MEJDS. 2022; 12:70.

Published online 2022 Jul. **Original Article**

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

Ansari I [1], *Kazemi Khooban SZ[2]

**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 (β=0.462, $p$<0.001), difficulties engaging in goal–directed behaviors in times of helplessness (β=0.301, $p$<0.001), difficulties controlling impulsive behaviors in times of helplessness (β=0.172, $p$<0.001), limited access to effective emotion regulation strategies (β=0.395, $p$<0.001), lack of emotional awareness (β=0.183, $p$<0.001), lack of emotional clarity (β=0.145, $p$<0.001) and in general, emotional regulation (β=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.

[ Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2025-11-09 ]

Copyright © 2022, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۴۰۱؛ (۱۲):۷۰.

انتشار برخط تیر ۱۴۰۱ مقاله پژوهشی اصیل

# پیش‌بینی سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان براساس تنظیم هیجانی در دانش‌آموزان شهر کرج

ایده انصاری[۱]، *سیده‌زهرا کاظمی خوبان[۲]

**توضیحات نویسندگان**

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد الکترونیکی، تهران، ایران؛

۲. دانشجوی دکتری روان‌شناسی سلامت، دانشکدهٔ روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، البرز، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ 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.

**روش‌بررسی:** روش پژوهش از نوع همبستگی بود. جامعهٔ آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان پسر و دختر مقطع سوم راهنمایی شهر کرج در سال تحصیلی ۹۷ـ۱۳۹۶ تشکیل دادند. از این میان نمونه‌ای دویست‌نفری به‌روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای از دو مدرسهٔ پسرانه و دو مدرسهٔ دخترانه به‌صورت تصادفی از بین کلاس‌های سوم انتخاب شدند. ابزارهای جمع‌آوری داده‌ها، مقیاس دشواری در تنظیم هیجان (گراتز و رومر، ۲۰۰۴) و پرسش‌نامهٔ سازگاری تحصیلی (بیکر و سریاک، ۱۹۸۹) بود. تحلیل داده‌ها ازطریق ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۳ انجام گرفت. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد، بین سازگاری تحصیلی و تنظیم هیجانی رابطهٔ مثبت و معناداری وجود داشت ($p$<۰/۰۰۱ و r=۰/۹۰۱). همچنین نتایج تحلیل رگرسیون مشخص کرد، زیرمقیاس‌های عدم پذیرش هیجان‌های منفی (β=۰/۴۶۲ و $p$<۰/۰۰۱)، دشواری در انجام رفتارهای هدفمند در مواقع درماندگی (β=۰/۳۰۱ و $p$<۰/۰۰۱)، دشواری در مهار رفتارهای تکانشی در مواقع درماندگی (β=۰/۱۷۲ و $p$<۰/۰۰۱)، دستیابی محدود به راهبردهای اثربخش تنظیم هیجان (β=۰/۳۹۵ و $p$<۰/۰۰۱)، فقدان آگاهی هیجانی (β=۰/۱۸۳ و $p$<۰/۰۰۱)، فقدان شفافیت هیجانی (β=۰/۱۴۵ و $p$<۰/۰۰۱) و به‌طور کلی تنظیم هیجانی (β=۰/۵۹۲ و $p$<۰/۰۰۱)، 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.

**حق انتشار محفوظ است © ۱۴۰۱، مجله مطالعات ناتوانی.** این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار ـ غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.



[ Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2025-11-09 ]

## ۱ مقدمه

نوجوانی[1] 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 (۱). توانایی درک و شناخت دنیای بزرگسالان توسط نوجوان و نیز درک مسائل نوجوانان بسیار حائز اهمیت است و مستلزم انجام‌دادن مطالعات برنامه‌ریزی‌شده برای درک و شناخت مسائل مختلف تشویش‌کنندهٔ نوجوانان است. به‌علاوه، به‌وضوح با مراقبت اثرگذار می‌توان آینده‌ای امیدوارکننده و مناسب برای آن‌ها تضمین کرد (۲)؛ ازاین‌رو می‌توان گفت، سازگاری[2]، مکانیزمی است که افراد را در حل مسائل سازشی و استفاده از اطلاعات هیجانی توانمند 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 به‌وجود 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 سازوکارهایی که توسط آن‌ها فرد به ثبات عاطفی‌هیجانی می‌رسد (۴). سازگاری در موقعیت‌های آموزشی که از آن با عنوان «سازگاری تحصیلی»[3] یاد می‌شود، شامل توانایی فرد برای کنارآمدن با درخواست‌های تحصیلی و تکالیف و کارهای مدرسه است (۵). سازگاری تحصیلی نشان‌دهندهٔ توانمندی دانش‌آموزان در منطبق‌شدن با شرایط و الزامات تحصیل و نیز نقش‌هایی است که مدرسه به‌منزلهٔ پایگاهی اجتماعی پیش روی آن‌ها قرار می‌دهد (۶)؛ به‌طور کلی سازگاری را توانایی دوستی و مراوده، همسانی، سازواری، همکاری و کنارآمدن با خود، دیگران و محیط تعریف کرده‌اند (۷).

یکی از متغیرهایی که به‌نظر می‌رسد با سازگاری دانش‌آموزان ارتباط مؤثری دارد، تنظیم هیجان[4] است. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد، تنظیم هیجان از عوامل اساسی بهزیستی است که نقشی مهم در سازگاری فرد با رویدادهای استرس‌زای زندگی[5] ایفا می‌کند و می‌تواند تأثیرات مشهودی در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان به‌وجود آورد (۸). تنظیم هیجان به فرایندی می‌گویند که ازطریق آن فرد می‌داند چه موقع، چه هیجاناتی را تجربه کند و نیز چگونه آن را بیان کند تا مؤثر باشد (۹)؛ به‌طور کلی می‌توان گفت، تنظیم هیجان به مجموعه‌ای از توانایی گفته می‌شود که به‌وسیلهٔ آن فرد هیجانات و احساسات خود را به‌دقت بررسی می‌کند و راهبردهایی اثرگذار برای تغییر هیجان‌ها به‌کار می‌برد. همچنین در توانایی متعادل‌سازی احساسات خود دارای اعتماد به خویش است (۱۰). تنظیم هیجان می‌تواند به‌طور خودکار یا کنترل‌شده، خودآگاه یا ناخودآگاه و با روش به‌کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان مانند تمرکز مجدد مثبت[6] (برخورد با شرایط ناگوار و یادآوری تجارب مثبت)، نشخوارگری[7] (اشتغال فکری دربارهٔ ابعاد گوناگون رویداد و مرور آن در شرایط ناگوار) و فاجعه‌سازی[8] (ادراک و ابراز شرایط ایجادشده، شدیدتر و وحشتناک‌تر از واقعیت آن رویداد) انجام گیرد (۱۲،۱۱).

پژوهش‌ها نشان می‌دهد، مهارت‌های عاطفی‌هیجانی رشدنیافته و استفاده از راهبردهایی که هیجان منفی را بلندمدت می‌کند، برای رشد و استمرار بیماری روانی به‌طور معناداری خطرناک است (۱۱)؛ برای مثال، به‌کاربردن روش‌های نکوهش خود[9]، 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 دانش‌آموز را تسهیل‌تر می‌کند و به‌وسیلهٔ آن، ارزیابی شناختی مثبت رفتار و یادگیری کاراتر می‌شود. این مهارت می‌تواند علاقه و موفقیت و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را توسعه دهد (۱۴). بررسی مطالعات در این زمینه مشخص کرد که تنظیم هیجان، مهارت‌های اجتماعی‌هیجانی را افزایش می‌دهد، تکانشگری[10] و ناسازگاری را کم می‌کند و کیفیت روابط بین‌فردی را ارتقا می‌بخشد (۱۵).

دانش‌آموزان از منابع مهم‌تر انسانی برای رشد و توسعهٔ هر کشوری در آینده محسوب می‌شوند؛ همچنین می‌توان گفت، زندگی تحصیلی از دوره‌های مهم‌تر زندگی فرد به‌شمار می‌آید؛ ازاین‌رو نقش ابعاد سازگاری دانش‌آموزان به‌همراه تنظیم هیجان به‌عنوان عوامل کلیدی در موفقیت تحصیلی، ارتقای سلامتی و پیشگیری از ناتوانی‌های روان‌شناختی[11] هدف کوشش‌های پژوهشی فراوانی بوده که به یافته‌های باارزش منتهی شده است؛ اما در این زمینه هنوز پرسش‌های فراوانی وجود دارد که ضرورت تدابیر جدید پژوهشی و درنظرگرفتن متغیرهای دیگر را به میان می‌آورد. پژوهش حاضر با درنظرگرفتن این نکته و به‌میان‌آوردن مؤلفه‌هایی که ورود بعضی از آن‌ها به این قلمرو تقریباً جدید است، از زاویهٔ دیگری به این مسئله پرداخت؛ بنابراین با رعایت این دستاوردها می‌توان قدم مثبتی در تربیت، یادگیری موفقیت‌آمیزتر و سازگاری فرد با محیط اجتماعی برداشت؛ ازاین‌رو، هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی سازگاری دانش‌آموزان براساس تنظیم هیجانی در دانش‌آموزان شهر کرج بود.

## ۲ روش‌بررسی

روش پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. جامعهٔ آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان پسر و دختر مقطع سوم راهنمایی شهر کرج در سال تحصیلی ۱۳۹۷ـ۱۳۹۶ تشکیل دادند. برطبق فرمول n=۵۰+۸m از تاپاکینگ و همکاران (۱۶) و باتوجه به ریزش احتمالی برخی پرسش‌نامه‌ها و مخدوش‌بودن برخی از آن‌ها، حجم نمونه دویست نفر لحاظ شد. از جامعهٔ آماری یادشده، نمونه‌ای دویست‌نفری به‌روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شد. به این ترتیب

[1]. Adolescence
[2]. Adjustment
[3]. Academic adjustment
[4]. Emotion regulation
[5]. Stressful life events
[6]. Positive refocusing
[7]. Rumination
[8]. Catastrophizing
[9]. Own condemnation
[10]. Impulsivity
[11]. Psychological disabilities



[ Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2025-11-09 ]

که از بین همهٔ مدارس راهنمایی دو مدرسهٔ پسرانه و دو مدرسهٔ دخترانه به‌طور تصادفی در نظر گرفته شد و انتخاب نمونه‌های پژوهش به‌طور 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: تمایل‌داشتن به شرکت در مطالعه؛ دارابودن توانایی جسمی و روحی لازم برای شرکت در مطالعه؛ نداشتن سابقهٔ ابتلا به بیماری‌های اعصاب و روان براساس ارزیابی اولیهٔ پژوهشگران و خودگزارشی. ملاک‌های خروج دانش‌آموزان از پژوهش، تمایل‌نداشتن به شرکت در پژوهش و ایجاد هرگونه مشکل بود که فرد قادر به ادامهٔ 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 مدت‌زمان توافق‌شده بین افراد، پرسش‌نامه‌های پاسخ‌داده‌شده از آن‌ها دریافت شد. در تمام طول مدت انجام پژوهش محققان تلاش کردند تمام ملاحظات اخلاقی مربوط به آزمودنی‌ها را رعایت کنند؛ ازجمله آزادی انتخاب در مشارکت‌کردن در پژوهش؛ همچنین به آزمودنی‌ها تضمین داده شد اطلاعاتی که از آن‌ها به‌دست می‌آید به‌صورت محرمانه باقی خواهد ماند؛ به‌علاوه طی پژوهش سعی شد اقدام یا فعالیتی انجام نشود که سلامت شرکت‌کنندگان در پژوهش یا دیگران را درمعرض خطر قرار دهد. برای جمع‌آوری داده‌ها ابزارهای زیر به‌کار رفت.

ـ مقیاس دشواری در تنظیم هیجان[1]: این مقیاس در سال ۲۰۰۴ توسط گراتز و رومر ساخته شد (۱۷). نسخهٔ نهایی آن از ۳۶ سؤال تشکیل شده است. نمره‌گذاری این مقیاس در طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از تقریباً هرگز=۱ تا تقریباً همیشه=۵ صورت می‌گیرد (۱۷). در پژوهش گراتز و رومز، انجام آزمون‌ـ بازآزمون روی سی دانشجو به فاصلهٔ دو هفته نشان داد، بین دو اجرا همبستگی ۰/۸۵ وجود داشت ($p$<۰/۰۰۱). همچنین همسانی درونی ازطریق محاسبهٔ آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۱ به‌دست آمد (۱۷). در پژوهش کرمانی مامازندی و طالع‌پسند، ضرایب اعتبار برای زیرمقیاس‌های عدم پذیرش هیجان‌های منفی، دشواری در انجام رفتارهای هدفمند در مواقع درماندگی، دشواری در مهار رفتارهای تکانشی در مواقع درماندگی، دستیابی محدود به راهبردهای اثربخش تنظیم هیجان، فقدان آگاهی هیجانی و فقدان شفافیت هیجانی، به‌ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۴، ۰/۶۸، ۰/۶۶، ۰/۷۳ و ۰/۶۳ به‌دست آمد (۱۸).

ـ پرسش‌نامهٔ سازگاری تحصیلی[2] : پرسش‌نامهٔ سازگاری تحصیلی درواقع خرده‌مقیاسی از پرسش‌نامهٔ سازگاری دانشجو با دانشگاه[3] متعلق به بیکر و سریاک و طراحی‌شده در سال ۱۹۸۹ است که ۲۴ گویه دارد (۱۹). نمره‌گذاری این پرسش‌نامه به‌صورت «کاملاً در مورد من صدق می‌کند» نمرهٔ ۱ و «اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند» نمرهٔ ۵ است. دامنهٔ امتیاز پرسش‌نامه بین ۲۴تا۱۶۸ است. هرچه امتیاز حاصل از پرسش‌نامه بیشتر باشد، نشان‌دهندهٔ میزان بیشتر سازگاری تحصیلی در افراد است و برعکس (۱۹). در مطالعهٔ بیکر و سریاک روایی صوری و محتوایی پرسش‌نامه مطلوب بود؛ همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس سازگاری تحصیلی بیشتر از ۰/۸۰ به‌دست آمد (۱۹). در پژوهش میکائیلی‌منیع و مددی امام‌زاده نیز که در بین دانشجویان دانشگاه ارومیه انجام شد، ضمن سنجش روایی صوری و محتوایی پرسش‌نامه، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به‌دست آمد (۲۰). تجزیه‌وتحلیل داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار، کمینه و بیشینه) و آمار استنباطی شامل ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون به‌منظور ارزیابی روابط بین متغیرها، در نرم‌افزار SPSS نسخهٔ 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)

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

باتوجه به نرمال‌بودن توزیع متغیرهای تحقیق براساس آزمون کولموگروف‌اسمیرنف ($p$>۰/۰۵)، از آزمون‌های پارامتری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد. مقدار ضریب همبستگی پیرسون بین سازگاری تحصیلی و تنظیم هیجانی، ۰/۹۰۱ به‌دست آمد ($p$<۰/۰۰۱)؛ بنابراین بین سازگاری تحصیلی و تنظیم هیجانی رابطهٔ معنادار و مثبت وجود داشت.

نتایج جدول ۲ مشخص می‌کند، زیرمقیاس‌های عدم پذیرش هیجان‌های منفی (β=۰/۴۶۲، $p$<۰/۰۰۱)، دشواری در انجام رفتارهای هدفمند در مواقع درماندگی (β=۰/۳۰۱، $p$<۰/۰۰۱)، دشواری در مهار رفتارهای تکانشی در مواقع درماندگی (β=۰/۱۷۲، $p$<۰/۰۰۱)، دستیابی محدود به راهبردهای اثربخش تنظیم هیجان (β=۰/۳۹۵، $p$<۰/۰۰۱)، فقدان آگاهی هیجانی (β=۰/۱۸۳، $p$<۰/۰۰۱)، فقدان شفافیت هیجانی (β=۰/۱۴۵، $p$<۰/۰۰۱) و به‌طور کلی تنظیم هیجانی (β=۰/۵۹۲، $p$<۰/۰۰۱)، نقش

[1]. Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)
[2]. Academic Adjustment Questionnaire
[3]. Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ)



[ Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2025-11-09 ]

پیش‌بینی‌کننده در تبیین سازگاری تحصیلی داشتند.

جدول ۲. نتایج برازش تحلیل رگرسیون بین متغیر تنظیم هیجانی و خرده‌مقیاس‌های آن با سازگاری تحصیلی

| | ضرایب استانداردنشده | | ضرایب استانداردشده | T | مقدار $p$ |
|---|---|---|---|---|---|
| | B | خطای معیار | Beta | | |
| (ثابت) | ۰/۹۷۰ | ۰/۳۴۵ | | ۲/۷۳۸ | ۰/۰۰۷ |
| عدم پذیرش هیجان‌های منفی | ۱/۸۵۶ | ۰/۱۸۲ | ۰/۴۶۲ | ۱/۵۵ | <۰/۰۰۱ |
| دشواری در انجام رفتارهای هدفمند در مواقع درماندگی | ۱/۱۶۲ | ۰/۲۵۵ | ۰/۳۰۱ | ۳/۴۴ | <۰/۰۰۱ |
| دشواری در مهار رفتارهای تکانشی در مواقع درماندگی | ۰/۶۴۴ | ۰/۱۵۸ | ۰/۱۷۲ | ۰/۶۲۳ | <۰/۰۰۱ |
| دستیابی محدود به راهبردهای اثربخش تنظیم هیجان | ۱/۳۲۲ | ۰/۴۸۵ | ۰/۳۹۵ | ۰/۹۸۲ | <۰/۰۰۱ |
| فقدان آگاهی هیجانی | ۰/۵۹۸ | ۰/۲۶۰ | ۰/۱۸۳ | ۵/۶۶ | <۰/۰۰۱ |
| فقدان شفافیت هیجانی | ۰/۷۵۵ | ۰/۲۷۶ | ۰/۱۴۵ | ۱/۵۷۳ | <۰/۰۰۱ |
| تنظیم هیجانی | ۱/۳۱۰ | ۰/۷۰۹ | ۰/۵۹۲ | ۱۶/۵۵۶ | <۰/۰۰۱ |

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. باتوجه به اینکهb ضریب رگرسیون حاصل از نمرات خام است و تحت‌تأثیر مقیاس اندازه‌گیری متغیرهای پیش‌بین قرار دارد، استفاده از Beta که ضریب رگرسیون حاصل از نمرات استانداردشده بوده، توصیه می‌شود. براساس ضرایب استاندارد رگرسیون، سهم تنظیم هیجان Beta=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 رابطهٔ معنادار و مثبت وجود داشت. این یافته با این مطالعات همسوست: 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 به‌عنوان روشی مفید برای افزایش سازگاری، بهزیستی مدرسه و تنظیم شناختی هیجانی و درنتیجه کارآمدی بهتر دانش‌آموزان به‌کار رود (۲۱)؛ اسفندیاری در مطالعه‌ای به پیش‌بینی سازگاری تحصیلی براساس راهبردهای یادگیری خودتنظیمی، هیجانی و خودکارآمدی و خودپندارهٔ تحصیلی در دانش‌آموزان پرداخت. نتایج ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره بیانگر رابطهٔ مثبت و معنادار بین راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و هیجانی و سازگاری تحصیلی، رابطهٔ مثبت و معنادار بین خودکارآمدی تحصیلی و سازگاری تحصیلی و رابطهٔ مثبت و معنادار بین خودپندارهٔ تحصیلی و سازگاری تحصیلی بود (۲۲)؛ نتایج پژوهش یکه‌فلاح و همکاران مشخص کرد، رابطهٔ منفی معناداری بین راهبردهای منفی (ناسازگار) تنظیم شناختی هیجان و سازگاری در دانشجویان وجود دارد (۲۳).

در تبیین یافتهٔ مذکور پژوهش حاضر می‌توان گفت، دانش‌آموزانی که از راهبردهای منفی تنظیم هیجان استفاده می‌کنند، به‌دلیل کلنجاررفتن دائمی با خود دربارهٔ اختلالشان اغلب دچار پریشانی روان‌شناختی هستند و در موقعیت‌های مختلف زندگی به‌احتمال زیاد نمی‌توانند از هیجان‌های خود به‌صورت مفید استفاده کنند؛ ازاین‌رو آموزش تنظیم هیجان درواقع نوعی هدفمندی به زندگی آن‌ها می‌دهد و باعث می‌شود هدفمندی را فقط در توانایی تحصیلی نپندارند و در زندگی هدف‌های دیگری را نیز در نظر گیرند. از این گذشته، تنظیم هیجان سبب کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت و رفتار سازگارانهٔ افراد می‌شود (۲۴). از سوی دیگر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به افراد کمک می‌کند تا انعطاف‌پذیر باشند و این موضوع در زمینهٔ توان‌مندکردن آن‌ها برای ساختن منابع روانی و نیز مقابلهٔ 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، انزوای اجتماعی و اختلال‌های برون‌ریز 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)؛ ازاین‌رو، آموزش تنظیم هیجان به‌معنای کاهش و مهار هیجان‌های منفی و نحوهٔ استفادهٔ مثبت از هیجان‌ها است (۲۸)؛ بنابراین می‌توان به اهمیت این مسئله در میان دانش‌آموزان پی برد.

باتوجه به شیوع رفتارهای منفی روان‌شناختی و نیز باتوجه به نقش ابعاد سازگاری به‌عنوان عامل‌های کلیدی در موفقیت، ارتقای سلامتی و کاهش مشکلات روان‌شناختی دانش‌آموزان و از سوی دیگر خلأهای پژوهشی در این زمینه، انجام پژوهش‌هایی از این قبیل و استفاده از نتایج آن‌ها در زمینهٔ 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.

باتوجه به ارتباط معنادار و مثبت بین تنظیم هیجان و سازگاری تحصیلی، پیشنهاد می‌شود معلمان و نیز والدین دانش‌آموزان نظارت



[ Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2025-11-09 ]

بیشتر و بهتری بر روند آموزش دانش‌آموزان داشته باشند و با ایجاد نظارتی کلی زمینه و بستر لازم را برای رفع هرگونه مانع در روند تحصیل آن‌ها فراهم کنند تا اطمینان کافی از سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان به‌دست آید. در زمینهٔ تنظیم هیجان پیشنهاد می‌شود، استفاده از مشاوران در دستور کار قرار گیرد تا آن‌ها با کلاس‌های توجیهی و مشاوره زمینهٔ لازم را برای بهبود و ارتقای مهارت‌های تنظیم هیجان در دانش‌آموزان 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 حوصلهٔ فراوان ما را در انجام این پژوهش یاری کردند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

## ۷ بیانیه‌ها

تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

این مقاله برگرفته از پایان‌نامهٔ کارشناسی‌ارشد است. در این پژوهش ملاحظات اخلاقی رعایت‌شده به این صورت بود: تمامی افراد به‌شکل کتبی اطلاعاتی دربارهٔ پژوهش دریافت کرده و در صورت تمایل در آن مشارکت کردند؛ این اطمینان 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

همهٔ نویسندگان مقاله به داده‌های پژوهش دسترسی دارند و پژوهشگران در صورت لزوم ازطریق مکاتبه با نویسندهٔ مسئول مقالهٔ حاضر به اطلاعات دسترسی پیدا می‌کنند.

تضاد منافع

نویسندگان 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 نویسندگان

نویسندهٔ اول داده‌های به‌دست‌آمده را جمع‌آوری و آنالیز و تفسیر کرد. نویسندهٔ دوم در نگارش نسخهٔ دست‌نوشته همکار اصلی بود. همهٔ نویسندگان نسخهٔ دست‌نوشتهٔ نهایی را خواندند و تأیید کردند.

## 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/10.4172/2375-4494.1000e115
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 hooshe 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, Hosseinchari 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 "vizheye 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.biopsycho.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



[ Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2025-11-09 ]

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
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 tahsili bar asase rahbord haye yadgiri khod tanzimi, khod karamadi tahsili va khod pendareye tahsili 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 ejtemaee [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
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, Hadianfard 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

[ Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2025-11-09 ]