

تأثیرگذاری مستقیم جوّ مدرسه بر خودتنظیمی هیجانی می‌توان گفت توجه به هیجان‌ها به صورت مستقیم در مدارس مورد توجه مربیان و معلمان قرار نمی‌گیرد و دانش‌آموزان قرار است فقط به مسائل درسی توجه کنند و این که نگاه به مدرسه، مدرسه زندگی باشد در مدارس کمتری اتفاق می‌افتد (و توفی مطلق و سلیمان‌پور، ۱۳۹۶). شوئیتا و همکاران (۲۰۲۱) دریافتند که رابطه معناداری بین تاب‌آوری و خودتنظیمی هیجانی وجود دارد. آن‌ها بیان داشتند که خرده‌مقیاس‌های تاب‌آوری شامل کنار آمدن مثبت، عاطفه مثبت، تفکر مثبت و کنترل رفتار ارتباط معناداری با خودتنظیمی هیجانی دارند. بیان این نکته ضروری است که تاب‌آوری به تنهایی نمی‌تواند راهکارهای ناسازگارانه را کاهش دهد و نیازمند آموزش‌های مکمل برای کاهش تنظیم منفی هیجان است. همچنین در این پژوهش اثر مستقیم سرسختی روان‌شناختی بر تنظیم مثبت و منفی هیجان معنادار به دست آمد، ولی اثر غیرمستقیم صرفاً بر تنظیم مثبت هیجان معنادار به دست آمد که با پژوهش‌های اسپیشن و همکاران (۲۰۲۰)، قبری پناه و همکاران (۲۰۲۱)، هاشمی و همکاران (۱۳۹۸) و حبیب‌الهی و همکاران (۲۰۱۶) همسو است. افراد سرسخت با بسیاری از جنبه‌های زندگی خود مانند خانواده، تحصیل، شغل و به عبارت دیگر، روابط بین فردی کاملاً در آمیخته می‌شوند، برای حل مشکلات به مسئولیت خود تأکید می‌کنند و موقعیت‌های مثبت و منفی را که به سازگاری مجدد نیاز دارد فرصتی برای یادگیری و رشد بیشتر می‌دانند تا تهدیدی برای امنیت و آسایش خود (دیویدسون و همکاران ۲۰۱۹). با توجه به اینکه ویژگی سرسختی، نگرش درونی خاصی را در فرد به وجود می‌آورد (مدی، ۲۰۱۷)؛ شیوه رویارویی افراد با مسائل مختلف زندگی را تحت تأثیر قرار داده و باعث می‌شود که فرد به فشارهای روانی به صورت واقع‌بینانه و موقعیتی برای رشدیافتگی و معنایی از زندگی توجه کند. فردی که خصیصه سرسختی در آن بیشتر است، رویدادهای زندگی را به منزله فرصتی برای پویایی و سازگاری مجدد و میدانی برای پژوهش و ارتقاء خویش تلقی می‌کند و در برابر این رویدادها تسلیم منفعلانه را انتخاب نمی‌کند (علیپور و زینالی، ۲۰۱۷). بنابراین، به نظر می‌رسد دانش‌آموزانی که ویژگی شخصیتی سرسختی را دارا هستند، نسبت به دانش‌آموزانی که از این صفت بی‌بهره‌اند در مقابل هیجان‌ات منفی و استرس و اضطراب راهکارهای تنظیم مثبت هیجان را اتخاذ می‌کنند.

از جمله محدودیت‌های در این پژوهش می‌توان به حضور صرف پسران در پژوهش اشاره کرد، لذا قابل تعمیم به جامعه دختران نیست. بنابراین، پیشنهاد می‌شود این پژوهش در جامعه دختران نیز بررسی و نتایج با جامعه پسران مقایسه شوند.

#### فهرست منابع

- بخشی، نگین و فولادچنگ، محبوبه (۱۳۹۷). رابطه جوّ مدرسه و تاب‌آوری تحصیلی با نقش میانجی سرزندگی تحصیلی، فصل‌نامه مطالعات روان‌شناسی تربیتی، (۳۰) ۵۱-۸۰.
- ثنایی، باقر، علاقبند، ستیلا، فلاحتی، شهره و هومن، عباس (۱۳۹۸). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج، بعثت، چاپ چهارم.

- حاجی تبار فیروزجایی، محسن، شیخ الاسلامی، علی، طالبی، مریم و برقی، عیسی (۱۳۹۴). تأثیر معنای زندگی بر سازگاری مدرسه دانش‌آموزان با میانجیگری مقابله مسأله‌دار و پذیرش خود. *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ۱۶(۳۴)، ۵۹-۷۶.
- حاجی حسنی، صدیقه، صالحی، مهدیه، امامی‌پور، سوزان (۱۳۹۸). مدل‌یابی بهزیستی ذهنی بر اساس جو آموزشی، اجتماعی، عاطفی، فیزیکی و امنیتی مدرسه با میانجیگری خودتنظیمی هیجانی. *خانواده و پژوهش*، شماره ۴۴، ۷-۲.
- حبیب‌الهی، مرجان، عاشوری، جمال، عباسی اصل، مجتبی، کریم‌پور، علیرضا و خورانی، وظیفه (۱۳۹۵). پیش‌بینی نظم بخشی هیجان بر اساس سرسختی روان‌شناختی و سبک‌های دلبستگی. *فصلنامه نسیم تندرستی*، دانشکده علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ۵(۱)، ۲۶-۳۳.
- زارع، حسین و امین‌پور، حسن (۱۳۹۰). *آزمون‌های روان‌شناختی*، تهران، آبیژ.
- زهراکار، کیانوش و جعفری، فروغ (۱۳۹۷). *مشاوره خانواده* (مفاهیم، تاریخچه، فرآیند و نظریه‌ها). ویراست دوم، تهران، ارسباران.
- سعدی‌پور، اسماعیل، پارسایی، ایمان، درتاج، فریبرز و اسدزاده، حسن (۱۳۹۷). پیش‌بینی فراهیجان بر اساس جومدرسه، ارزش‌های وابسته به تحصیل و عملکرد خانواده در دانش‌آموزان متوسطه. *مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۹(۳۲)، ۱-۱۴.
- شعله‌ور، پیروز و شوویری، لیندا (۲۰۰۳). *درس‌نامه خانواده درمانی و زوج درمانی* (کاربست‌های بالینی). موزیری، عباس و نادری، فاطمه. تهران، ارجمند.
- شیردل، الهام، انجم شعاع، فاطمه و شیردل، حمید (۱۳۹۴). رابطه بین جو مدرسه و تمایل به بزهکاری دختران دبیرستانی شهر کرمان. *فصلنامه خانواده و پژوهش*، ۲۶(۲)، ۶۸-۸۴.
- صابری فرد، فرشته و حاجی اربابی، فاطمه (۱۳۹۷). رابطه جوعاطفی خانواده با خودتنظیمی هیجانی و تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه آزاد مشهد. *مجله روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت*، ۶(۱)، ۴۹-۶۳.
- غفوری، نجمه و حقایق، عباس (۱۴۰۰). رابطه عملکرد خانواده با وابستگی به شبکه‌های اجتماعی با نقش واسطه‌ای خودتنظیمی هیجانی در نوجوانان. *فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی*، ۱۱(۳)، ۴۴-۴۷.
- فغان‌پورگنجی، محمد (۱۳۹۷). پیش‌بینی خودتنظیمی هیجانی بر اساس فرایندهای ارتباطی خانواده و تاب‌آوری در دانشجویان. *مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۳(۱۹)، ۲۰-۳۲.
- قایم‌پور، زینب، اسماعیلیان، مرضیه و سرافراز، مهدی رضا (۱۳۹۸). پژوهشی با عنوان تنظیم هیجان در نوجوانان: نقش پیش‌بینی‌کننده کارکرد خانواده و دلبستگی. *اندیشه و رفتار*، ۱۳(پیاپی ۵۱)، ۷-۱۷.
- قره داغی، علی، زمستانی، مهدی و ولیی، زهره (۱۳۹۹). بررسی رابطه بین عملکرد خانواده و تنظیم شناختی هیجان با بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان. *روان‌شناسی مدرسه*، ۹(۲)، ۱۰۸-۱۲۲.
- کمالی ایگلی، سمیه و ابوالمعالی، خدیجه (۱۳۹۹). با هدف تبیین پرخاشگری بر اساس راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان در دختران نوجوان. *فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی-شناختی*، ۱۱(۴۰)، ۱-۱۱.

- کورشنیا، مریم و لطیفیان، مرتضی (۱۳۸۶). بررسی رابطه ابعاد الگوهای ارتباطات خانواده با میزان اضطراب و افسردگی فرزندان. *خانواده پژوهی*، ۳(۱۰)، ۵۸۷-۶۰۰.
- میرزا، لارونس اس، گامست، گلن، گارینوا، جی (۱۳۹۶). پژوهش چندمتغیره کاربردی (طرح و تفسیر)، ترجمه حسن پاشاشریفی، ولی اله فرزند، سیمین دخت رضاخانی، حمیدرضا حسن آبادی، بلال ایزانلو و مجتبی حبیبی، تهران: رشد.
- وثوقی مطلق، تکلم و سلیمان پور عمران، محبوبه (۱۳۹۶). *اصول و مبانی مدرسه زندگی*. مازندران، جهاددانشگاهی.
- هاشمی، مرضیه، درویزه، زهرا و یزدی، سیده منور (۱۳۹۸). مقایسه سرسختی روان شناختی و تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان دارای اضطراب اجتماعی و بهنجار. *مطالعات روان شناختی دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه الزهراء (س)*، ۱۵(۱)، ۴۲-۵۶.
- یانگ، جفری، کلوسکو، ژانت و ویشار، ماریجوری (۱۳۹۶)، طرح واره درمانی. جلد اول، حمیدپور، حسن و اندوز، زهرا. تهران: ارجمند.
- Abbasi N, Yousefi F. (2021). Relationship Between Parental Psychological Control and University Students' Subjective Vitality: The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation. *Psychological Methods and Models* 2021; 11 (42): 15- 31.
- Afsharinia. K., Atashzar. B., (2018). Effectiveness of the Impact of Hardiness on Increased Happiness and Academic Achievement of Students in Kermanshah City (High School of Medical Sciences) for the Academic Year 2016 – 2017, *J Clin Res Paramed Sci*. 2018; 7(1): e80288, doi: 10.5812/jcrps.80288
- Alipour Hamzekandi, N., & Zeinali, A. (2017). Relationship between personality characteristics, internal locus of control, psychological hardiness and nurses' quality of life. *Journal of Research Development in nursing & Midwifery*, (14)1, 8-15.
- Arici-Ozcan, N., Cekici, F., & Arslan, R. (2019). The relationship between resilience and distress tolerance in college students: The mediator role of cognitive flexibility and difficulties in emotion regulation. *International Journal of Educational Methodology*, 5(4), 525-533. <https://doi.org/10.12973/ijem.5.4.525>
- Artuch-Garde R, González-Torres MdC, de la Fuente J, Vera MM, Fernández-Cabezas M and López-García M (2017). Relationship between Resilience and Self-regulation: A Study of Spanish Youth at Risk of Social Exclusion. *Front. Psychol.* 8: 612. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00612.
- Bakhshi, N., & Fouladcheng, M. (2017). The relationship between school climate and academic resilience with the mediating role of academic vitality, *Educational Psychology Quarterly*, (30) 51-80.
- Bariola, E., Gullone, E., & Hughes, E.K. (2011). Child and adolescent emotion regulation: The role of parental emotion regulation and expression. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14(2), 198-212
- Baumeister, R (2018). *Self-Regulation and Self-Control*, London and New York : Routledge Taylor & Francis Group.
- Beauchaine, T. P., Gatzke-Kopp, L., & Mead, H. K. (2006). *Polyvagal theory and developmental psychopathology: Emotion dysregulation and conduct problems from preschool to adolescence*. *Biol Psychol*, Retrieved October 21.
- Branje, S. J. T., Laursen, B., & Collins, W. A. (2013). *Parent-child communication during adolescence*. In A. L. Vangelisti (Ed.), *Routledge Handbook of Family Communication* (Vol. 2, pp. 271–286). New York, NY: Routledge.

- Cachón-Zagalaz, J., Sánchez-Zafra M., Sanabrias-Moreno D., González-Valero G., Lara-Sánchez AJ and Zagalaz-Sánchez ML. (2020). *Systematic Review of the Literature About the Effects of the COVID-19 Pandemic on the Lives of School Children*. Front. Psychol. 11: 569348. doi: 10.3389/fpsyg.2020.569348.
- Cai, R., Wang, Q. and Xu, J., Zhou, L. (2020). Effectiveness of Students' Self-Regulated Learning during the COVID-19 Pandemic, *Sci Insigt*. 2020; 34(1):175-182. Doi:10.15354/si.20.ar011.
- Caspar, J., Van Lissa, Renske Keizer, Pol A. C. van Lier, Wim H. J. Meeus, Susan Branje (2017). The role of fathers versus mothers' parenting in emotion-regulation development from mid-late adolescence: Disentangling between-family differences from within-family effects.
- Cole, P. M., Dennis, T. A., Smith-Simon, K. E. and Cohen, L. II. (2008). Preschoolers emotion regulation strategy understanding: Relations with emotion socialization and child self-regulation. *Soc Dev*, 18, 324-52.
- Conner, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Cuevas López, M., Ávalos Ruiz, I. and Lizarte Simón, E.J. (2021) Emotional Cognitive Regulation in University Students during Lockdown: A Comparative Analysis of Students from Spanish Universities. *Sustainability*, 13, 6946. 1-15 <https://doi.org/10.3390/su13126946>.
- Cui, J., (2020). *The Relationship among Social Support, Negative Coping, and Negative Emotions in College Students during the Epidemic Period of COVID-19*, SSH, 2020. <http://paper.ieti.net/ssh/index.html>, DOI:10.6896/IEITSSH.202005\_7.0036.
- Davidson, R., Noierman, F. and Sasver, P. (2016). *Does hardiness moderate stress and How? A review*, In M. Rosenbaum (ED). *Learned resourcefulness: On coping skills, self-control, and adaptive behavior*. New York: Springer, 64-94.
- Ebbert, A. M. and Luthar, S. S. (2021). Influential domains of school climate fostering resilience in high achieving schools, <https://doi.org/10.1080/21683603.2021.1898501>.
- Epishin, V. E., Salikhova, A. B., Bogacheva, N. V., Bogdanova, M. D. and Kiseleva, M. G. (2020). Mental Health and the COVID-19 Pandemic: Hardiness and Meaningfulness Reduce Negative Effects on Psychological Well-Being, *Psychology in Russia: State of the Art*, 13(4).
- Epstein, B. E., Ryan, C. E., Bishop, D. S., Miller, I. W. and Keitner, G. I. (1993). The Mc Master model: A view of healthy family functioning. *Healthy Couple and Family Processes*, 21, 581- 607
- Faghanpurganji, M. (2017). Predicting emotional self-regulation based on family communication processes and resilience in students. *Journal of Recent Advances in Behavioral Sciences*, 3(19), 20-32.
- Freed, R. D., Rubenstein, L. M., Daryanani, I., Olino, T. M., Alloy, L. B. (2017) The relationship between family functioning and adolescent depressive symptoms: The Role of Emotional Clarity, HHS public access, Author manuscript, *J Youth Adolescent*. 2016 Mar; 45(3): 505-519.
- Garnefski, N. and Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults, *European Journal of Psychological Assessment* 2007; Vol. 23(3):141-149, DOI 10.1027/1015-5759.23.3.141.
- Ghafouri, N. and al-Haqat, Abbas. (1400). The relationship between family functioning and dependence on social networks with the mediating role of emotional self-regulation in adolescents. *Information and communication technology in educational sciences*, 11(3), 64-47
- Ghanbaripanah, A., Tajalli, P. and Vaziri, C. (2021). Modeling the Cognitive Flexibility and Academic Engagement based on Self-Regulation, Psychological Hardiness and Self-Differentiation with Mediation of Family Functioning in High School Students. *Int J Pediatr* 2021; 9(3): 13281-295. DOI: 10.22038/IJP.2020.50410.4011.
- Habib Elahi, M., Ashuri, J., Abbasi Asl, M., Karim-Pour, A. and Khurani, V. (2015). Predicting emotion regulation based on psychological toughness and attachment styles. *The Quarterly of*

- Nasim Tandorosti, Faculty of Medical Sciences, Islamic Azad University, Sari Branch, 5(1), 26-33.
- Habibolahi, M., Ashouri, J., Abbasi Asl, M., Karimpour, A. (2016). predicting emotion regulation based on psychological hardiness and attachment styles, (*journal of health breeze*) *family health*, 5(17), 26-33.
- Haji Hosni, S., Salehi, M. and Emamipour, Susan. (2018). Modeling mental well-being based on the educational, social, emotional, physical and security climate of the school with the mediation of emotional self-regulation. *Family and Research*, No. 44, 2-7.
- Hajitabar Firouzjaei, M., Sheikh al-Islami, A., Talebi, M. and Barki, I. (2014). The effect of the meaning of life on students' school adaptation through the mediation of problem-solving coping and self-acceptance. *Educational Psychology Quarterly*, 16(34), 59-76.
- Iashemi, M., Darviza, Z. and Yazdi, M. (2018). Comparison of psychological hardiness and cognitive emotion regulation in students with social anxiety and normal. *Psychological studies of the Faculty of Educational Sciences and Psychology*, Al-Zahra University (S), 15(1), 42-56.
- Hoy, W. K. and Misskel, C. G. (2013). "Educational administration theory research and practice". Ninth edition, McGraw Hill.
- Kamali Iqli, S. and Abul Maali, K. (2019). with the aim of explaining aggression based on positive and negative strategies of cognitive emotion regulation in adolescent girls. *Quarterly Journal of Analytical-Cognitive Psychology*, 11 (40), 1-11.
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *J. of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kobylynska, D. and Kusev, P. (2019). Flexible emotion regulation: how situational demands and individual differences influence the effectiveness of regulatory strategies. *Frontiers in Psychology*, 10(72), 1-9.
- Kureshnia, M., & Latifian, M. (2006). Examining the relationship between dimensions of family communication patterns and children's anxiety and depression levels. *Family Studies*, 3(10), 587-600.
- Larsen, J. K., Vermulst, Ad. A., Geenen, R., Middendorp, H.V., English, T., Gross, J., Ha, T., Evers, C. and Engels, R. C. M. E., (2013) Emotion Regulation in Adolescence: A Prospective Study of Expressive Suppression and Depressive Symptoms, *The Journal of Early Adolescence*, 33(2) 184-200.
- Lee, M., & Lee, S. (2020). Teacher and peer relationships and life satisfaction: Mediating the role of student resilience in south Korean elementary schools. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 1-13. doi:10.1017/jgc.2020.21
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness as the Existential Courage to Grow Through Searching for Meaning in The Experience of Meaning in Life*, 227-239. Springer Netherlands.
- Maddi, S.R (2017). *Hardiness as a pathway to resilience under stress*. In U.Kumar (Ed.), *The Routledge international handbook of psychology resilience*(pp.104-110)Routledge/Taylor & Francis Group.
- Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E. and Reed, M. G. (2009). *Resilience in Development. The Oxford handbook of positive psychology*, 117.
- Mears, L. S., Gamest, G. and Garino, A.J. (2016). *Applied multivariate research* (design and interpretation), translated by Hasan Pashashreifi, Walialah Farzad, Simindokht Rezakhani, Hamidreza Hasanabadi, Bilal IZanlou and Mojtabi Habibi, Tehran: Rushd.
- Mintz-Binder, R.D. (2014). Would hardiness training be beneficial to current associate degree nursing program director? *Teach Learn Nurs*, 9(1), 4-8.
- Nuril Fuadia, N. (2020) Parenting Strategy for Enhancing Children's Self-Regulated Learning. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 14(1) e-ISSN (Online Media): 2503-0566 P-ISSN (Print Media): 1693-1602 <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpud>

- Pelikan, E. R., Lüftenegger, M., Holzer, J., Korlat, S., Spiel, C., Schober, B. (2021). *Learning during COVID-19: the role of self-regulated learning, motivation, and procrastination for perceived competence*, *Z Erziehungswiss*, <https://doi.org/10.1007/s11618-021-01002-x>
- Pendergast, L., & Kaplan, A. (2015). Instructional context and student motivation, learning, and development: Commentary and implications for school psychologists. *School Psychology International*, 36(6), 638 – 647.
- Qaimpour, Z., Ismailian, M., & Sarafraz, M. R. (2018). A research titled emotion regulation in adolescents: the predictive role of family functioning and attachment. *Thought and Behavior*, 13(51), 17-7.
- Qara Daghi, A., Zimhani, M., & Walci, Z. (2019). Investigating the relationship between family functioning and cognitive regulation of emotion with students' psychological well-being. *School Psychology*, 9(2), 108-122.
- Ramelow, D., Currie, D., & Felder-Puig, R. (2015). The assessment of school climate: Review and appraisal of published student-report measures. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 33(8), 731-743
- Saadipour, I., Pietry, F., Dartaj, F., & Asadzadeh, H. (2017). Prediction of excitement based on school climate, values related to education and family performance in high school students. *Journal of Psychological Methods and Models*, 9(32), 1-14.
- Saberifard, F., & Haji Arbabi, F. (2017). Family's emotional relationship with emotional self-regulation and resilience in students of Mashhad Azad University. *Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry*, 6(1), 49-63.
- Sanai, B., Alagheband, S., Fallahati, S., & Homan, A. (2018). *family and marriage measurement scales*, Ba'ath, 4th edition.
- Shirdel, E., Anjam Shua, F., & Shirdel, H. (2014). The relationship between school climate and delinquency among high school girls in Kerman. *Family and Research Quarterly*, (26), 68-84.
- Sholevar, P., & Shuviri, L. (2003). *Textbook of family therapy and couple therapy* (clinical applications). Moziri, Abbas and Naderi, Fatemeh. Tehran, Arjmand.
- Shweta, S., Pratap, S. A. (2021). resilience, emotion regulation, peer relationship, humor and body-esteem in Indian college students, *Bau Journal - Society, Culture and Human Behavior: Vol. 2 : Iss. 2, Article 6*. Available at: <https://digitalcommons.bau.edu.lb/schbjournal/vol2/iss2/6>
- Smul, M. D., Heirweg, S., Devos, G, Van Keer, . (2019): It's not only about the teacher! A qualitative study into the role of school climate in primary schools' implementation of self-regulated learning, *School Effectiveness and School Improvement*, DOI: 10.1080/09243453.2019.1672758
- Torrence, B. S., and Connelly, S. (2019). Emotion Regulation Tendencies and Leadership Performance: An Examination of Cognitive and Behavioral Regulation Strategies. *Frontiers in psychology*, 10, 1486, 1- 11.
- Trosper, S. E., Buzzella, B. A., Bennett, S. M., & Ehrenreich, J. T. (2009). Emotion regulation in youth with emotional disorders: Implications for a unified treatment approach. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 234-254.
- Trudeau, J. (2020), Support for students and new grads affected by COVID-19, Prime Minister of Canada. <https://pm.gc.ca/en/news/news-releases/2020/04/22/support-students-and-new-grads-affected-covid-19>,
- Vingerhoets Ad J.J.M, Ivan, N, Denollet, j (2008). *Emotion Regulation Conceptual and Clinical Issues*, Springer, Chapter 1,3-8
- Vosughi, T., & Suleiman-pour Im, M. (2016). *Principles and foundations of the school of life*. Mazandaran, Jihad University.
- Wan, Z. H., Lee, J. C.-K., Yan, Z., & Ko, P. Y. (2021). Self-regulatory school climate, group regulation and individual regulatory ability: Towards a model integrating three domains of self-regulated

- learning. Educational Studies. *Advance online publication*. doi: 10.1080/03055698.2021.1894093
- Wong, M. D., Dosanjh, K. K., Jackson, N. J., Rüniger, D., Dudovitz R. N(2021)The longitudinal relationship of school climate with adolescent social and emotional health, BMC Public Health ,21:207https://doi.org/10.1186/s12889-021-10245-6
- Young, J., Klosko, J., & Vishar, M. (2016), *schema therapy. The first volume*, Hamidpour, Hassan and Andoz, Zahra. Tehran, Arjmand.
- Zahrakar, K., & Jafari, F. (2017). *Family counseling* (concepts, history, process and theories). Second edition, Tehran, Arsbaran.
- Zarc, H., & Pourhasan, A. (2018). *Psychological tests*, Tehran, Aycz.
- Zullig, k.j., Koopman, T.M., Patton, J.M., & Ubess, V.A. (2009). School climate: historical review, instrument development, and school assessment. *Journal of psychoeducational assessment*. 28(2): 139-152.

<https://doi.org/10.30495/hpsbiourna.2022.1956351.1079>

## **Modeling students' emotional self-regulation based on family communication processes, school climate, and psychological hardiness with the mediating role of resilience**

Ali Shahravi<sup>1</sup>  
Afsaneh Ghanbari Panah<sup>2</sup>  
Mohammad Mahdi Shariat Bagheri<sup>3</sup>  
Shirin Koushki<sup>4</sup>

Submission Date: 0000-00-00      Acceptance Date: 0000-00-00

### **Abstract**

The aim of this study was to model students' emotional self-regulation based on family communication processes, school climate and psychological hardiness with the mediating role of resilience. The research method was correlational and structural equation modeling. The statistical population of the present study was 209177 people, including all male students studying in the second year of high schools in Tehran in the academic year 1399-1400. Cognitive emotion Gamefski et al. (2001), Epstein et al.'s family functioning (1983), Zullig et al.'s (2009) school climate, Kobasa et al.'s (2002) psychological hardiness, and Conner and Davidson (2003) responsiveness. The results indicated that the model of emotional self-regulation based on family communication processes, school climate and psychological hardiness through resilience has a favorable fit. Also, the direct and indirect effect of family communication processes on positive emotion regulation was significant, but not on negative emotion regulation, and the direct effect of school climate on positive and negative emotion regulation was not significant, but the indirect effect of school climate on positive emotion regulation was significant. Also, the direct and indirect effects of psychological hardiness on positive and negative emotion regulation were significant. As a result of the findings of this research, family and school have an effect on the positive emotion regulation of students, and the characteristic of psychological hardiness has an effect on the positive and negative emotion regulation of students.

**Keywords:** resilience, emotional self-regulation, family, hardiness, school.

---

<sup>1</sup> PhD Student in Educational Psychology, Department of Clinical-Educational Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran, a.shahravi@mecp.ir

<sup>2</sup> Assistant Professor, Department of counselling . Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran, (Corresponding Author) af\_ghanbary@yahoo.com

<sup>3</sup> Assistant Professor, Department of Clinical-Educational Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran, dr.mahdi706@yahoo.com

<sup>4</sup> Associate Professor, Department of Clinical-Educational Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran,shirin\_koushki@yahoo.com





## مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و زوج‌درمانی مبتنی بر شفقت بر تعارضات زناشویی و صمیمیت جنسی زوجین نابارور شهر کرمانشاه

الهام حسنی<sup>۱</sup>  
شیما پرندین<sup>۲</sup>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۱/۱۹ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۷/۱۹

### چکیده

ناباروری یکی از دلایل مهم افزایش تعارضات زناشویی و کاهش صمیمیت جنسی بین زوجین است. از جمله درمان‌های موج سوم علم روان‌شناسی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و شفقت‌درمانی است که به زوجین کمک می‌کند تا با مسائل پیش‌آمده در زندگی‌شان، برخورد مناسبی داشته باشند. هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان مبتنی بر شفقت بر تعارضات زناشویی و صمیمیت جنسی زوجین نابارور شهر کرمانشاه بوده است. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی بوده و با استفاده از طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل با روش نمونه‌گیری از نوع در دسترس است. جامعه آماری، شامل تمام زوجین نابارور شهر کرمانشاه است که در سال ۱۳۹۹ به کلینیک‌های درمان ناباروری بیمارستان معتضدی شهر کرمانشاه حضوری مراجعه کرده بودند. نتایج نشان داد که هر دو روش درمانی زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و زوج‌درمانی مبتنی بر شفقت در سطح معناداری ( $p \leq 0/01$ ) در افزایش صمیمیت جنسی زوجین نابارور موثر بوده اند. همچنین نتایج نشان داد که بین این دو روش درمانی از نظر اثربخشی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد، چرا که تعارضات زناشویی اغلب ریشه در مشکلات عمیق بین زوجین دارد. این دو نوع روش درمان افق تازه‌ای در مداخلات بالینی است و می‌توان از آن‌ها به‌عنوان دو روش درمانی اثرگذار برای درمان مشکلات زناشویی زوجین نابارور سود جست. **واژگان کلیدی:** شفقت‌درمانی، درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش (اکت)، صمیمیت جنسی، تعارضات زناشویی، ناباروری.

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی دانشکده علوم انسانی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران.

hasanielham62@yahoo.com

۲. استادیار گروه روانشناسی، واحد اسلام آباد غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلام آباد غرب، ایران.

parandinshima@yahoo.com

## مقدمه

سازمان بهداشت جهانی<sup>۱</sup> خانواده را به‌عنوان عامل اولیه اجتماعی در افزایش سلامت اعضاء معرفی کرده است. اکثر افراد در مرحله‌ای از زندگی خود وارد رابطه زناشویی می‌شوند (گیلبرت و همکاران، ۱۹۹۲؛ مک‌دونالد، ۱۹۹۵؛ به نقل از هال فورد، ۱۳۸۴). به تحقق پیوستن اهداف ازدواج پس از برقراری رابطه زناشویی، سبب احساس خوشبختی فرد می‌شود و خلاف این امر، اختلاف زناشویی را در پی خواهد داشت. رابطه زناشویی، منبع صمیمیت و لذت انسان است (گوهر پاک و همکاران، ۱۳۸۶). این صمیمیت در حد مطلوب، موجب تحکیم روابط محبت‌آمیز و کاهش تعارض بین آن‌ها می‌شود، تا آنجا که می‌توان گفت اصل اساسی در ازدواج موفق، ایجاد صمیمیت بین زوجین است (باگاروزی، ترجمه آتش پور و اعتمادی، ۱۳۸۵).

تشکیل خانواده، با هدف باروری یکی از نیازهای طبیعی بشر و از مهم‌ترین ارکان زندگی اجتماعی است. با وجود تغییرات در زمینه نگرش نسبت به مسائل جنسی در قرن حاضر، هنوز هم از اهمیت باروری در جوامع بشری کاسته نشده است؛ در صورتی که بعد از یک سال نزدیکی بدون پیشگیری، حاملگی اتفاق نیفتد، زوجین نابارور خوانده می‌شوند.

ناباروری مشکلات روانی فراوانی برای زوجین به‌وجود می‌آورد که بر بسیاری از جوانب زندگی آن‌ها از جمله بهزیستی روان‌شناختی و رابطه جنسی و کیفیت زندگی آن‌ها اثر خواهد گذاشت (شاه‌حسینی تازیک و همکاران، ۱۳۹۸). ناباروری موجب آسیب روان‌شناختی معنادار می‌شود و تعارض‌های زناشویی شدیدی را بین زن و شوهر ایجاد می‌کند. تعارض شکلی از کنش زناشویی است که در آن رفتارهای خصومت‌آمیز مانند بدزبانی و حمله‌های فیزیکی و... وجود دارند و زوجین با رخداد آن در برابر یکدیگر احساس کینه، بیزاری و خشم داشته و هریک از زوجین باور دارد که همسرش موجب رنجش او می‌شود (شاه‌حسینی تازیک و همکاران، ۱۳۹۸). با توجه به آمار بالای طلاق در شهر کرمانشاه و بررسی‌های به‌عمل‌آمده از پرونده‌های روان‌شناختی زوجین چنین برآورد می‌شود که بسیاری از طلاق‌ها در زوجین نابارور در شهر کرمانشاه ناشی از تعارضات زناشویی و کاهش صمیمیت جنسی بوده است.

از آنجاکه سن ازدواج در کشور ما بالا رفته است، روزبه‌روز بر تعداد افراد نابارور در جامعه افزوده می‌شود و این مسأله موجب افزایش تعارضات زناشویی و کاهش صمیمیت جنسی بین زوجین شده است، لذا تلاش مؤثرتر برای کاهش میزان تأثیرات منفی این رویداد بر خانواده از وظایف مهم جامعه متخصصان سلامت روان است. دو رویکرد زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و زوج‌درمانی مبتنی بر شفقت، از جمله رویکردهای ارزشمند هستند که اثربخشی آن‌ها در بهبود روابط افراد، توسط پژوهش‌های بسیاری مورد حمایت و توجه قرار گرفته‌اند. هدف در رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد این نیست که احساسات افراد را کنترل یا افکار آن‌ها را حذف کنیم، بلکه هدف کمک‌کردن به تجربه، حس کردن یا مشاهده تجربه‌های درونی است.

<sup>1</sup>. WHO

<sup>2</sup>. Gilbert

<sup>2</sup>. MacDonald

<sup>2</sup>. Halford

پژوهش‌های اخیر در زمینه زوج‌درمانی مبتنی بر تعهد و پذیرش و شفقت‌درمانی، نتایج رضایت‌بخشی در استفاده از این رویکردها در حل مشکلات زوجین فراهم می‌کند. از جمله این پژوهش‌ها می‌توان به پژوهش (خانجانی و شکی و همکاران، ۱۳۹۵)، (اسمعیلی جولانزاده و همکاران، ۱۳۹۶)، (زنگنه مطلق، ۱۳۹۶)، (آرین‌فر و همکاران، ۱۳۹۸)، (حمیدی پور و همکاران، ۱۳۸۹)، (احمد زاده و همکاران، ۱۳۹۷)، (مریم منصوبی، ۱۳۹۸) و (کلال قوچان و همکاران، ۱۳۹۵) اشاره کرد و همچنین مطالعات (نف و گرمر، ۲۰۱۳)، (اسماعیلی و همکاران، ۱۳۹۶)، (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۷)، (احمدی و همکاران، ۱۳۹۷)، (سلیمی و همکاران، ۱۳۹۷) نیز اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت را نشان داده‌اند.

در پژوهش حاضر به مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر شفقت‌درمانی و زوج‌درمانی مبتنی بر تعهد و پذیرش بر صمیمیت و تعارضات زناشویی زوج‌های نابارور شهر کرمانشاه پرداخته می‌شود.

### روش پژوهش

طرح پژوهش، از نوع نیمه‌آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل است. جامعه آماری، شامل تمام زوجین نابارور شهر کرمانشاه است که در سال ۹۹ به کلینیک‌های درمان ناباروری بیمارستان معتضدی شهر کرمانشاه به‌طور حضوری مراجعه کرده‌اند. روش نمونه‌گیری پژوهش حاضر از نوع نمونه‌گیری در دسترس است. تعداد نمونه‌ها برای ۲ گروه آزمایش ۲۴ نفر و برای یک گروه کنترل ۱۲ نفر است. ملاک‌های ورود به این پژوهش، حداقل ۵ سال از مدت ناباروری آن‌ها گذشته باشد و دارای تحصیلات دیپلم و بالاتر باشند و ساکن و مقیم شهر کرمانشاه و از طبقه اقتصادی متوسط بوده و سن زوجین بین ۳۰ - ۴۵ سال باشد و ملاک‌های خروج، داشتن بیماری‌های جسمی، دارودرمانی هم‌زمان، اختلالات روان‌شناختی است؛ تعداد ۳۶ نفر انتخاب شدند که ۲۴ نفر از آن‌ها در دو گروه آزمایش و ۱۲ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند.

**پروتکل اکت:** طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، در قالب پروتکل درمانی بر اساس منابع تحقیقاتی مختلف، گذراندن دوره‌های تخصصی زوج‌درمانی در رویکرد مذکور تدوین شده و توسط پژوهشگر برای دو گروه برگزار شد. طرح درمان ۱۰ جلسه‌ای برای درمان پیوسته زوج‌ها بنا بر راهنمای گام‌به‌گام زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اساس راهنمای درمانی هیز و همکاران (۲۰۱۲) و هریس (۲۰۰۹)، استفاده شده است. جلسات زوج‌درمانی به‌صورت پنج جلسه گروهی (جلسه اول فقط با حضور همسران نابارور و جلسات بعدی با حضور هر دو همسر) و ۵ جلسه مشترک زوجی برگزار شد. خلاصه جلسات در جدول ۱ ارائه شده است.

**پروتکل شفقت:** محتوای این برنامه شامل مراقبت‌های درمانی؛ مانند عشق ورزیدن، نفس کشیدن با احساس و عمیق و همچنین فعالیت‌های غیررسمی برای انتقاد از زندگی روزمره مثل نامه نوشتن با شفقت و لمس آرام است. شرکت‌کنندگان به مدت ۴۰ دقیقه در روز به‌صورت رسمی و یا غیررسمی تمرین‌ها را انجام می‌دهند. یک گروه معمولی متشکل از ۱۰ - ۲۵ نفر هستند و بستگی به تعداد این نفرات یک یا دو معلم کار آموزش به زوجین را انجام می‌دهند.

## جدول ۱: خلاصه جلسات درمان اکت

جلسه	دستور جلسه
اول	خوش‌آمدگویی به زوجین شرکت‌کننده در جلسه، معرفی درمانگر، معرفی اعضاء، تعریف ناباروری و تأثیر آن بر روی صمیمیت جنسی و تعارضات زناشویی، بیان استعاره سرماخوردگی برای معرفی ویژگی‌های رفتار مؤثر، ذهن و تولیدات ذهنی، اشاره‌های و تکنیک‌های پذیرش و گسلش، دادن تکلیف به زوجین و درخواست انجام آن تا جلسه بعدی.
دوم	تشریح و تبیین هدف تشکیل جلسات زوجی، معرفی و توضیح انواع زندگی زناشویی، معرفی کلمه «امتحان» به‌عنوان فرمول عشق، توضیح «خلاص» به‌عنوان اولین مؤلفه عشق (معرفی ارزش‌های ذهن و تکنیک‌های پذیرش) و گسلش، «ارائه تکلیف».
سوم	ملاحظه و بررسی تکلیف جلسه قبل، بیان استعاره «توبوس» در راستای تثبیت و آشنایی بیشتر ارزش، ذهن و تکنیک‌های پذیرش و گسلش، معرفی «مهربانی» به‌عنوان دومین مؤلفه فرمول عشق، ارائه تکلیف به زوجین.
چهارم	بررسی تکلیف و اشاره و مرور مطالب جلسه قبل، معرفی «تعادل» به‌عنوان سومین مؤلفه برای توضیح ارزش‌های زندگی با استفاده از استعاره «ظرف زندگی»، ارائه تکلیف به زوجین.
پنجم	بررسی تکلیف جلسه گذشته و مرور مطالب جلسه قبل، ارائه سایر مؤلفه‌های زندگی عاشقانه: حضور (ذهن‌آگاهی)، اختیار (حق انتخاب)، نظارت (تعهد) و در پایان جمع‌بندی جلسات.

## جدول ۲: پروتکل درمانی شفقت

جلسه	دستور جلسه
اول	شرکت‌کنندگان به همدیگر معرفی می‌شوند و برنامه درمان نیز برای آن‌ها توضیح داده می‌شود.
دوم	از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود، توجه خود را به یک چیز واحد مانند تنفس متمرکز کنند و به این وسیله احساس آرامش کنند.
سوم	مهر ورزیدن را یاد می‌گیرند.
چهارم	مهر ورزیدن به خود را تمرین کنند.
پنجم	به بررسی و کشف ارزش‌هایی پرداخته می‌شود که به زندگی فرد معنا می‌بخشد.
ششم	آموزش مدیریت عواطف دشوار از طریق دنبال کردن افکار
هفتم	توضیح درد در روابط برای شرکت‌کنندگان
هشتم	تشریح قبول و پذیرش درد در زندگی به شرکت‌کنندگان

ابزارهای سنجش عبارت بودند از:

پرسش‌نامه صمیمیت جنسی استفان ووندن و همکاران: دارای ۵۶ سؤال است که ۵ شاخص را می‌سنجد اعتبار آن، در جدول فوق بر مبنای پژوهش وندن بروک و برتمن در سال ۱۳۹۵ و پژوهش عرفانی در سال ۱۳۸۷

و همچنین پژوهش ربابه امیری در سال ۱۳۸۴ آمده است. در این پژوهش ضریب پایایی از نمونه مورد بررسی برای هریک از خرده مقیاس‌ها به شرح زیر است. برای خرده مقیاس صمیمیت ۰/۷۷، میزان توافق زوج‌ها ۰/۸۷، صادق بودن ۰/۷۴، علاقه و محبت ۰/۸۰، پایبندی به تعهدات ۰/۷۱ مشاهده شده است.

**پرسش‌نامه تعارضات زناشویی:** این پرسش‌نامه هفت بعد اصلی تعارضات زوجین را می‌سنجد و دارای ۴۲ سؤال است که شامل هفت بعد یا زمینه است.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی نظیر فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد و از روش‌های آمار استنباطی نظیر آزمون T برای دو گروه مستقل استفاده خواهد شد. تمامی این داده‌ها به وسیله نرم‌افزار تحلیل آماری SPSS-20 با استفاده از تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد.

#### یافته‌ها

اطلاعات دموگرافیک مربوط به شرکت‌کنندگان در جدول ۳ آورده شده است. طبق جدول فراوان‌ترین گروه سنی مربوط به سن ۳۰ تا ۳۵ سال است، همچنین اکثر شرکت‌کنندگان دارای مدرک دیپلم بوده و اغلب خانه‌دار بودند. به منظور بررسی فرض فوق از آزمون تحلیل واریانس مرکب با عامل بین گروهی ۳ (گروه) \* ۲ (مرحله) استفاده شد. نتایج آزمون تحلیل واریانس مرکب نشان داد که اثر اصلی جلسات آزمون معنادار است (p=۰/۰۰۱)، اما، اثر اصلی گروه معنادار نبود (p=۰/۴۳).

جدول ۳: اطلاعات دموگرافیک شرکت‌کنندگان

گروه درمان اکت	گروه درمان مبتنی بر شفقت	گروه کنترل	
فراوانی	فراوانی	فراوانی	
سن			
۵	۶	۴	۳۰-۳۵
۶	۴	۴	۳۵-۴۰
۱	۲	۴	۴۰-۴۵
سطح تحصیلات			
۷	۸	۶	دیپلم
۵	۳	۴	کاردانی
۰	۱	۲	لیسانس و بالاتر
وضعیت شغلی			
۹	۱۰	۸	خانه‌دار
۳	۲	۴	شاغل