR, Noice H. (1988). Influence of positive affect upon creative thinking and problem solving in children. *Psychological Report*, 895-898.
- Greenberg J.(2006). Emotional -focused therapy: Asynopsis. *Jcontemp psychother*, 36, 87-93.
- Greenberg LS. (2002). Emotion -focused therapy Coaching clients to work through their feelings. Washington, D. C; APA.
- Groos JJ. (1998 a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2: 271-299.
- Groos JJ. (1998b). Antecedent and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and Bahadori Khosrowshahi, J., & Mahmoud Alilou, M. (2012). Investigating the relationship between identity styles and the meaning of life in college students. *Psychological Studies Quarterly*, 8(13), 143-164.
- Barlow DH,(2013). Sauer-Zavala S, Carl JR, Bullis JR, Ellard KK. The nature, diagnosis, and treatment of neuroticism. *Clinical Psychological Science*; 2(3):344-65. doi: 10.1177/2167702613505532 [DOI:10.1177/2167702613505532]
- Barlow DH.(2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*; 55(11):1247-63. doi: 10.1037//0003-066x.55.11.1247
- Barlow DH.(2002). Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic. New York: Guilford Press *Behavior and Human Decision Processes*, 72: 117-135.;
- Behari, S., & Farkish, Ch. (2009). The relationship between personal identity, attachment styles and psychological well-being, *Journal of Educational Management Innovations*, 4(2), 49-63.
- Bersonsky, M. D. (1989). Identity style: Conceptualization and measurement. *Journal of Adolescent Research*, 4(3), 268-282. 20.
- Bersonsky, M. D. (2003). Identity style and well-being: Does commitment matter? *Identity. An International Journal of Theory and Research*, 3(2), 131-142.
- Bersonsky, M. D., & Ferrari, J. R. (1996). Identity orientation and decisional strategies. *Personality and Individual Differences*, 20(5), 597-606.
- Berzonsky, D.M. (2008). Identity formation : The role of identity processing style and cognitive processes. *Personality and Individual Differences*. 44: 645-635.
- Berzonsky, M. D. (1990). Self-construction over the life-span: A process perspective on identity formation. *Advances in Personal Construct Psychology*, 1, 155-186.
- Bishop M, Allen CA.(2003). The impact of epilepsy on quality of life: a qualitative analysis.
- Bishop M, Berven NL, Hermann BP, Chan F. (2002). Quality of life among adults with epilepsy: an exploratory model. *Rehabilitation Consoling Bulletin*, 45, 87-95, 113.
- Biyabangard, E. (2005). Adolescent psychology. Tehran: Puplications office of the Islamic Revolution.(Persian).

- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2002). Emotional Intelligence as Zeitgeist, as personality and as Mental ability. In Bar-an et al (eds), Handbook of Emotional Intelligence.
- Moore, S.E., Norman, R.E., Sly, P.D., Whitehouse, A.J.O., Zubrick, S. R., & Scott, J. (2014). Adolescent peer aggression and its association with mental health and substance use in an Australian cohort. *Journal of Adolescence*, 37, (1), 11–21.
- Moradi, P., & Parandin, Sh. (2020). The effectiveness of emotion regulation on the creativity and responsibility of teenagers in Kermanshah, *New Advances in Behavioral Sciences*, 5(46), 55-43.
- Movahdi, M., Khaleghipour, Sh., & Vahabi Hamabadi, J. (2017). The effectiveness of cognitive emotion regulation strategies in the cognitive regulation of disobedient girls' emotions, *Journal of Psychological Studies and Educational Sciences*, (17), 133-153.
- Narimani, M., Agha Mohammadian, H., & Rajabi, S. (2007). Comparing the mental health of mothers of exceptional children with the mental health of mothers of normal children. *Quarterly Journal of Principles of Mental Health*, 9(33), 1-42.
- Nejat Bakhsh Esfahani, L., & Gorji, Y. (2017). The effectiveness of emotion regulation training on the self-esteem of teenage girls with depression in Isfahan, *International College of Mental Health and Psychological Sciences*, Tehran.
- Nesayan, A., Hosseini, B., & Asadi Gandomani, R. (2017). The effectiveness of emotion regulation skills training on anxiety and emotional regulation strategies in adolescent students. *Practice in Clinical Psychology*, 5(4), 263-270.
- Nicoll, W.G. (2000). *Adlerian Brief Therapy with Individuals: process and practice*. East Tennessee State University.
- O'Neil, J. (1996). On Emotional Intelligence: A Conversation with Daniel Goleman. *Educational Leadership*, 54(1), 6-11.
- Palfai T P, Salovey P. (1993). The influence of depressed and elated mood on deductive and
- Parsakia, K., Rostami, M., Darbani, S. A., Saadati, N., & Navabinejad, S. (2023). Explanation of the concept of generation disjunction in studying generation z. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 4(2), 136-142.
- Personality and Individual Differences*, 20(5), 597-606.
- Pervin LA. (1996). *The science of personality*. United State. Wiley and Sons.
- physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74: 224- 237.
- Gross JJ. (1999). Emotion and emotion regulation. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross JJ, Munoz RF. (1995). Emotion Regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science*.
- Gross JJ, Thompson RA. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations, In JJ. Gross (Ed), *Handbook of Emotion Regulation* New York: Guilford Press.
- Haji Adineh, Sh., & Mozaffaripour, A. (2018). The effectiveness of the intervention based on emotion regulation on emotional cognitive regulation strategies and emotional dyslexia in patients with coronary heart failure. *Behavioral science research*. 16(4), 516-508.
- Hessar Sorkhi, R., Tabibi, Z., Asghari Nikah, S. M., & Bagheri, N. (2016). The effectiveness of emotional competence training on increasing emotional knowledge, emotional regulation and reducing aggression of orphaned and poorly supervised children, *Journal of Clinical Psychology* 8(3), 37-49.
- Hooper CJ, Luciana M, Conklin HM, Yarger RS. (2004). Adolescent's performance on the
- Hosseini, S. M., Aghababai Talekhonche, H. (2018). The effectiveness of treatment based on emotion regulation on the anxiety of women applying for a driver's license, *Journal of Criminal Medicine*, 34(3), 112-115.
- Human Decision Processes, 72: 117-135.;
- identity formation. *Advances in Personal Construct Psychology*, 1, 155-186.
- Isen AM, Ashby FG, Waldron E. (1997). The sweet smell of success. *Aromacology Review*,
- Isen AM, Daubman KA, Nowicki GP. (1997). Positive affect facilitates creative problem
- Lau VWY, Lee TMC, Ng PKK, Wong VCc N. 2001. Psychosocial adjustment of people with epilepsy in Hong Kong. *Epilepsies*, 42 (9), 1169.
- Lazarus RS.(1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press and Practice, 2, 151-164.
- Mahmoud Alilou, M. (2013). The effect of family-oriented cognitive-behavioral therapy in reducing the anxiety of children with anxiety disorders, *practical counseling*: 3(1), 19-34.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 551-558.
- Marsia, J. E. (1987), Identity status approach to the study of ego identity development. In T. Honess & K. Yardley (Eds), *Self and identity_ perspective across the life span*. New York: Routledge & Kegan Paul.

- symptoms of women with breast cancer, *Journal: Knowledge and Research in Applied Psychology*, (62), 14-22.
- Sheybani, H., Mikaeili, N., & Narimani, M. (2017). The effectiveness of emotion regulation training on stress, anxiety, depression and irritability of students with destructive mood dysregulation disorder, *Psychiatry Journal*, 5(6), 1-16.
- Shokarkan, H., Najarian, B., Omidian, M., Haghghi, J. (2001). Examining and comparing types of identity in terms of beliefs and interpersonal relationships in male and female students of Shahid Chamran University of Ahvaz. *Journal of Educational Sciences and Psychology*. 8(1), 73-98.
- Solovey P, Mayer JD, Carusio D.(2002). The positive psychology of emotional intelligence. In CR. synder & s. J Lopez (Eds) *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1122-1131.
- Sternberg, R. J.(1990).Wisdom and its relation to intelligence and creativity. In R. J.Sternberg
- Sternberg, R. J. (1986). Implicit theories of intelligence, creativity and wisdom. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 607-627.
- Sternberg, R. J. (2001). Why schools should teach for wisdom: The balance theory of wisdom in educational settings. *Educational Psychologist*, 36(4), 227-245.
- Sternberg, R. J. 1998. A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology*, 2(4), 347-365.
- Sternberg, R. J. and Lubart, T. I. (2001). Wisdom and creativity. In Birren, J. E. and Schia, K. (Ed.), *Handbook of the psychology of aging*, (pp. 500-511).United States of America: Academic Press.
- Sternberg, R. J., & Jordan, J. (2005). *A handbook of wisdom: Psychological perspectives*. Cambridge University Press.
- Suárez L, Bennett S, Goldstein C, Barlow DH.(2009). Understanding anxiety disorders from a “triple vulnerability” framework. In: Antony MM, Stein MB, editors. *Oxford Handbook of Anxiety and Related Disorders*. Oxford: Oxford University Press.
- Ronan, K. R., & Kendall, P. C. (1997). Self-talk in distressed youth: States-of-mind and content specificity. *Journal of Clinical Child Psychology*, 26(4), 330-
- Teubert D, Pinquart M. A meta-analytic review on the prevention of symptoms of anxiety in
- Poursharifi, H., Khanjani, Z., Babapourkhairuddin, J., Birami, M., Hashemi, T., & Shalchi, B. (2014). Structural relationships of family environment, socioeconomic status and cognitive strategies of emotional regulation with externalizing and internalizing symptoms in adolescents: presenting a vulnerability model, *Journal of Research in Psychological Health*, 45(2), 1-16.
- Ramezanzadeh, F., Moradi, A., & Mohammadkhani, S. (2014). The effectiveness of teaching emotional regulation skills in executive functions and emotional strategy in adolescents at risk, *Psychological Psychology Quarterly*, 2(2), 1-10.
- Rastgar, D., Farnam, A., & Shirazi, M. (2019). The effectiveness of emotion regulation therapy on depression and marital intimacy of women suffering from premenstrual syndrome, *Masatani magazine*, (10), 17.
- Regulation Difficulties in Boys with Oppositional Defiant Disorder/Conduct Disorder and the Relation with Comorbid Autism Traits and Attention Deficit Traits. *PLoS ONE*, 11(7),
- Rodgar Safari, A., Esmaili, M., & Tayebi, A. (2017). The effectiveness of emotion regulation on the tolerance of distress in adolescent girls, the first national student congress of modern researches in cognitive psychology, Gilan University, Faculty of Literature and Human Sciences.
- Rostami M, Saadati N. (2018). Role of maternal parenting styles in predicting oppositional defiant disorders of behavior, manner, disorders mood and separation anxiety among elementary school students. *J Research & Health*; 8(5): 418- 424.
- Safai Nayini, K., Narimani, M., & Kazemi, R. (2018). Motivational interviewing and emotion regulation training on reducing bullying behavior and academic burnout of teenagers who use virtual social networks, *Educational Psychology Quarterly of Allameh Tabatabai University*, 15(1), 126-95.
- Salehi, A., Baghban, I., Bahrami, F., & Ahmadi, S. A. (2011). The effect of two emotion regulation training methods based on the Hog process model and dialectical behavior therapy on the symptoms of emotional problems, *Journal: Zahedan Medical Sciences Research*, 14(2), 12-31.
- Schoorl, J., van Rijn, S., de Wied, M., van Goozen, S., & Swaab, H. (2016). Emotion
- Shast Fooladi, M., & Manshaei, G. (2015). Determining the effect of emotion regulation group training on reducing perceived stress

children and adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*. 2011; 25(8): 1046-59.

Thompson RA. (1994). Emotional regulation: a theme in search for definition. in NA. Fox, nt of Emotion Regulation: Behavioral and Biological Consideration. *Monographs of the Society for Research in child Developments*, 59, 25-52.

Tooby J, Cosmides L. (1990). The past explains the present: emotional adaptations and the structure of ancestral environments. *Ethology and Sociobiology*, 11, 375-424.

