

## The Effectiveness of an Acceptance- and Social Skills-Based Self-Help Educational Package on Emotion Regulation and Cognitive Flexibility in Adolescents from Blended Families

Rezvan Aminalroaya<sup>1</sup>, Dr. Hasan Zareei Mahmoodabadi<sup>2</sup>

Dr. Marieh Dehghan Manshadi<sup>3</sup>, Dr. Fahimeh Dehghani<sup>4</sup>

1. PhD Candidate in Counseling, Department of Psychology and counseling, Ya.C., Islamic Azad University, Yazd, Iran. rezvan.aminalroaya@iau.ac.ir
2. (Coresponding Author), PhD in Counseling Associate professor Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Yazd University, Yazd, Iran. Zareei\_h@yazd.ac.ir
3. PhD in Counseling Assistant Professor Department of Psychology and counseling, Ya.C., Islamic Azad University, Yazd, Iran. Marieh.dehghanmanshadi@iau.ac.ir
4. Ph.D. in Psychology Associate Professor Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Yazd University, Yazd, Iran. f.dehghani@yazd.ac.ir

### ABSTRACT

Received: 12/10/2025 - Accepted: 11/11/2025

**Aim:** Blended families, due to their distinct structure and specific relational challenges, may create emotional and cognitive pressures for adolescents. Self-help education that strengthens emotion regulation and cognitive flexibility skills can facilitate adolescents' adaptation to new family conditions. Therefore, the present study aimed to examine the effectiveness of an acceptance- and social skills-based self-help educational package on emotion regulation and cognitive flexibility in adolescents from blended families.

**Methods:** This study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest control group. The statistical population consisted of 120 female adolescents from blended families enrolled in lower and upper secondary schools in Yazd during the 2023–2024 academic year. Based on inclusion criteria (female adolescents from blended families in Yazd; at least one year having passed since the formation of the new family; enrollment in lower or upper secondary school; low scores on emotion regulation and cognitive flexibility measures; and adolescents' and parents' willingness and informed consent to participate), 40 participants were selected through purposive sampling and then randomly assigned to an experimental group ( $n = 20$ ) and a control group ( $n = 20$ ). Data were collected using the Gratz and Roemer Emotion Regulation Questionnaire and the Dennis and Vander Wal Cognitive Flexibility Inventory. The acceptance- and social skills-based self-help educational program was implemented for the experimental group in ten 60-minute sessions. Data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA).

**Findings:** The results indicated that the acceptance- and social skills-based self-help educational intervention led to a significant increase in emotion regulation ( $F = 60.30, p < .05$ ) and cognitive flexibility ( $F = 55.05, p < .05$ ) among adolescents in the experimental group, whereas the control group showed no significant changes in these variables. The findings also demonstrated that acceptance- and social skills-based self-help education can effectively enhance adolescents' self-management abilities and cognitive-emotional adaptation in blended families.

**Conclusion:** The findings suggest that acceptance- and social skills-based self-help educational interventions can serve as an effective tool for promoting mental health and improving cognitive and emotional adjustment among adolescents in blended families.

**Keywords:** Self-help educational package; emotion regulation; cognitive flexibility; adolescents; blended families



## اثربخشی بسته آموزشی خودیاری مبتنی بر پذیرش و مهارت‌های اجتماعی بر تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی نوجوانان خانواده‌های ترکیبی

رضوان امین الرعايا<sup>۱</sup>، حسن زارعی محمودآبادی<sup>۲</sup>، ماریه دهقان منشادی<sup>۳</sup>، فهیمه دهقانی<sup>۴</sup>

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه روان‌شناسی و مشاوره، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.  
rezvan.aminalroaya@iau.ac.ir
۲. (نویسنده مسئول)، دکتری مشاوره، دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران.  
Zareei\_h@yazd.ac.ir
۳. دکتر مشاوره، استادیار، گروه روان‌شناسی و مشاوره، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.  
Marieh.dehghanmanshadi@iau.ac.ir
۴. دکتر روان‌شناسی، دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران.  
f.dehghani@yazd.ac.ir

(صفحات ۶۰-۸۳)

### چکیده

**هدف:** خانواده‌های ترکیبی به دلیل ساختار متفاوت و چالش‌های ارتباطی خاص، می‌توانند زمینه‌ساز فشارهای هیجانی و شناختی در نوجوانان باشند. آموزش‌های خودیاری با تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی، می‌تواند به سازگاری بهتر این نوجوانان با شرایط جدید خانوادگی کمک کند لذا پژوهش حاضر با هدف اثربخشی بسته آموزشی خودیاری مبتنی بر پذیرش و مهارت‌های اجتماعی بر تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی نوجوانان خانواده‌های ترکیبی انجام شد. **روش:** این پژوهش از روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل ۱۲۰ نوجوان دختر مقطع متوسطه دوم شهر یزد در خانواده‌های ترکیبی در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بودند که از میان آنان، بر اساس معیارهای ورود (نوجوانان دختر خانواده‌های ترکیبی شهر یزد؛ گذشت حداقل یک سال از تشکیل خانواده‌ی جدید؛ تحصیل در مقطع متوسطه‌ی اول و دوم، کسب نمره پایین در آزمون‌های تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی و همچنین تمایل و رضایت آگاهانه والدین و نوجوان برای شرکت در پژوهش)، ۴۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گواه (۲۰ نفر) گمارده شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه تنظیم هیجان گراتز روئمر و پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال استفاده شد. برای گروه آزمایش آموزش خودیاری مبتنی بر پذیرش و مهارت‌های اجتماعی در ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای اجرا شد و داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس چند متغیره، تحلیل شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که مداخله بسته آموزشی خودیاری مبتنی بر پذیرش و مهارت‌های اجتماعی منجر به افزایش معنادار تنظیم هیجان ( $F = ۶۰/۳۰, p < ۰/۰۵$ ) و انعطاف‌پذیری شناختی ( $F = ۵۵/۰۵, p < ۰/۰۵$ ) در نوجوانان گروه آزمایش شد. در حالی که گروه کنترل تغییر قابل‌توجهی در این متغیرها نشان ندادند. نتایج همچنین نشان داد که آموزش خودیاری مبتنی بر پذیرش و مهارت‌های اجتماعی می‌تواند در تقویت مهارت‌های خودمدیریتی و سازگاری شناختی و هیجانی نوجوانان خانواده‌های ترکیبی مؤثر باشد. **نتیجه‌گیری:** یافته‌ها بیانگر آن است که مداخلات آموزشی خودیاری مبتنی بر پذیرش و مهارت‌های اجتماعی می‌تواند ابزار مؤثری در ارتقای سلامت روان و سازگاری شناختی و هیجانی نوجوانان در خانواده‌های ترکیبی باشد.

**واژه‌های کلیدی:** بسته آموزشی خودیاری، تنظیم هیجان، انعطاف‌پذیری شناختی، نوجوانان، خانواده‌های ترکیبی

## مقدمه

نوجوانان قشر عظیمی از جامعه ما را تشکیل می‌دهند که از انرژی و پویایی فراوانی برخوردارند. هرکدام از آن‌ها خود منبع بسیار غنی و سرمایه بزرگی برای کشور محسوب می‌شود که می‌تواند به آبادانی و پیشرفت کشور کمک فراوانی برساند؛ بنابراین سلامت این قشر عظیم خود سرمایه‌گذاری بزرگی برای آینده یک کشور است. در این دوران نوجوان با تغییرات همه‌جانبه جسمانی، روان‌شناختی، عاطفی، جنسی و اجتماعی روبرو است (هوساین، دوییکا، ویلکینسون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). وی در پی کشف هویت خود است؛ برای اولین بار بلوغ جنسی را تجربه می‌کند؛ تغییرات اساسی نظیر تغییر در هورمون‌ها، بدن، محیط اجتماعی و مغز ایجاد می‌شود تغییر در روابط با خانواده، دوستان، مدرسه و اجتماع به وجود می‌آید. مسئولیت وی در قبال زندگی‌اش بیش‌ازپیش شده و از وی انتظار می‌رود تکالیف زندگی‌اش را بدون وابستگی بیش‌ازحد به دیگران بر عهده بگیرد و جهت‌گیری برای آینده به عنوان بزرگسالان شروع به شکل‌گیری می‌کند (زمان نامیان، یعقوبی، محمدی آریا، ۱۴۰۱).

خانواده‌های ترکیبی<sup>۲</sup> به خانواده‌هایی گفته می‌شود که در آن‌ها یک یا چند نفر از اعضای خانواده، ناتنی هستند؛ مانند پدر، مادر و یا خواهر و برادر ناتنی. امروزه با افزایش آمار طلاق، آمار خانواده‌های ترکیبی نیز افزایش یافته است. زن و مردی که مجدداً ازدواج می‌کنند، امکان دارد خانواده‌ای با اعضای ناتنی تشکیل دهند که تشکیل شده از فرزند همسر فعلی خود و فرزندان ازدواجی دیگر باشد (تورنتون<sup>۳</sup>، ۲۰۲۳). سه نوع خانواده ترکیبی وجود دارد که در نوع اول مادر تنی - پدر ناتنی (این ترتیب بیش‌از ترتیبات دیگر معمول است، زیرا مادران مطلقه هستند که معمولاً نگهداری از کودکان را به عهده

1. Hussain, H., Dubicka, B., Wilkinson

2. Blended Family

3. Thornton

می‌گیرند)؛ در نوع دوم پدر تنی - مادر ناتنی و در نوع سوم زوجی که هر دو فرزندان تنی آن‌ها را با خود وارد زندگی جدید می‌کنند (ریلی و سوئینی<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰).

خانواده‌های ترکیبی با مشکلاتی همچون جانب‌داری، اختلافات، پیدایش مشکلات در وظیفه‌شناسی روبرو می‌شوند. والدین میان خواسته‌های همسر خود، فرزندان و حتی همسر قبلی خود گیر می‌افتند و دچار تناقضاتی می‌شوند (سایموندز و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۲). نوجوانان نیز که دوره‌ای حساس و سرشار از تغییرات و چالش‌ها از زندگی خود را سپری می‌کنند، زمانی که با بحران‌هایی چون فروپاشی خانواده و شکل‌گیری خانواده ترکیبی روبرو می‌شوند (اسکاربک و کرزکاسکا<sup>۳</sup>، ۲۰۲۴). شرایطی را تجربه می‌کنند که بیش از پیش نگران‌کننده و دشوار است. چنین فرزندان بیشتر با مشکلاتی در زندگی روبرو می‌شوند و امکان دارد نتوانند با خواهر و برادر ناتنی و به خصوص با پدر یا مادر ناتنی هماهنگ شوند و با آن‌ها زندگی کنند (کریستانسین، رویلنتس، بیرکنس و جولیسون<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰).

همان‌طور که گفته شد کودکان و نوجوانان قربانیان اصلی عملکرد نامطلوب خانواده می‌باشند. به عبارتی بیشتر افراد ناسازگار و مسئله‌دار، وابسته به خانواده‌های آسیب‌دیده هستند و فرزندان که در خانواده‌های پرکشمکش هستند، به سبب عدم برخورداری از آرامش روانی و عدم تمرکز و آشفتگی بیشتر در معرض رفتار ناسازگارانه و مشکلات رفتاری قرار دارند که از جمله این مشکلات می‌توان به اختلال در تنظیم هیجان<sup>۵</sup> و انعطاف‌پذیری شناختی<sup>۶</sup> اشاره کرد (احمدی و خانی چلکاسری، ۱۴۰۱).

تنظیم هیجان به عنوان فرآیندهایی تعریف می‌شود که توسط آن‌ها افراد هیجان‌هایشان را تجربه و بیان کرده و آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند. این مؤلفه برای

1. Raley , Sweeney
2. Symonds, et al.
3. Skarbek-Jaskólska, Kierzkowska
4. Kristiansen, Roelants, Bjerknæs, Juliussen
5. Excitement regulation
6. Cognitive flexibility

بهبودی جسمی، روان‌شناختی و عملکرد اجتماعی لازم است (گراس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲). تنظیم هیجان به افراد در کاهش، افزایش و حفظ مؤلفه‌های هیجانی کمک می‌کند و در صورت بروز شرایط تنش آور و بحرانی این مهارت در کاهش شدت هیجانات منفی نقش بسزایی ایفا می‌کند بسیاری از نوجوانانی که آشفتگی‌های هیجانی را تجربه می‌کنند، قادر به کنترل خشم خود در موقعیت‌های تنش‌زا نیستند، این افراد سریع‌تر از دیگران خشم و پرخاشگری را تجربه می‌کنند و شدت آن نیز با حالت عادی در دیگران متفاوت است. تکانش‌گری در نوجوانان با ابراز خشم ناراحتی مزمن، دلسردی و ناامیدی همراه است (هال و هال کویست<sup>۲</sup>، ۲۰۲۳).

در خانواده‌های ترکیبی، نوجوانان ممکن است به دلیل پیچیدگی روابط ناتنی و تغییر نقش‌های خانوادگی در تنظیم هیجان با مشکلاتی مواجه شوند. وجود تعارض با والدین ناتنی یا خواهر و برادران ناتنی، احساس بی‌عدالتی و رقابت برای جلب توجه والدین می‌تواند هیجانات منفی مانند خشم، حسادت و ناراحتی را تشدید کند. علاوه بر این، ناپایداری ناشی از بازسازی خانواده و تطبیق با روال‌های جدید، فشار و اضطراب را افزایش می‌دهد. کمبود حمایت هیجانی والدین و تجربیات گذشته از فروپاشی خانواده نیز ممکن است توانایی نوجوانان در مدیریت مؤثر هیجانات را کاهش دهد. بنابراین، تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان برای نوجوانان خانواده‌های ترکیبی ضروری است تا بتوانند با تنش‌های بین‌فردی کنار بیایند، با تغییرات سازگار شوند و سلامت روان خود را حفظ کنند (عابدینی، اسدی مجره، ۱۳۹۰).

از سویی دیگر در ارتباط با تنظیم هیجان و عدم مدیریت صحیح آن در نوجوانان آسیب‌دیده اغلب انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان نوعی هنجار شناختی، رفتارهای افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (قوامی، کاظمیان مقدم، غلامزاده و شهبازی، ۱۴۰۲). انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان مهارت و توانایی ذهن برای تمرکز کردن بین دو موضوع

1. Gross  
2. Hall, Hallquist

مختلف و تواناییی فکر کردن در مورد مفاهیم چندگانه به طور همزمان توصیف شده است. این مهارت معمولاً به عنوان یکی از کارکردهای اجرایی توصیف می‌شود (آمودیو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). این مؤلفه تغییرپذیر است؛ محققین به طور خاص انعطاف‌پذیری شناختی را به عنوان ظرفیت انتقال توجه و تفکر فرد، بین وظایف یا کارکردهای مختلف، به خصوص در واکنش به نیازها و تغییرات ایجاد شده در قوانین توصیف کرده‌اند (داجانی و ادین<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰).

این توانایی به عنوان یکی از فرآیندهای شناختی مهم در انسان، به افراد برای سازگار شدن و مواجهه با شرایط جدید و غیرمنتظره در محیط کمک می‌کند و می‌تواند در حل مسائل اجتماعی نقش زیادی داشته باشد. هرچه شخص انعطاف‌پذیری شناختی بالاتری داشته باشد، قادر است گزینه‌های بیشتری در مواجهه با مسائل ارائه کند و تصمیمات بهتری بگیرد (البرزی، انباری، خوشبخت، ۱۳۹۷).

ترکیبی بودن خانواده می‌تواند انعطاف‌پذیری روانشناختی نوجوانان را کاهش دهد زیرا فرد در مواجهه با شرایط پیچیده و متضاد خانوادگی مجبور است بین نقش‌ها و انتظارات مختلف جا به جا شود. حضور اعضای ناتنی و تغییر قوانین و هنجارهای خانواده باعث افزایش ابهام و عدم قطعیت در محیط زندگی می‌شود. این وضعیت نیازمند تعدیل سریع تفکر، سازگاری با دیدگاه‌های متفاوت و تصمیم‌گیری در موقعیت‌های متغیر است؛ اگر نوجوان مهارت کافی برای مدیریت این تغییرات نداشته باشد، توانایی انتقال بین شیوه‌های فکری و بازسازی شناختی او کاهش یافته و انعطاف‌پذیری شناختی پایین می‌آید. به بیان دیگر، فشارهای ناشی از مدیریت تعارض‌ها و سازگاری با ساختار جدید خانواده می‌تواند منجر به تثبیت الگوهای فکری محدود، واکنش‌های تک‌بعدی و دشواری در حل مسائل پیچیده شود.

لازم به ذکر است که توانایی مدیریت هیجانات و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی

یکی از عواملی است که از طریق آموزش می‌تواند بهبود یابد. تنظیم هیجان در افراد شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیرآگاهانه است و به توانایی فهم هیجانات، تعدیل تجربه و ابراز هیجانات کمک می‌کند. هرگونه نقص در تنظیم هیجانات می‌تواند فرد را در برابر اختلالات روانی آسیب‌پذیر کند (رئیس‌ی سرشنیزی، لطفی، پیرمرادی و اصغرنژاد، ۱۳۹۹). توجه به راه‌های مقابله با هیجان به هنگام مواجهه با رخداد‌های منفی در زندگی در این دوره می‌تواند دارای اهمیت باشد؛ زیرا مشکلات درون‌ریز و فرآیند تفکر منفی یا تحریف‌های شناختی افراد رابطه قوی وجود دارد (پاکی، یوسفی، گل پرور، ۱۴۰۲).

میان مؤلفه‌های تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی در نوجوانان رابطه‌ای متقابل و تعیین‌کننده وجود دارد. نوجوانانی که از توانایی شناختی بالاتری برای تغییر زاویه‌ی دید و بازنگری در افکار خود برخوردارند، معمولاً هیجانات خود را نیز سازگارانه‌تر تنظیم می‌کنند؛ در مقابل، ضعف در انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند سبب پایداری هیجانات منفی، واکنش‌های تکانشی و دشواری در کنترل احساسات شود. از آنجا که دوران نوجوانی دوره‌ای حساس برای شکل‌گیری الگوهای شناختی و هیجانی پایدار است، آموزش‌هایی که هم‌زمان بر تقویت خودتنظیمی هیجانی و بازسازی شناختی تمرکز دارند، می‌توانند نقشی اساسی در پیشگیری از آسیب‌های روان‌شناختی ایفا کنند. در این راستا، آموزش‌های خودیاری به عنوان رویکردی مبتنی بر یادگیری فعال و خودراهبر، بستر مناسبی برای ارتقای این دو مؤلفه در نوجوانان فراهم می‌سازد.

بسته‌ی آموزشی خودیاری در این پژوهش به عنوان مجموعه‌ای ساختارمند با هدف تقویت مهارت‌های خودمدیریتی، تنظیم هیجان و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی در نوجوانان بود. این بسته شامل دفترچه‌های آموزشی، برگه‌های کار تمرینی، سناریوهای موقعیتی، تکالیف خانگی و راهنمای تسهیل‌کننده است تا شرکت‌کنندگان بتوانند با حداقل هدایت تخصصی و از طریق تمرین‌های خودمحور، مهارت‌های روان‌شناختی را در زندگی روزمره به کار گیرند و هر جلسه بر یک مؤلفه کلیدی متمرکز است و از طریق

تمرین، بازخورد و مرور تکلیف به تثبیت یادگیری کمک می‌کند (گراس، ۲۰۰۲). ابعاد و مؤلفه‌های بسته آموزشی خودیاری بر اساس مرور مبانی نظری و یافته‌های پژوهشی در حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر، شناختی و رفتاری و آموزش مهارت‌های زندگی، در پنج محور اصلی سازمان یافته است: آموزش روانی‌شناختی<sup>۱</sup>: شامل آشنایی با ماهیت هیجان‌ها، شناخت کارکردهای شناختی و معرفی مفهوم انعطاف‌پذیری شناختی (گراس، ۲۰۱۵)؛ آموزش راهبردهای تنظیم هیجان: شامل بازسازی شناختی، پذیرش هیجان، توقف فکر، آرام‌سازی تنفسی و ذهن‌آگاهی (لینهان<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵)؛ تمرین‌های انعطاف‌پذیری شناختی: شامل تمرین‌های تغییر تمرکز توجه، تغییر چارچوب فکری و بازی‌های شناختی ساده برای تقویت جابه‌جایی ذهنی و کنترل بازداری (دجانی و ادین، ۲۰۲۰)؛ مهارت‌های اجتماعی و خودکنترلی: شامل خودگویی‌های مثبت، مدیریت تعارض، همدلی و بیان مؤثر نیازها (نز، نز<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶)؛ تثبیت و تعمیم یادگیری: از طریق تکالیف خانگی، بازبینی موقعیت‌های واقعی و تمرین در محیط خانواده و مدرسه.

از نظر مبانی نظری، بسته آموزشی خودیاری مبتنی بر تلفیق چند چارچوب معتبر نظری است: (۱) مدل فرایندی تنظیم هیجان گراس (۲۰۰۲) که چگونگی شکل‌گیری، تعدیل و ابراز هیجان‌ها را در تعامل با شناخت توضیح می‌دهد؛ (۲) نظریه‌های شناختی - رفتاری (بک<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱؛ کندال<sup>۵</sup>، ۲۰۱۷) که بر بازسازی افکار ناکارآمد و اصلاح باورهای منفی تمرکز دارند؛ (۳) درمان دیالکتیکی - رفتاری (لینهان، ۲۰۱۵) و درمان پذیرش و تعهد (هیز، استروسهال، ویلسون<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۶) که بر پذیرش تجربه‌های هیجانی ناخوشایند و تعهد به رفتارهای ارزش‌مدار تأکید دارند و (۴) در نهایت مدل‌های

1. Psychoeducation
2. Linehan
3. Nezu, Nezu, D'Zurilla
4. Beck
5. Kendall
6. Hayes, Strosahl, Wilson, K. G

کارکردهای اجرایی و انعطاف‌پذیری شناختی (دایموند<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳؛ دجانی و ادین، ۲۰۲۰) که به نقش حافظه کاری، کنترل بازداری و تغییر مجموعه‌های ذهنی در سازگاری شناختی اشاره دارند.

با توجه به مباحث مطرح شده و بررسی‌های صورت گرفته پژوهشگر دریافت که در زمینه تحقیقات انجام گرفته خلأهایی وجود دارد، لذا پژوهش حاضر به دنبال اثربخشی آموزشی خودیاری بر تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی در نوجوانان خانواده‌های ترکیبی شهر یزد بود.

## روش پژوهش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: روش پژوهش حاضر، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل و گمارش تصادفی بود. جامعه آماری این پژوهش را ۱۲۰ نوجوان دختر مقطع متوسطه دوم شهر یزد در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ تشکیل می‌دادند که در خانواده‌های ترکیبی زندگی می‌کردند. روش نمونه‌گیری به صورت هدفمند انجام شد و در مجموع ۴۰ نفر از نوجوانان واجد شرایط به عنوان نمونه انتخاب شدند. معیارهای ورود به پژوهش، مواردی همچون زندگی در خانواده‌های ترکیبی، حضور حداقل یک سال در این خانواده برای اطمینان از ثبات نسبی خانوادگی، رضایت والدین و نوجوان برای شرکت در این مطالعه و همچنین کسب نمره پایین در آزمون‌های تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی بود. بدین ترتیب نوجوانانی وارد مطالعه شدند که علاوه بر شرایط خانوادگی، در این دو حوزه ضعف نشان دادند. نوجوانانی که دارای اختلال‌های روانپزشکی تشخیص داده شده یا سابقه شرکت در مداخلات مشابه داشتند در مرحله غربالگری حذف شدند. همچنین در صورتی که هر یک از نوجوانان یا والدین آن‌ها تمایل یا رضایت خود را برای ادامه مشارکت در پژوهش از دست می‌دادند، یا در طول اجرای مداخله با تغییرات قابل توجه خانوادگی (مانند جابه‌جایی محل سکونت یا

1. Diamond

بروز تعارض شدید خانوادگی) مواجه می‌شدند، از مطالعه خارج شدند.

پس از تکمیل ثبت نام و با در نظر گرفتن احتمال ریزش و حجم ذکر شده برای پژوهش‌های تجربی در منابع (نصر و همکاران، ۱۳۹۸) حجم نمونه ۲۰ نفری برای هر گروه (آزمایش و گواه) در نظر گرفته شد و کفایت حجم نمونه براساس توان آماری (۰/۹۹) به دست آمده در تحلیل داده‌ها تایید گردید. پس از تعیین حجم نمونه شرکت‌کنندگان به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگذاری شدند. هر دو گروه پیش از شروع مداخله، ابتدا افراد فرم رضایت آگاهانه را تکمیل کردند و به آنها این اطمینان داده شد که هر زمانی مایل بودند می‌توانند از ادامه شرکت در جلسات انصراف بدهند. جلسات برای گروه آزمایش بر اساس بسته آموزشی خودیاری که توسط امین‌الرعا، زارعی محمودآبادی، دهقان منشادی و همکاران (۱۴۰۴) ارائه شده است.

مداخله آموزشی به صورت هفتگی و در ده جلسه ۶۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش برگزار شد. در این مدت، گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. با این حال، برای رعایت ملاحظات اخلاقی، هماهنگی لازم انجام شد تا پس از پایان پژوهش، جلسات مشاوره فردی برای اعضای گروه کنترل نیز برگزار شود.

محتوای مداخله ارائه شده مبتنی بر مبانی نظری آموزش خودیاری بود که بر اصولی همچون پذیرش، مهارت‌های ارتباطی، مهارت تاب‌آوری، استقلال و مسئولیت‌پذیری و ابراز وجود و عزت نفس تأکید دارد. در پایان مداخله، از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد.

#### جدول ۱. بسته آموزشی خودیاری امین‌الرعا و همکاران (۱۴۰۴)

عنوان جلسه	هدف	چکیده جلسه
جلسه اول	آشنایی اولیه با مفهوم پذیرش+ تمایز افکار، اساسات و رفتارها	تعریف پذیرش و اهمیت آن/ شناسایی هیجانات اصلی/تمرین موقعیتهای روزمره با توضیح، بحث گروهی و بازی نقش/ تکلیف

جلسه دوم	تمرین پذیرش افکار و احساسات	تمرین شناسایی هیجان‌ها و باورهای ناکارآمد در موقعیت‌های روزمره بدون قضاوت آنها	آموزش کاربردی مدل ABC در نظریه رفتاردرمانی عقلانی هیجانی آلبرت ایس / درک نحوه تأثیر باورهای منطقی و غیرمنطقی/ تکلیف
جلسه سوم	شناسایی افکار منطقی و غیرمنطقی (برگرفته از مدل REBT)	یادگیری نحوه تشخیص و اصلاح افکار ناکارآمد در موقعیت‌های هیجانی	روش تغییر باورهای غیر منطقی و بازسازی شناختی / تمرین تنظیم هیجان/ تکلیف
جلسه چهارم	مهارت‌های ارتباطی	آموزش مهارت‌های ارتباطی	مبانی ارتباط موثر / گوش دادن فعال / موانع گوش دادن/ فعالیت عملی / تکلیف
جلسه پنجم	مهارت‌های ارتباطی	ادامه آموزش مهارت‌های ارتباطی	اهمیت بیان احساسات و افکار/ تکنیک‌های بیان احساسات و افکار/ارتباطات غیرکلامی/حل تعارض و مدیریت اختلافات
جلسه ششم	مهارت تاب آوری	آموزش مهارت‌های تاب آوری	تعریف و اهمیت تاب آوری/ مهارت‌های تاب آوری/ تمرین‌های عملی و فعالیت‌ها / تکلیف
جلسه هفتم و هشتم	استقلال و مسئولیت پذیری	آموزش مهارت استقلال و مسئولیت پذیری	تعریف و اهمیت استقلال و مسئولیت پذیری/مراحل و راهکارهای تقویت استقلال/مراحل و راهکارهای تقویت مسئولیت پذیری / تکلیف
جلسه نهم و دهم	ابراز وجود و عزت نفس	آموزش مهارت ابراز وجود و عزت نفس	تعریف و اهمیت ابراز وجود و عزت نفس / مراحل و راهکارهای تقویت ابراز وجود/ مراحل و راهکارهای تقویت عزت نفس / تمرین‌های عملی

## ابزار

**پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجان<sup>۱</sup> (DERS):** این پرسشنامه توسط گراتز و روئمر<sup>۲</sup> (۲۰۰۴)، طراحی و دارای ۳۶ سؤال و شش مؤلفه عدم پذیرش، پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی و عدم وضوح هیجانی است. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت پنج درجه‌ای (خیلی به ندرت = ۱ تا تقریباً همیشه = ۵) است. نمره ۱۰۸ نقطه برش پرسشنامه است که نمرات بیشتر از آن نشان‌دهنده دشواری‌های تنظیم هیجانی بالا و نمرات کمتر از آن نشان‌دهنده دشواری‌های تنظیم هیجانی پائین است. نتایج مربوط به پایایی نشان می‌دهد که این مقیاس دارای همسانی درونی بالا در سطح ۰/۹۳ است. در رابطه با روایی نیز بررسی‌ها نشانگر روایی سازه و پیش‌بین کافی برای این مقیاس است (گراتز و روئمر، ۲۰۰۴). در ایران ضریب پایایی این مقیاس بر اساس آلفای کرونباخ در پژوهش شادکام و همکاران ۰/۹۲ به دست آمده است. بر اساس نتایج پژوهش شادکام و همکاران (۱۳۹۵) تمامی زیر مقیاس‌های این مقیاس با وابستگی به نیکوتین همبستگی مثبت و معناداری دارد که نشان‌دهنده روایی ملاکی و سازه این پرسشنامه است.

**پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی<sup>۳</sup> (CFI):** این پرسشنامه توسط دنیس و وندروال<sup>۴</sup> (۲۰۱۰)، طراحی و دارای ۲۰ سؤال می‌باشد. این پرسشنامه دارای سه خرده‌مقیاس جایگزین‌ها، کنترل و جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی (سؤال‌های ۸ و ۱۰) است. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت هفت درجه‌ای (کاملاً مخالف = ۱ تا کاملاً موافق = ۷) است. در پژوهش دنیس و وندروال (۲۰۱۰) اعتبار همزمان این پرسشنامه را با پرسشنامه افسردگی بک (BDI-II) برابر ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن را

1. Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)

2. Gratz, Roemer

3. Cognitive Flexibility Inventory (CFI)

4. Dennis, Vander Wal

با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ به دست آوردند. در ایران حمیدی و عطوفتی رودی (۱۴۰۱) ضریب آزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۸۹ گزارش نمودند.

در پایان مداخله، از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره و با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

### یافته‌ها

نمونه شامل ۴۰ نوجوان دختر مقطع متوسطه اول و دوم بود که به دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) تقسیم شدند. میانگین سنی گروه آزمایش  $۱۶/۲ \pm ۰/۶$  و گروه کنترل  $۱۶/۴ \pm ۰/۶$  سال بود. از نظر ترکیب خانوادگی، ۶۰ درصد از شرکت‌کنندگان در خانواده‌هایی با مادر ناتنی و ۴۰ درصد در خانواده‌هایی با پدر ناتنی بودند. میانگین مدت زمان تشکیل خانواده ترکیبی در نمونه ۱/۵ سال بود.

برای ارائه تصویری کلی از وضعیت متغیر انعطاف‌پذیری شناختی در دو گروه، ابتدا میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر گروه محاسبه شد. این آمار توصیفی به ما امکان می‌دهد روند تغییرات ناشی از مداخله آموزشی خودیاری را مشاهده کنیم و تفاوت‌های اولیه بین گروه‌ها قبل از مداخله را بررسی نماییم. جدول ۲ خلاصه‌ای از میانگین‌ها و انحراف معیارهای گروه آزمایش و کنترل را در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه مورد مطالعه

متغیرها	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
انعطاف‌پذیری	آزمایش	۷۴/۷۲	۸/۸۲	۸۴/۰۰	۹/۸۷
شناختی	کنترل	۷۶/۵۴	۴/۶۱	۷۸/۸۱	۴/۶۸
				میانگین تعدیل شده	
				۸۵/۰۹	
				۷۷/۷۲	

همان‌طور که از جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین انعطاف‌پذیری شناختی در گروه آزمایش پس از اجرای مداخله آموزشی خودیاری افزایش یافته است (میانگین پیش‌آزمون =  $74/72$ ؛ میانگین پس‌آزمون =  $84/00$ )، در حالی که گروه کنترل تغییر قابل توجهی نشان نمی‌دهد (میانگین پیش‌آزمون =  $76/54$ ؛ میانگین پس‌آزمون =  $78/81$ ). این داده‌ها نشان‌دهنده تأثیر مثبت مداخله بر افزایش انعطاف‌پذیری شناختی نوجوانان خانواده‌های ترکیبی است.

برای ارزیابی اثر بسته آموزشی خودیاری بر تنظیم هیجان نوجوانان خانواده‌های ترکیبی، میانگین و انحراف معیار این متغیر در دو گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون محاسبه شد. جدول ۳ تغییرات این متغیر را در دو مرحله نشان می‌دهد.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار تنظیم هیجان در پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه مورد مطالعه

متغیرها	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
تنظیم هیجان	آزمایش	45/18	9/90	58/91	9/49
	کنترل	48/63	7/37	50/82	51/8

همان‌طور که جدول شماره ۳ نشان می‌دهد، میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون متغیر تنظیم هیجان به ترتیب  $45/18$  و  $9/90$  و در گروه کنترل به ترتیب  $48/63$  و  $7/37$  بوده است. میانگین و انحراف معیار پس‌آزمون متغیر تنظیم هیجان در گروه آزمایش به ترتیب  $58/91$  و  $9/49$  و در گروه کنترل به ترتیب  $50/82$  و  $8/51$  بوده است.

برای بررسی تأثیر بسته آموزشی خودیاری بر متغیرهای تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی، ابتدا داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی مورد بررسی قرار گرفتند تا تصویری کلی از میانگین‌ها و پراکندگی نمرات هر گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه شود. پس از آن،

برای آزمون فرضیه‌ها و تعیین اثر مداخله، تحلیل کوواریانس چندمتغیره انجام شد. پیش از اجرای این تحلیل، لازم بود مفروضه‌های آماری مورد بررسی قرار گیرند تا اعتبار نتایج حاصل تضمین شود.

برای آزمون فرضیه‌ها و تعیین اثر مداخله، تحلیل کوواریانس چندمتغیره انجام شد. پیش از اجرای تحلیل، مفروضه‌های آماری بررسی شدند:

توزیع نرمال داده‌ها: آزمون Smirnov-Kolmogorov تأیید کرد ( $p > 0/05$ ).

همگنی واریانس‌ها: آزمون Levene نشان داد که واریانس‌ها همگن هستند ( $p > 0/05$ ).

#### جدول ۴. نتایج MANCOVA برای متغیرهای تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی

متغیر وابسته	آماره F	سطح معناداری (p)	اندازه اثر جزئی ( $\eta^2$ )
انعطاف‌پذیری شناختی	۶۰/۳۰	۰/۰۲۵	۰/۶۱
تنظیم هیجان	۵۵/۰۲	۰/۰۲۵	۰/۵۸

همان‌طور که از جدول ۴ مشاهده می‌شود، اثر گروه (آزمایش در مقایسه با کنترل) بر ترکیب متغیرهای وابسته معنادار است (انعطاف‌پذیری شناختی:  $p = 0/025$ ،  $F = 60/30$ ؛ تنظیم هیجان:  $p = 0/025$ ،  $F = 55/02$ ) اندازه اثر جزئی ( $\eta^2$ ) نشان می‌دهد که مداخله آموزشی خودیاری حدود ۶۱ درصد از واریانس انعطاف‌پذیری شناختی و ۵۸ درصد از واریانس تنظیم هیجان را در گروه آزمایش توضیح می‌دهد، که بیانگر تأثیر قابل توجه مداخله است. بنابراین، فرضیه اثر مثبت آموزش خودیاری بر افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و توانایی تنظیم هیجان نوجوانان خانواده‌های ترکیبی تأیید می‌شود.

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی Bonferroni برای مقایسه گروه آزمایش و کنترل در خرده‌مقیاس‌های تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی (مرحله پس‌آزمون با کنترل پیش‌آزمون)

متغیر	خرده‌مقیاس	مقایسه گروه‌ها	سطح معناداری (p)
تنظیم هیجان	عدم پذیرش هیجانی	آزمایش - کنترل	۰/۰۲۵
	کنترل تکانه	آزمایش - کنترل	۰/۰۲۵
	آگاهی هیجانی	آزمایش - کنترل	۰/۰۲۵
	دسترسی به راهبردهای تنظیم هیجان	آزمایش - کنترل	۰/۰۲۵
انعطاف‌پذیری شناختی	تغییر تمرکز توجه	آزمایش - کنترل	۰/۰۲۵
	کنترل شناختی	آزمایش - کنترل	۰/۰۲۵
	جایگزینی راهبردهای رفتاری	آزمایش - کنترل	۰/۰۲۵

آزمون تعقیبی Bonferroni پس از تحلیل کوواریانس چندمتغیره اجرا شد. مقادیر p بر اساس مقایسه میانگین‌های تعدیل شده پس‌آزمون و با کنترل اثر پیش‌آزمون محاسبه شده‌اند. نتایج حاکی از تفاوت معنادار بین گروه آزمایش و کنترل در تمامی خرده‌مقیاس‌های تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی است ( $p < 0.05$ ).

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی Bonferroni برای مقایسه گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه‌های تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی (مرحله پس‌آزمون با کنترل پیش‌آزمون)

متغیر	مؤلفه‌ها	نتیجه مقایسه گروه‌ها
تنظیم هیجان	عدم پذیرش هیجانی، کنترل تکانه، آگاهی هیجانی، دسترسی به راهبردها	تفاوت معنادار به نفع گروه آزمایش ( $p > 0.05$ )
انعطاف‌پذیری شناختی	تغییر تمرکز توجه، کنترل شناختی، جایگزینی راهبردهای رفتاری	تفاوت معنادار به نفع گروه آزمایش ( $p > 0.05$ )

نتایج آزمون تعقیبی Bonferroni در جدول شماره ۵ نشان داد که در مرحله پس‌آزمون، تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل در تمامی مؤلفه‌های تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری

شناختی معنادار و به نفع گروه آزمایش است ( $p < 0.05$ ). الگوی نتایج بیانگر آن است که اثر بسته آموزشی خودیاری، ماهیتی فراگیر داشته و محدود به یک مؤلفه خاص نبوده، بلکه اغلب ابعاد تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی را تحت تأثیر قرار داده است.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی اثربخشی بسته آموزشی خودیاری مبتنی بر مبانی نظری بر تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی نوجوانان خانواده‌های ترکیبی بود. نتایج حاصل از تحلیل‌های آماری نشان داد که اجرای این بسته آموزشی منجر به بهبود معنادار هر دو متغیر در گروه آزمایش شد. به عبارت دیگر، نوجوانانی که در جلسات آموزشی شرکت کردند، نسبت به گروه کنترل از توانایی بیشتری در مدیریت هیجان‌ها و انعطاف‌پذیری در تفکر برخوردار شدند.

یافته‌های پژوهش با نتایج مطالعات پیشین در زمینه آموزش‌های خودیاری، مداخلات مبتنی بر مبانی نظری و نظریه‌های شناختی - اجتماعی همسو است. طبق دیدگاه بندورا (کوتروباس و گالاناکیس<sup>۱</sup>، ۲۰۲۲)، خودمدیریتی شناختی و اجتماعی شامل توانایی فرد در تنظیم رفتار، هیجان و شناخت خود از طریق فرایندهای خودبازنگری و خودکارآمدی است. بسته آموزشی طراحی شده در این پژوهش نیز بر همین اصول استوار بود؛ به گونه‌ای که نوجوانان در طول جلسات، ضمن بازنگری در تجربه‌های زیسته خود در خانواده، یاد گرفتند چگونه در موقعیت‌های تعارض‌آمیز، افکار و احساسات خود را به شیوه‌ای سازگارانه مدیریت کنند.

بهبود معنادار انعطاف‌پذیری شناختی در گروه آزمایش نشان می‌دهد که شرکت‌کنندگان توانسته‌اند خود را در بازنگری باورها، پذیرش دیدگاه‌های متفاوت و تعدیل پاسخ‌های شناختی ارتقا دهند. در خانواده‌های ترکیبی که با ساختارهای

1. Koutroubas, Galanakis

پیچیده، نقش‌های چندگانه و تعارض‌های درون‌خانوادگی مواجه هستند، داشتن انعطاف شناختی نقش حیاتی در سازگاری نوجوانان دارد. نوجوانان این خانواده‌ها غالباً با موقعیت‌هایی روبه‌رو هستند که نیازمند درک دیدگاه‌های متفاوت والدین، خواهر و برادران ناتنی و پذیرش تغییرات در روابط خانوادگی است. بنابراین افزایش انعطاف شناختی می‌تواند منجر به کاهش اضطراب، افزایش درک متقابل و سازگاری بیشتر در روابط خانوادگی شود.

در زمینه تنظیم هیجان نیز یافته‌ها نشان داد که میانگین پس‌آزمون گروه آزمایش به‌طور معناداری بالاتر از گروه کنترل بود. این نتیجه حاکی از تأثیر مستقیم آموزش‌های خودیاری بر توانایی نوجوانان در شناسایی، درک و مدیریت هیجان‌های منفی است. نوجوانان خانواده‌های ترکیبی به دلیل ناامنی عاطفی، تضاد وفاداری و تعارض‌های خانوادگی، معمولاً در تنظیم هیجان‌های خود با دشواری روبه‌رو هستند. اما شرکت در برنامه‌های آموزشی مبتنی بر مبانی نظری می‌تواند با ایجاد فرصت‌های گفت‌وگو، بازخورد گروهی و تمرین‌های ذهن‌آگاهی، به آنان در شناخت احساسات و به‌کارگیری راهبردهای سازگارانۀ برای کنترل هیجان کمک کند.

نتایج این پژوهش هم‌راستا با یافته‌های گارنفسکی و کرایج<sup>۱</sup> (۲۰۰۶) درباره نقش بازسازی شناختی در تنظیم هیجان و نیز پژوهش‌های دنیس و وندروال<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) در زمینه انعطاف‌پذیری شناختی است. همچنین، یافته‌ها با مطالعات متیوز، موران و هال<sup>۳</sup> (۲۰۱۸) که اثر بخشی مداخلات مبتنی بر مبانی نظری را در بهبود خودتنظیمی نوجوانان گزارش کرده‌اند، هم‌خوانی دارد. این هم‌سویی نتایج نشان می‌دهد که آموزش‌های خودیاری به دلیل ماهیت تعاملی و خود، می‌تواند به‌طور مؤثری رشد هیجانی و شناختی

1. Garnefski, Kraaij

2. Dennis, Vander Wal

3. Matthews J, Moran AP, Hall AM

نوجوانان را تسهیل کند.

از نظر نظری، می‌توان گفت مداخله طراحی شده توانسته است از طریق افزایش خودآگاهی، بهبود خودکارآمدی، بازنگری شناختی و یادگیری مشاهده‌ای، عملکرد نوجوانان را در دو حوزه شناخت و هیجان ارتقا دهد. تمرکز این بسته بر بیان تجربه‌های واقعی، بازتاب هیجان‌ها و استفاده از روش‌های عملی (نظیر نوشتن، ایفای نقش و گفت‌وگوهای گروهی)، به نوجوانان کمک کرده تا بین شناخت، احساس و رفتار خود پیوند مؤثرتری برقرار کنند.

به طور کلی، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بسته آموزشی خودیاری مبتنی بر مبانی نظری ابزاری مؤثر برای ارتقای مهارت‌های هیجانی و شناختی در نوجوانان خانواده‌های ترکیبی است. شرکت در این دوره آموزشی باعث افزایش معنادار انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان نوجوانان شد. این یافته‌ها بیانگر آن است که می‌توان از مداخلات آموزشی مبتنی بر مبانی نظری و همچنین تجارب واقعی زندگی به عنوان راهکاری کارآمد برای کاهش تعارضات خانوادگی، بهبود سازگاری روانی و تقویت مهارت‌های اجتماعی در میان اعضای خانواده‌های ترکیبی استفاده کرد.

با توجه به نتایج این پژوهش که نشان داد بسته آموزشی خودیاری مبتنی بر مبانی نظری می‌تواند موجب ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان در نوجوانان خانواده‌های ترکیبی شود، پیشنهاد می‌شود از این نوع مداخلات در محیط‌های آموزشی و مشاوره‌ای به صورت گسترده‌تری استفاده شود. اجرای این بسته آموزشی برای سایر گروه‌های سنی مانند والدین و کودکان نیز می‌تواند به بهبود تعاملات خانوادگی و کاهش تعارض‌های میان‌فردی کمک کند. همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با حجم نمونه بیشتر و در مناطق مختلف انجام گیرد تا قابلیت تعمیم نتایج افزایش یابد. انجام مطالعات پیگیرانه برای بررسی پایداری اثرات این آموزش در بلندمدت نیز ضروری

است. علاوه بر این، استفاده از روش‌های کیفی مانند مصاحبه‌های عمیق یا تحلیل روایت می‌تواند به درک بهتر مشکلات و چالش‌های افراد و تغییرات شناختی و هیجانی نوجوانان پس از مداخله کمک نماید و پژوهش حاضر مانند هر مطالعه دیگری با محدودیت‌هایی همراه بود که باید در تفسیر نتایج مورد توجه قرار گیرد. نخست آنکه، حجم نمونه نسبتاً محدود به همراه روش نمونه‌گیری دردسترس و همچنین انتخاب شرکت‌کنندگان از یک منطقه و جنسیت مشخص، امکان تعمیم نتایج به کل جامعه نوجوانان خانواده‌های ترکیبی را کاهش می‌دهد. دوم، استفاده از پرسش‌نامه‌های خودگزارشی ممکن است تحت تأثیر تمایل پاسخ‌دهندگان به ارائه پاسخ‌های مطلوب اجتماعی قرار گرفته باشد. سوم، متغیرهایی مانند تفاوت‌های فرهنگی، اقتصادی و ساختار خانوادگی می‌توانند بر میزان اثربخشی مداخله تأثیر بگذارند که در این پژوهش کنترل نشده‌اند. بنابراین، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با طراحی‌های دقیق‌تر و استفاده از روش‌های ترکیبی (کمی و کیفی) انجام شوند تا یافته‌ها از اعتبار و تعمیم‌پذیری بیشتری برخوردار گردند.

**ملاحظات اخلاقی:** تمامی شرکت‌کنندگان قبل از شروع پژوهش از اهداف و روند تحقیق مطلع شدند. تمامی افراد ابتدا فرم رضایت آگاهانه را تکمیل کردند و به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها کاملاً محرمانه باقی می‌ماند و در هر زمانی که مایل باشند، می‌توانند از ادامه شرکت در جلسات انصراف دهند.

**سهم نویسندگان:** این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول است و سایر نویسندگان به عنوان استاد راهنما و مشاور در هدایت پژوهش، ارائه مشاوره و مشارکت فعال در نگارش مقاله نقش داشته‌اند.

**حمایت مالی:** نویسندگان اعلام می‌دارند که هیچ‌گونه حمایت مالی برای انجام این پژوهش دریافت نشده است.

**تعارض منافع: یافته‌های این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافع شخصی یا سازمانی برای نویسندگان ندارد.**

**قدردانی: نویسندگان از تمامی مسئولین آموزش و پرورش یزد که در انجام این پژوهش ما را یاری کردند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نمایند.**

## منابع

- احمدی، شقایق؛ و خانی چلکاسری، فاطمه. (۱۴۰۱). نقش خانواده در مشکلات رفتاری نوجوانان. مجله پژوهش و مطالعات علوم اسلامی، ۴(۳۳)، ۶۶-۸۲.  
<https://civilica.com/doc/1467557>
- اشرفی، اکرم؛ لطیفی، زهره، و حقایق، عباس. (۱۴۰۱). مقایسه تأثیر آموزش خودشفقت‌ورزی و ذهنی‌سازی بر انعطاف‌پذیری شناختی در بین زنان متأهل درگیر دلزدگی زناشویی. روان‌پرستاری، ۱۰(۶)، ۸۵-۹۷.  
<http://dx.doi.org/10.22034/IJPN.10.6.85>
- البرزی، محبوبه؛ انباری، عبدالرحمان؛ و خوشبخت، فریبا. (۱۳۹۷). بررسی نقش مهارت‌های اجتماعی و جو خانواده در حل مسأله‌ی اجتماعی: نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی. مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۵(۳۱)، ۱-۳۴.  
DOI: 10.22111/jeps.2018.4261
- امین‌الرعایا، رضوان؛ زارعی محمودآبادی، حسن؛ دهقان منشادی، ماریه؛ و دهقانی، فهیمه. (۱۴۰۵). تدوین بسته آموزشی خودیاری مبتنی بر تجارب زیسته نوجوانان خانواده‌های ترکیبی شهر یزد. مجله علوم روانشناختی، ۲۵(۱۶۴)، ۸-۱۴.  
<https://psychologicalscience.ir/article-1-1764>
- پاکی، فاطمه؛ یوسفی، زهرا؛ و گل‌پرور، محسن. (۱۴۰۲). اثربخشی تنظیم هیجان بر تقویت پایگاه هویت نوجوانی و روابط خانوادگی. مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان، ۴(۴)، ۱۳۱-۱۴۶.  
<http://dx.doi.org/10.61186/jayps.4.4.131>
- حمیدی، فریده؛ و عطوفتی رودی، مهران. (۱۴۰۱). پیش‌بینی خودکارآمدی معلمان بر اساس کارکرد انعطاف‌پذیری شناختی و مفاهیم یاددهی-یادگیری در کلاس‌های مبتنی بر آموزش فراگیر. پژوهش‌های تربیتی، ۱۱(۴۵): ۱۴۷-۱۶۳.  
[magiran.com/p2650723](http://magiran.com/p2650723)
- رئیس‌سرتشنیزی، زهرا؛ لطفی، مرگان، پیرمادی، محمدرضا، و اصغرنژاد فرید، علی اصغر. (۱۳۹۹). نقش پیش‌بین خودکارآمدی در تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی بر کاهش آشفتگی هیجانی دانشجویان. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۳۰(۱۸۹): ۱۶۴-۱۶۹.  
<http://jmums.mazums.ac.ir/article-15149-1-fa.html>
- زمان‌نامیان، کامران؛ یعقوبی، ابوالقاسم؛ و محمدی آریا، علیرضا. (۱۴۰۱). اثربخشی مداخله روان‌شناختی تک‌ریمی - معنوی خانواده‌محور بر تنظیم هیجان نوجوانان پسر در دوره بلوغ. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۵(۲)، ۹۸۷-۱۰۰۰.  
DOI: 10.22038/mjms.2022.64840.3806

شادکام، سوده؛ ملازاده، جواد؛ و یآوری، امیرحسین. (۱۳۹۵). بررسی نقش واسطه‌ای دشواری تنظیم هیجان در رابطه میان مواجهه با وقایع آسیب‌زا و رفتار پرخطر جنسی در سوء مصرف کنندگان مواد. *مجله علمی*

پژوهشی یافته. ۱۸ (۳): ۷۸-۸۷. [URL: http://yafta.lums.ac.ir/article-2361-1-fa.html](http://yafta.lums.ac.ir/article-2361-1-fa.html)

عابدینی، مریم؛ و اسدی مجره، سامره. (۱۳۹۰). مقایسه ساختار شخصیتی دانش‌آموزان دختر دارای نامادری و ناپدیری و دانش‌آموزان دختر خانواده‌های عادی. *همایش سالانه انجمن علمی روانپزشکان ایران.*

[Available from: https://sid.ir/paper/826087/fa.](https://sid.ir/paper/826087/fa)

قوامی، مریم؛ کاظمیان مقدم، کبری؛ غلامزاده جفره، مریم؛ و شهبازی، مسعود. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت و آموزش تنظیم هیجان بر انعطاف‌پذیری شناختی و احساس تنهایی در افراد وابسته به مواد خود معرف به سازمان بهزیستی. *فصلنامه علمی اعتیادپژوهی*. ۱۷ (۶۷): ۱۵۳-۱۸۰.

[URL: http://etiadjohi.ir/article-2850-1-fa.html](http://etiadjohi.ir/article-2850-1-fa.html)

نصر، احمدرضا؛ عریضی، حمیدرضا؛ باقری نوع‌پرست، خسرو؛ کیامنش، علیرضا؛ خیر، محمد؛ پاک‌سرشت، محمدجعفر؛ خسروی، زهره، و شهنی بیلاق، منیژه. (۱۳۹۸). روش‌های تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روان‌شناسی (جلد اول). انتشارات سمت. شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۳۰-۰۲۰-۱.

Amodeo, D. A., Grospe, G., Zang, H., Dwivedi, Y., & Ragozzino, M. E. (2017). Cognitive flexibility impairment and reduced frontal cortex BDNF expression in the ouabain model of mania. *Neuroscience*, 345, 229–242.

<https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2016.05.058>

Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of emotional disorders* (S. Sohrabi, Trans.). Tehran: Roshd Publications. (Original work published 1976).

Dennis, J. P., Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. [doi:10.1007/s10608-009-9276-4](https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4)

Diamond A. (2013). Executive functions. *Annual review of psychology*, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>

Dajani, D. R., & Uddin, L. Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in neurosciences*, 38(9), 571–578. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2015.07.003>

Garnefski, N., Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659–1669.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>

Gross J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.

<https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). New York: Guilford Press.

- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.  
<https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (2016). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Hussain, H., Dubicka, B., & Wilkinson, P. (2018). Recent developments in the treatment of major depressive disorder in children and adolescents. *Evidence-based mental health*, 21(3), 101–106. <https://doi.org/10.1136/eb-2018-102937>
- Hall, N. T., & Hallquist, M. N. (2023). Dissociation of basolateral and central amygdala effective connectivity predicts the stability of emotion-related impulsivity in adolescents and emerging adults with borderline personality symptoms: a resting-state fMRI study. *Psychological medicine*, 53(8), 3533–3547.  
<https://doi.org/10.1017/S0033291722000101>
- Kendall, P. C. (2017). *Cognitive-behavioral therapy for children and adolescents: A practical guide* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Kristiansen, H., Roelants, M., Bjercknes, R., & Juliusson, P. B. (2020). Norwegian children and adolescents in blended families are at risk of larger one-year BMI increments. *Acta paediatrica (Oslo, Norway : 1992)*, 109(3), 587–594.  
<https://doi.org/10.1111/apa.15019>
- Koutroubas, V., & Galanakis, M. (2022). Bandura's Social Learning Theory and Its Importance in the Organizational Psychology Context. *Psychology Research*, 12(6), 315–322. <https://doi.org/10.17265/2159-5542/2022.06.001>
- Linehan, M. M. (2015). *DBT® skills training manual* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Matthews, J., Moran, A. P., & Hall, A. M. (2018). The feasibility of a theory-based self-regulation intervention in schools to increase older adolescents' leisure time physical activity behavior. *AIMS public health*, 5(4), 421–439.  
<https://doi.org/10.3934/publichealth.2018.4.421>
- Nezu, A. M., & Nezu, C. M. (2016). Problem solving. In J. C. Norcross, G. R. VandenBos, D. K. Freedheim, & N. Pole (Eds.), *APA handbook of clinical psychology: Psychopathology and health* (pp. 449–460). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14862-019>
- Raley, R. K., & Sweeney, M. M. (2020). Divorce, repartnering, and stepfamilies: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 81–99.  
<https://doi.org/10.1111/jomf.12651>
- Runco, M. A., Jaeger, G. J. (2012). The standard definition of creativity. *Creativity Research Journal*, 24(1), 92–96.
- Skarbek-Jaskólska, M., & Kierzkowska, A. (2024). Family relationships and parenting dynamics in blended families. *Journal of Family Psychology*, 38(2), 151–166.  
<https://doi.org/10.12775/SPI.2024.3.001>
- Symonds, J., Dermott, E., Hitchings, E., & Staples, E. (2022). Separating families:

Experiences of separation and support. Nuffield Family Justice Observatory.

<https://www.nuffieldfjo.org.uk/resource/separating-families-experiences-of-separation-and-support>

Thornton, K. B. (2023). A qualitative study of a stepfather's perceptions of their role in a successful second marriage in a blended family (Doctoral dissertation). Liberty University.



© 2025 Iran Counseling Association, Tehran, This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0 license) (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>)



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی