

Predicting Students' Academic Adjustment Based on Emotional Regulation in Students in Karaj City, Iran

Ansari I¹, *Kazemi Khooban SZ²

Author Address

1. MA in General Psychology, Islamic Azad University, Electronic Department, Tehran, Iran;
2. PhD Student in Health Psychology, Psychology Faculty, Islamic Azad University, Karaj Branch, Alborz, Iran.

Corresponding Author Email: zkazemi.61@yahoo.com

Received: 2021 January 25; Accepted: 2021 May 8

Abstract

Background & Objectives: Adolescence is one of the most critical periods of life associated with significant physiological, psychological and social changes which have important effects on adolescent adjustment. Adolescents need to understand the world of adults and adults should understand the problems of adolescents. Adaptation is a mechanism that empowers people to solve adaptive problems and use emotional information; it also enables them to regulate the expression of emotions along with the context and environment. Compatibility has different dimensions: social compatibility, emotional compatibility, and academic compatibility. Adaptability in educational situations, referred to as "academic adaptability," includes the individual's ability to cope with academic demands and schoolwork. Emotion regulation is another key factor in well-being which plays an important role in adapting to stressful life events and can have tangible effects on students' academic performance. This study aimed to predict students' academic adjustment based on emotional regulation in students in Karaj.

Methods: The research method was correlational descriptive. The statistical population of this study included all senior male and female middle school students in the city of Karaj, Iran during the academic year of 2017–18. A sample of 200 students was selected by multi-stage cluster sampling from two boys' and two girls' schools. The research samples were randomly selected from the third grade. The inclusion criteria were the students' willingness to participate in the study, having the required physical and mental ability to participate in the study, and lacking history of mental illness based on the initial assessment by researchers. The exclusion criteria included reluctance to participate in the study or to continue the participation for any reason. Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) (Gratz & Roemer, 2004) and the Academic Adjustment Questionnaire (Baker and Siryk, 1989) were distributed among participants. Data analysis was done using descriptive statistics (mean, standard deviation, minimum and maximum) and inferential statistics (the Pearson correlation coefficient and regression analysis) to evaluate the relationships between variables, in SPSS version 23 software. The significance level of statistical tests was 0.05.

Results: The results showed a positive and significant relationship between academic adjustment and emotional regulation ($r=0.901$, $p<0.001$). Also, based on the results of regression analysis, the subscales of non-acceptance of negative emotions ($\beta=0.462$, $p<0.001$), difficulties engaging in goal-directed behaviors in times of helplessness ($\beta=0.301$, $p<0.001$), difficulties controlling impulsive behaviors in times of helplessness ($\beta=0.172$, $p<0.001$), limited access to effective emotion regulation strategies ($\beta=0.395$, $p<0.001$), lack of emotional awareness ($\beta=0.183$, $p<0.001$), lack of emotional clarity ($\beta=0.145$, $p<0.001$) and in general, emotional regulation ($\beta=0.592$, $p<0.001$) had a predictive role in explaining academic adjustment.

Conclusion: Based on the research findings, emotional regulation can predict academic adjustment in adolescents.

Keywords: Emotional regulation, Academic adjustment, Students.

پیش‌بینی سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان براساس تنظیم هیجانی در دانش‌آموزان شهر کرج

ایده انصاری^۱، *سیده‌زهرا کاظمی خوبان^۲

توضیحات نویسنگان

۱. کاوش‌ساز ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد البرزونیکی، تهران، ایران.
۲. دانشجوی دکتری روان‌شناسی سلامت، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، البرز، ایران.

*ربابانمۀ نویسنده مسئول: zkazemi.61@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۶ بهمن ۱۳۹۹؛ تاریخ پذیرش: ۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۰

چکیده

زمینه و هدف: نوجوانی یکی از دوره‌های مهم زندگی بهشمار می‌رود که با تغییرات فیزیولوژیک، روان‌شناختی و اجتماعی چشمگیری همراه است و این تغییرات بر سازگاری نوجوانان تأثیرات مهمی دارد. هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی سازگاری دانش‌آموزان براساس تنظیم هیجانی در دانش‌آموزان شهر کرج بود.

روش پژوهشی: روش پژوهش از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان پسر و دختر مقاطع سوم راهنمایی شهر کرج در سال تحصیلی ۹۷-۹۶ تشکیل دادند. از این میان نمونه‌ای دویست نفری بدوش نمونه‌گیری خوشایی چندمرحله‌ای از دو مدرسه پسرانه و دو مدرسه دخترانه به صورت تصادفی از بین کلاس‌های سوم انتخاب شدند. ابزارهای جمع‌آوری داده‌ها، مقیاس دشواری در تنظیم هیجان (گرائز و روم، ۲۰۰۴) و پرسشنامه سازگاری تحصیلی (بیکر و سریاک، ۱۹۸۹) بود. تحلیل داده‌ها از طریق ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون با استفاده از نرمافزار SPSS نسخه ۲۳ انجام گرفت. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد، بین سازگاری تحصیلی و تنظیم هیجانی رابطه مثبت و معناداری وجود داشت ($p < 0.01$ و $\beta = 0.901$). همچنین نتایج تحلیل رگرسیون مشخص کرد، زیرمقیاس‌های عدم پذیرش هیجان‌های منفی ($\beta = 0.462$ و $p < 0.01$)، دشواری در انجام رفتارهای هدفمند در موقع درمانگی ($\beta = 0.301$ و $p < 0.01$)، دشواری در مهار رفتارهای تکانشی در موقع درمانگی ($\beta = 0.772$ و $p < 0.01$)، دستیابی محدود به راهبردهای اثربخش تنظیم هیجان ($\beta = 0.395$ و $p < 0.01$)، فقدان آگاهی هیجانی ($\beta = 0.183$ و $p < 0.01$)، فقدان شفافیت هیجانی ($\beta = 0.145$ و $p < 0.01$) و بهطور کلی تنظیم هیجانی ($\beta = 0.592$ و $p < 0.01$)، نقش پیش‌بینی‌کننده در تبیین سازگاری تحصیلی داشتند.

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های پژوهش نتیجه گرفته می‌شود، تنظیم هیجانی می‌تواند سازگاری تحصیلی را در نوجوانان پیش‌بینی کند.
کلیدواژه‌ها: تنظیم هیجانی، سازگاری تحصیلی، دانش‌آموزان.

گوناگون رویداد و مرور آن در شرایط ناگوار) و فاجعه‌سازی^۸ (ادرارک و ابراز شرایط ایجادشده، شدیدتر و وحشت‌ناک‌تر از واقعیت آن رویداد) انجام گیرد (۱۱، ۱۲).

پژوهش‌ها نشان می‌دهد، مهارت‌های عاطفی‌هیجانی رشد نیافته و استفاده از راهبردهایی که هیجان منفی را بلندمدت می‌کند، برای رشد و استمرار بیماری روانی به طور معناداری خطرناک است (۱۱)؛ برای مثال، به کاربردن روش‌های نکوهش خود^۹، نشخوار ذهنی، بزرگ‌نمایی، فاجعه‌سازی و استفاده‌نکردن از ارزیابی و تمرکز مجدد مثبت با سطوح بیشتر استرس و اضطراب همراه است (۱۳). مهارت‌های تنظیم هیجان ارتباط معلم و دانش آموز را تسهیل‌تر می‌کند و به وسیله آن، ارزیابی شناختی مثبت رفتار یا یادگیری کاراتر می‌شود. این مهارت می‌تواند علاقه و موفقیت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را توسعه دهد (۱۴). بررسی مطالعات در این زمینه مشخص کرد که تنظیم هیجان، مهارت‌های اجتماعی‌هیجانی را افزایش می‌دهد، تکاشگری^{۱۰} و ناسازگاری را کم می‌کند و کیفیت روابط بین‌فردی را ارتقا می‌بخشد (۱۵).

دانش آموزان از منابع مهم‌تر انسانی برای رشد و توسعه هر کشوری در آینده محسوب می‌شوند؛ همچنین می‌توان گفت، زندگی تحصیلی از دوره‌های مهم‌تر زندگی فرد به شمار می‌آید؛ از این رونقش ابعاد سازگاری دانش آموزان به همراه تنظیم هیجان به عنوان عوامل کلیدی در موفقیت تحصیلی، ارتقای سلامتی و پیشگیری از ناتوانی‌های روان‌شناسی^{۱۱} هدف کوشش‌های پژوهشی فراوانی بوده که به یافته‌های بالارزش منتهی شده است؛ اما در این زمینه هنوز پژوهش‌های فراوانی وجود دارد که ضرورت تدبیر جدید پژوهشی و درنظرگرفتن متغیرهای دیگر را به میان می‌آورد. پژوهش حاضر با درنظرگرفتن این نکته و به میان آوردن مؤلفه‌هایی که رود بعضی از آن‌ها به این قلمرو تقریباً جدید است، از زاوية دیگری به این مسئله پرداخت؛ بنابراین با رعایت این دستاوردها می‌توان قدم مثبتی در ترتیب، یادگیری موفقیت‌آمیزتر و سازگاری فرد با محیط اجتماعی برداشت؛ از این‌رو، هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی سازگاری دانش آموزان براساس تنظیم هیجانی در دانش آموزان شهر کرج بود.

۲ روش بررسی

روش پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی دانش آموزان پسر و دختر مقطع سوم راهنمایی شهر کرج در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۶ تشکیل دادند. برطبق فرمول $n=50+8m$ از تاپاکینگ و همکاران (۱۶) و با توجه به ریزش احتمالی برخی پرسش‌نامه‌ها و مخدوش‌بودن برخی از آن‌ها، حجم نمونه دویست نفر لحاظ شد. از جامعه آماری یادشده، نمونه‌ای دویست نفری به روش نمونه‌گیری خوش‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شد. به این ترتیب

نوجوانی^۱ یکی از دوره‌های مهم زندگی به شمار می‌رود که با تغییرات فیزیولوژیک، روان‌شناسی و اجتماعی چشمگیری همراه است و این تغییرات بر سازگاری نوجوانان تأثیرات مهمی دارد (۱). توانایی درک و شناخت دنیای بزرگ‌سالان توسط نوجوان و نیز درک مسائل نوجوانان بسیار حائز اهمیت است و مستلزم انجام‌دادن مطالعات برنامه‌ریزی شده برای درک و شناخت مسائل مختلف تشویش‌کننده نوجوانان است. به علاوه، به‌وضوح با مراقبت اثرگذار می‌توان آینده‌ای امیدوارکننده و مناسب برای آن‌ها تضمین کرد (۲)؛ از این‌رو می‌توان گفت، سازگاری^۲، مکانیزمی است که افراد را در حل مسائل سازشی و استفاده از اطلاعات هیجانی توانند می‌کند؛ همچنین آن‌ها را قادر می‌سازد تا همسو با بافت و محیط، ابراز هیجانات را تنظیم کنند (۳). سازگاری ابعاد مختلفی دارد: سازگاری اجتماعی؛ سازگاری عاطفی‌هیجانی؛ سازگاری تحصیلی. سازگاری اجتماعی شامل سازگاری فرد با جامعه است که این سازگاری می‌تواند با تغییر فرد یا محیط بیرون به وجود آید. سازگاری هیجانی، سلامت روان و رضایت از زندگی و هماهنگی و ارتباط مناسب میان افکار، احساسات و رفتار را در بر می‌گیرد. به عبارت دیگر، سازگاری هیجانی یعنی سازگارهایی که توسط آن‌ها فرد به ثبات عاطفی‌هیجانی می‌رسد (۴). سازگاری در موقعیت‌های آموزشی که از آن با عنوان «سازگاری تحصیلی»^۳ یاد می‌شود، شامل توانایی فرد برای کنارآمدن با درخواست‌های تحصیلی و تکالیف و کارهای مدرسه است (۵). سازگاری تحصیلی نشان‌دهنده توانمندی دانش آموزان در منطبق‌شدن با شرایط و الزامات تحصیل و نیز نقش‌هایی است که مدرسه به مترله پایگاهی اجتماعی پیش روی آن‌ها قرار می‌دهد (۶)؛ به طور کلی سازگاری را توانایی دوستی و مراوده، همسانی، سازواری، همکاری و کنارآمدن با خود، دیگران و محیط تعریف کرده‌اند (۷).

یکی از متغیرهایی که به نظر می‌رسد با سازگاری دانش آموزان ارتباط مؤثری دارد، تنظیم هیجان^۴ است. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد، تنظیم هیجان از عوامل اساسی بهزیستی است که نقشی مهم در سازگاری فرد با رویدادهای استرس‌زای زندگی^۵ ایفا می‌کند و می‌تواند تأثیرات مشهودی در عملکرد تحصیلی دانش آموزان به وجود آورد (۸). تنظیم هیجان به فرایندی می‌گویند که از طریق آن فرد می‌داند چه موقع، چه هیجاناتی را تجربه کند و نیز چگونه آن را بیان کند تا مؤثر باشد (۹)؛ به طور کلی می‌توان گفت، تنظیم هیجان به مجموعه‌ای از توانایی‌گفته می‌شود که به وسیله آن فرد هیجانات و احساسات خود را بدقت بررسی می‌کند و راهبردهایی اثرگذار برای تغییر هیجان‌ها به کار می‌برد. همچنین در توانایی متعادل‌سازی احساسات خود دارای اعتماد به خویش است (۱۰). تنظیم هیجان می‌تواند به طور خودکار یا کنترل شده، خودآگاه یا ناخودآگاه و با روش به کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان مانند تمرکز مجدد مثبت^۶ (برخورد با شرایط ناگوار و یادآوری تجارب مثبت)، نشخوارگرگی^۷ (اشغال فکری درباره ابعاد

⁷. Rumination

⁸. Catastrophizing

⁹. Own condemnation

¹⁰. Impulsivity

¹¹. Psychological disabilities

طالع‌پسند، ضرایب اعتبار برای زیرمقیاس‌های عدم پذیرش هیجان‌های منفی، دشواری در انجام رفتارهای هدفمند در موقع درماندگی، دشواری در مهار رفتارهای تکانشی در موقع درماندگی، دستیابی محدود به راهبردهای اثربخش تنظیم هیجان، فقدان آگاهی هیجانی و فقدان شفافیت هیجانی، بهترتب ۰/۷۵، ۰/۷۴، ۰/۶۸، ۰/۶۳ به دست آمد (۱۸).

- پرسشنامه سازگاری تحصیلی^۲: پرسشنامه سازگاری تحصیلی درواقع خردۀ مقیاسی از پرسشنامه سازگاری دانشجو با دانشگاه^۳ متعلق به بیکر و سریاک و طراحی شده در سال ۱۹۸۹ است که ۲۴ گویه دارد (۱۹). نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت «کاملاً در مورد من صدق می‌کند» نمره ۱ و «اصلًا در مورد من صدق نمی‌کند» نمره ۵ است. دامنه امتیاز پرسشنامه بین ۱۶۸ تا ۲۴ است. هرچه امتیاز حاصل از پرسشنامه بیشتر باشد، نشان‌دهنده میزان بیشتر سازگاری تحصیلی در افراد است و برعکس (۱۹). در مطالعه بیکر و سریاک روایی صوری و محتوایی پرسشنامه مطلوب بود؛ همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای خردۀ مقیاس سازگاری تحصیلی بیشتر از ۰/۸۰ به دست آمد (۱۹). در پژوهش میکائیلی منبع و مددی امامزاده نیز که در بین دانشجویان دانشگاه ارومیه انجام شد، ضمن سنجش روایی صوری و محتوایی پرسشنامه، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد (۲۰).

تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار، کمینه و بیشینه) و آمار استنباطی شامل ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون به منظور ارزیابی روابط بین متغیرها، در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ انجام شد. مفروضه استفاده از آزمون‌های آماری، به‌کمک آزمون کولموگروف‌اسمیرنف برای ارزیابی نرمال‌بودن توزیع نمرات بررسی شد. سطح معناداری آزمون‌های آماری ۰/۰۵ بود.

۳ یافته‌ها

جدول ۱ تعداد، حداقل، حداکثر، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱. آمار توصیفی سازگاری تحصیلی و تنظیم هیجانی برای دانشآموزان شهر کرج (N=۲۰۰)

تنظیم هیجانی	سازگاری تحصیلی	میانگین
۳/۴۰۵۳	۲/۳۸۶۹	انحراف معیار
۰/۹۷۵۰۴	۰/۹۶۹۵۲	کمینه
۱/۸۱	۱/۸۸	بیشینه
۴/۴۴	۴/۴۶	

هیجان‌های منفی (۲، $\beta=0/001$ ، $p<0/001$)، دشواری در انجام رفتارهای هدفمند در موقع درماندگی (۱، $\beta=0/001$ ، $p<0/001$)، دشواری در مهار رفتارهای تکانشی در موقع درماندگی (۲، $\beta=0/172$ ، $p<0/001$)، دستیابی محدود به راهبردهای اثربخش تنظیم هیجان (۳، $\beta=0/395$ ، $p<0/001$)، فقدان آگاهی هیجانی (۳، $\beta=0/183$ ، $p<0/001$) و فقدان شفافیت هیجانی (۴، $\beta=0/145$ ، $p<0/001$) و به طور کلی تنظیم هیجانی (۲، $\beta=0/092$ ، $p<0/001$)، نقش

که از بین همه مدارس راهنمایی دو مدرسه پسرانه و دو مدرسه دخترانه به طور تصادفی در نظر گرفته شد و انتخاب نمونه‌های پژوهش به طور تصادفی از بین کلاس‌های سوم صورت گرفت. نمونه شامل صد دانشآموز پسر و صد دانشآموز دختر بود. ملاک‌های ورود دانشآموزان به پژوهش عبارت بود از: تمایل داشتن به شرکت در مطالعه؛ دارابودن توانایی جسمی و روحی لازم برای شرکت در مطالعه؛ نداشتن سابقه ابتلا به بیماری‌های اعصاب و روان براساس ارزیابی اولیه پژوهشگران و خودگزارشی. ملاک‌های خروج دانشآموزان از پژوهش، تمایل نداشتن به شرکت در پژوهش و ایجاد هرگونه مشکل بود که فرد قادر به ادامه شرکت در مطالعه نباشد.

پس از دریافت رضایت از دانشآموزان، پرسشنامه‌های پژوهش در اختیار آن‌ها قرار گرفت و درخصوص تکمیل پرسشنامه‌ها توضیحاتی به آن‌ها ارائه شد. پس از مدت زمان توافق شده بین افراد، پرسشنامه‌های پاسخ‌داده شده از آن‌ها دریافت شد. در تمام طول مدت انجام پژوهش محققان تلاش کردند تمام ملاحظات اخلاقی مربوط به آزمودنی‌ها را رعایت کنند؛ از جمله آزادی انتخاب در مشارکت‌کردن در پژوهش؛ همچنین به آزمودنی‌ها تضمین داده شد اطلاعاتی که از آن‌ها بدست می‌آید به صورت محترمانه باقی خواهد ماند؛ به علاوه طی پژوهش سعی شد اقدام یا فعالیتی انجام نشود که سلامت شرکت‌کنندگان در پژوهش یا دیگران را در معرض خطر قرار دهد. برای جمع‌آوری داده‌ها ابزارهای زیر به کار رفت.

- مقیاس دشواری در تنظیم هیجان^۱: این مقیاس در سال ۲۰۰۴ توسط گراتز و رومز ساخته شد (۱۷). نسخه نهایی آن از ۳۶ سؤال تشکیل شده است. نمره‌گذاری این مقیاس در طیف لیکرت پنج درجه‌ای از تقریباً هرگز = ۱ تا تقریباً همیشه = ۵ صورت می‌گیرد (۱۷). در پژوهش گراتز و رومز، انجام آزمون- بازآزمون روی سی دانشجو به فاصله دو هفته نشان داد، بین دو اجرا همبستگی ۰/۸۵ وجود داشت ($p<0/001$). همچنین همسانی درونی از طریق محاسبه آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۱ به دست آمد (۱۷). در پژوهش کرمانی ماما زندی و

باتوجه به نرمال‌بودن توزیع متغیرهای تحقیق براساس آزمون کولموگروف‌اسمیرنف (۰/۰۵)، از آزمون‌های پارامتری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد. مقدار ضریب همبستگی پیرسون بین سازگاری تحصیلی و تنظیم هیجان، ۰/۹۰۱ به دست آمد ($p<0/001$)؛ بنابراین بین سازگاری تحصیلی و تنظیم هیجانی رابطه معنادار و مثبت وجود داشت.

نتایج جدول ۲ مشخص می‌کند، زیرمقیاس‌های عدم پذیرش

^۱. Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ)

^۲. Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)

^۳. Academic Adjustment Questionnaire

جدول ۲. نتایج برآشش تحلیل رگرسیون بین متغیر تنظیم هیجانی و خرد مقیاس‌های آن با سازگاری تحصیلی

مقدار p	T	ضرایب استاندارد شده	ضرایب استاندارد شده	
			Beta	خطای معیار
۰/۰۰۷	۲/۷۳۸		۰/۳۴۵	۰/۹۷۰
<۰/۰۰۱	۱/۰۵	۰/۴۶۲	۰/۱۸۲	۱/۸۵۶
<۰/۰۰۱	۳/۴۴	۰/۳۰۱	۰/۲۵۵	۱/۱۶۲
<۰/۰۰۱	۰/۶۲۳	۰/۱۷۲	۰/۱۵۸	۰/۶۴۴
<۰/۰۰۱	۰/۹۸۲	۰/۳۹۵	۰/۴۸۵	۱/۳۲۲
<۰/۰۰۱	۵/۶۶	۰/۱۸۳	۰/۲۶۰	۰/۵۹۸
<۰/۰۰۱	۱/۵۷۳	۰/۱۴۵	۰/۲۷۶	۰/۷۵۵
<۰/۰۰۱	۱۶/۵۵۶	۰/۰۹۲	۰/۷۰۹	۱/۳۱۰

هستند و در موقعیت‌های مختلف زندگی به احتمال زیاد نمی‌توانند از هیجان‌های خود به صورت مفید استفاده کنند؛ از این‌رو آموزش تنظیم هیجان در واقع نوعی هدفمندی به زندگی آن‌ها می‌دهد و باعث می‌شود هدفمندی را فقط در توانایی تحصیلی پنداشند و در زندگی هدف‌های دیگری را نیز در نظر گیرند. از این‌گذشته، تنظیم هیجان سبب کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت و رفتار سازگارانه افراد می‌شود (۲۴). از سوی دیگر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به افراد کمک می‌کند تا انعطاف‌پذیر باشند و این موضوع در زمینه توانمندکردن آن‌ها برای ساختن منابع روانی و نیز مقابله مؤثر با تعارض‌های زندگی تحصیلی ضروری است (۲۵). تنظیم هیجان، عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعامل‌های اجتماعی است و نقص در آن با اختلال‌های درون‌ریز مانند افسردگی، اضطراب، انزواج اجتماعی و اختلال‌های بروون‌ریز مانند بزهکاری، ناسازگاری و رفتار پرخاشگرانه ارتباط دارد (۲۶). درمجموع دانش‌آموزانی که دارای رشد مهارت‌های تنظیم هیجانی مناسب نیستند، با مشکلاتی مانند کاستی توجه، شکست تحصیلی، ناتوانی در کارهای مربوط به مدرسه، ناسازگاری در مدرسه و با هم‌کلاسی‌ها و نیز ضعف در حل مسائل و انجام تکالیف مواجه هستند (۲۷)؛ از این‌رو، آموزش تنظیم هیجان به معنای کاهش و مهار هیجان‌های منفی و نحوه استفاده مثبت از هیجان‌ها است (۲۸)؛ بنابراین می‌توان به اهمیت این مسئله در میان دانش‌آموزان پی برد.

با توجه به شیوع رفتارهای منفی روان‌شناختی و نیز با توجه به نقش ابعاد سازگاری به عنوان عامل‌های کلیدی در موقوفیت، ارتقای سلامتی و کاهش مشکلات روان‌شناختی دانش‌آموزان و از سوی دیگر خلاهای پژوهشی در این زمینه، انجام پژوهش‌هایی از این قبیل و استفاده از نتایج آن‌ها در زمینه بهبود و ارتقای سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان از ضرورت‌های مهم پژوهش در هر کشوری است؛ بنابراین هرگونه مطالعه، تشخیص و شناسایی، پیشگیری، مهار و درمان در این زمینه بسیار ارزشمند خواهد بود.

با توجه به ارتباط معنادار و مثبت بین تنظیم هیجان و سازگاری تحصیلی، پیشنهاد می‌شود معلمان و نیز والدین دانش‌آموزان ناظرات

نتایج جدول ۲ نشان می‌هد، تنظیم هیجانی می‌تواند سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی کند و آزمون تی برای معناداری ضرایب رگرسیون آن‌ها در سطح کمتر از ۰/۰۵ معنادار است. با توجه به اینکه ضریب رگرسیون حاصل از نمرات خام است و تحت تأثیر مقیاس اندازه‌گیری متغیرهای پیش‌بین قرار دارد، استفاده از Beta که ضریب رگرسیون حاصل از نمرات استاندارد شده بوده، توصیه می‌شود. براساس ضرایب استاندارد رگرسیون، سهم تنظیم هیجان =۰/۵۹۲ در پیش‌بینی سازگاری تحصیلی است.

۴ بحث

هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان شهر کرج براساس تنظیم هیجانی در آن‌ها بود. نتایج نشان داد، بین تنظیم هیجانی و سازگاری تحصیلی رابطه معنادار و مثبت وجود داشت. این یافته با این مطالعات همسو است: نتایج پژوهش نورعلی و همکاران نشان داد، آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر سازگاری، بهزیستی مدرسه و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان دانش‌آموزان مؤثر است. بر این اساس آموزش مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان می‌تواند به عنوان روشی مفید برای افزایش سازگاری، بهزیستی مدرسه و تنظیم شناختی هیجانی و درنتیجه کارآمدی بهتر دانش‌آموزان به کار رود (۲۱)؛ اسفندیاری در مطالعه‌ای به پیش‌بینی سازگاری تحصیلی براساس راهبردهای یادگیری خودتنظیمی، هیجانی و خودکارآمدی و خودپنداره تحصیلی در دانش‌آموزان پرداخت. نتایج ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره بیانگر رابطه مثبت و معنادار بین راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و هیجانی و سازگاری تحصیلی، رابطه مثبت و معنادار بین خودکارآمدی تحصیلی و سازگاری تحصیلی و رابطه مثبت و معنادار بین خودپنداره تحصیلی و سازگاری تحصیلی بود (۲۲)؛ نتایج پژوهش یکهفلاح و همکاران مشخص کرد، رابطه منفی معناداری بین راهبردهای منفی (ناسازگار) تنظیم شناختی هیجان و سازگاری در دانشجویان وجود دارد (۲۳).

در تبیین یافته مذکور پژوهش حاضر می‌توان گفت، دانش‌آموزانی که از راهبردهای منفی تنظیم هیجان استفاده می‌کنند، به دلیل کلنجار فتن دائمی با خود درباره اختلالشان غالب چار پریشانی روان‌شناختی

کتبی اطلاعاتی درباره پژوهش دریافت کرده و در صورت تمایل در آن مشارکت کردند؛ این اطیبان به افراد داده شد که تمامی اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد؛ بهمنظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد.

رضایت برای انتشار
این امر غیرقابل اجرا است.
در دسترس بودن داده‌ها و مواد

همه نویسندهان مقاله به داده‌های پژوهش دسترسی دارند و پژوهشگران در صورت لزوم از طریق مکاتبه با نویسنده مسئول مقاله حاضر به اطلاعات دسترسی پیدا می‌کنند.

تضاد منافع

نویسندهان اعلام می‌کنند، هیچ‌گونه تضاد منافعی ندارند.
منابع مالی

تأمین منابع مالی این پژوهش از هزینه‌های شخصی بوده و توسط هیچ نهاد یا سازمانی تأمین نشده است.

مشارکت نویسندهان

نویسنده اول داده‌های به دست آمده را جمع‌آوری و آنالیز و تفسیر کرد.
نویسنده دوم در نگارش نسخه دست‌نوشته همکار اصلی بود. همه نویسندهان نسخه دست‌نوشته نهایی را خواندند و تأیید کردند.

بیشتر و بهتری بر روی آموزش دانش آموزان داشته باشند و با ایجاد نظارتی کلی زمینه و بستر لازم را برای رفع هرگونه مانع در روند تحصیل آن‌ها فراهم کنند تا اطیبان کافی از سازگاری تحصیلی دانش آموزان بهدست آید. در زمینه تنظیم هیجان پیشنهاد می‌شود، استفاده از مشاوران در دستور کار قرار گیرد تا آن‌ها با کلاس‌های توجیهی و مشاوره زمینه لازم را برای بهبود و ارتقای مهارت‌های تنظیم هیجان در دانش آموزان فراهم کنند.

۵ نتیجه‌گیری

براساس یافته‌های پژوهش نتیجه گرفته می‌شود، تنظیم هیجانی می‌تواند سازگاری تحصیلی را در نوجوانان پیش‌بینی کند.

۶ تشکر و قدردانی

از تمام آزمودنی‌ها که با صبر و حوصله فراوان ما را در انجام این پژوهش باری کردند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیه اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد است. در این پژوهش ملاحظات اخلاقی رعایت شده به این صورت بود: تمامی افراد به شکل

References

1. Graham S, Bellmore A, Juvonen J. Peer victimization in middle school: when self-and peer views diverge. *J Appl Sch Psychol.* 2003;19(2):117–37. https://doi.org/10.1300/J008v19n02_08
2. Ahmed Zaky E. Adolescence; a crucial transitional stage in human life. *J Child Adolesc Behav.* 2016;4(6):115. <https://doi.org/10.4172/2375-4494.100e115>
3. Hofmann SG, Kashdan TB. The Affective Style Questionnaire: development and psychometric properties. *J Psychopathol Behav Assess.* 2010;32(2):255–63. <https://dx.doi.org/10.1007/s10862-009-9142-4>
4. Safavi M, Akbari V, Mousavi Lotfi SM. Chera hooche hayajani? [Why Emotional Intelligence?]. Fanoose Andishe Pub; 2009. [Persian]
5. Tanyi ME. The Student's Adjustment Inventory manual. IFE PsychologIA. 2002;10(1):1–14. <https://doi.org/10.4314/ifep.v10i1.23470>
6. Ardalan E, Hosseinichari M. Predicting academic adjustment based on communication skills: the mediation role of self-efficacy. *Educational Psychology.* 2010;6(17):1–32. [Persian] https://jep.atu.ac.ir/article_2281.html?lang=en
7. Fouladi E. Moshavere hamtayan: cheshm andaz ha, mafahime behdasht ravan va maharat ha “vizhaye moshaveran” [Peer counseling: perspectives, mental health concepts, and skills for special counselors]. Tehran: Toloo-e-Danesh Publications; 2004.
8. Ashournejad F. Effectiveness of training of emotion regulation strategies on increasing resilience and engagement with academic affairs in teenaged girls. *Journal of Applied Psychology.* 2016;10(4):501–22. [Persian] https://apsy.sbu.ac.ir/article_96746.html?lang=en
9. Szczygieł D, Buczny J, Bazińska R. Emotion regulation and emotional information processing: the moderating effect of emotional awareness. *Pers Individ Dif.* 2012;52(3):433–7. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.005>
10. Dennis TA, Chen CC. Neurophysiological mechanisms in the emotional modulation of attention: the interplay between threat sensitivity and attentional control. *Biol Psychol.* 2007;76(1–2):1–10. <https://dx.doi.org/10.1016/j.biopsych.2007.05.001>
11. Sloan DM, Kring AM. Measuring changes in emotion during psychotherapy: conceptual and methodological issues. *Clinical Psychology: Science and Practice.* 2007;14(4):307–22. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2007.00092.x>
12. Mauss IB, Evers C, Wilhelm FH, Gross JJ. How to bite your tongue without blowing your top: implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation. *Pers Soc Psychol Bull.* 2006;32(5):589–602. <https://doi.org/10.1177/0146167205283841>
13. Hughes EK, Gullone E, Dudley A, Tonge B. A case-control study of emotion regulation and school refusal in children and adolescents. *J Early Adolesc.* 2010;30(5):691–706. <https://doi.org/10.1177/0272431609341049>

14. Gong X, Paulson SE. Effect of family affective environment on individuals' emotion regulation. *Pers Individ Dif.* 2017;117:144–9. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.047>
15. Schreiber LR, Grant JE, Odlaug BL. Emotion regulation and impulsivity in young adults. *J Psychiatr Res.* 2012;46(5):651–8. doi: [10.1016/j.jpsychires.2012.02.005](https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.02.005)
16. Tabachnick BG, Fidell LS, Ullman JB. Using multivariate statistics. Vol. 5. Boston, MA: Pearson; 2007.
17. Gratz KL, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in Emotion Regulation Scale. *J Psychopathol Behav Assess.* 2004;26(1):41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
18. Kermani Mamazandi A, Tale Pasand S. Psychometric characteristics of Difficulties in Emotion Regulation Scale in Semnan University students. *Journal of Instruction and Evaluation.* 2018;11(42):117–42. https://jinev.iaut.ac.ir/article_543435.html?lang=fa [Persian]
19. Baker RW, Siryk MA. Student adaptation to college questionnaire manual. Los Angeles, CA: Western Psychological Services; 1989.
20. Michaeili Manee F, Madadi Emamzadeh Z. Study of relationship between emotional-social intelligence with social adjustment among students with disciplinary commandment and their comparison students without it in Urumia University. *Quarterly Journal of Modern Psychological Researches.* 2008;3(11):99–121. [Persian] https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_4333.html?lang=en
21. Noorali H, Hajiyakhchali A, Shehniyailagh M, Maktabi GH. The effects of teaching cognitive regulation of emotion strategies on social adjustment and well-being of male gifted student. *Journal of Psychological Achievements.* 2018;25(2):91–110. [Persian] https://psychac.scu.ac.ir/article_14111.html?lang=en
22. Esfandiari Sh. Pish bini sazegari tafsili bar asase rahbord haye yadgiri khod tanzimi, khod karamadi tafsili va khod pendareye tafsili dar danesh amoozan pesar maghta'e sevvom motavaseteye kermanshah [Predicting academic adjustment based on self-regulated learning strategies, academic self-efficacy and academic self-concept in male high school students in Kermanshah] [Thesis for MSc]. [Kermanshah, Iran]: Faculty of Social Sciences, Razi University; 2016. [Persian]
23. Yekkeh Falah M, Khani MH, Mohammadi N. Jahat giri mazhabi, rahbord haye tanzime shenakhti hayajan va sazegari ejtemaei [Religious orientation, cognitive emotion regulation strategies and social adjustment]. In: Congress of the Iranian Psychological Association [Internet]. Arak: Islamic Azad University of Arak; 2015. [Persian]
24. Yoo SH, Matsumoto D, LeRoux JA. The influence of emotion recognition and emotion regulation on intercultural adjustment. *Int J Intercult Relat.* 2006;30(3):345–63. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.08.006>
25. Spindler H, Denollet J, Kruse C, Pedersen SS. Positive affect and negative affect correlate differently with distress and health-related quality of life in patients with cardiac conditions: validation of the Danish Global Mood Scale. *J Psychosom Res.* 2009;67(1):57–65. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.11.003>
26. Jafari E, Ghazanfarian F, Aliakbari M, Kamarzarin H. The effectiveness of coping skills' training on emotional regulation in delinquent adolescents. *Journal of Psychological Achievements.* 2017;24(1):97–110. doi: [10.22055/psy.2017.18882.1622](https://doi.org/10.22055/psy.2017.18882.1622)
27. Kamali Eigoli S, Abolmaali KH, Hashemian K. Prediction of aggression in adolescent girls based on family communication processes and perfectionism with the mediating role of cognitive emotion regulation. *Journal of Psychological Studies.* 2017;13(3):129–46. [Persian] https://psychstudies.alzahra.ac.ir/article_3034.html?lang=en
28. Kiani B, Hadianfar H, Mitchell JT. The impact of mindfulness meditation training on executive functions and emotion dysregulation in an Iranian sample of female adolescents with elevated attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms. *Aust J Psychol.* 2017;69(4):273–82. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12148>