

## Research Paper

# Study the Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies with Psychological Hardiness and Happiness of Students



Raziyeh Khosravi<sup>1\*</sup>, Fatemeh Haghighi nezhad<sup>2</sup> & Nadiyeh Arjmandi<sup>3</sup>

1. M.A. in Psychology and Education of Exceptional Children, University of Shiraz , Shiraz, Iran.
2. M.A. in Faculty of Educational Sciences and psychology, University of Sistan and Baluchestan, Sistan and Baluchestan, Iran.
3. M.A. in Faculty of Educational Sciences and psychology, University of Sistan and Baluchestan, Sistan and Baluchestan, Iran.



**Citation:** Khosravi, R., Haghighi nezhad, F. & Arjmandi, A. (2023). [Study the Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies with Psychological Hardiness and Happiness of Students (Persian)]. *Journal of Research in child and adolescent psychotherapy*, 2 (3):18-30. <https://doi.org/10.22098/rcap.2023.14263.1042>

[10.22098/rcap.2023.14263.1042](https://doi.org/10.22098/rcap.2023.14263.1042)



### Article Info:

Received: 2023/12/20

Accepted: 2023/12/21

Available Online: 2023/12/21

### Key words:

cognitive emotion regulation strategies, psychological hardiness, happiness

## ABSTRACT

**Objective:** This study aimed to investigate role of cognitive emotion regulation strategies with psychological hardiness and happiness of students.

**Methods:** The method of the present study is one of the descriptive and correlational studies. The statistical population consisted of all girls' secondary high school students of Esfahan city in the academic year of 2022-2023(38697 student). The sample included 381 students They were selected to participate in this research by multi-stage cluster sampling method using Cochran Formula. The data collection tool was the emotion regulation questionnaire (Gross, John, 2002), hardiness questionnaire (Kobasa, 1979) and Oxford happiness questionnaire (Argyle & Lu, 1989) were used. Data analysis was performed analysis of Pearson correlation coefficient and stepwise regression in software SPSS-23.

**Results:** The results showed that there is a positive and significant correlation between the cognitive regulation of emotion (reevaluation, suppression) with the components of psychological toughness and the components of happiness in students' life. In addition, the results of stepwise regression showed that the components of cognitive regulation of emotion, with ( $\beta = 0.614, p < 0.01$ ) 39% of psychological toughness and ( $\beta = 0.424, p < 0.01$ ) 30% positively predicts biological happiness.

**Conclusion:** In sum, the results of this study confirm it can be concluded that when the cognitive emotion regulation strategies can be suitable solutions to increase psychological hardiness and happiness in students.

## Extended Abstract

### 1. Introduction

The growth of any society depends on its educational system. The educational system can be effective when it pays attention to the academic performance of the learners in different courses. Identifying the factors influencing the progress and academic performance of students creates an appropriate approach in the direction of planning, development and evolution of educational programs so that the best possible results can be obtained both for the desired educational development and for the students (Halahan et al., 2020). Nevertheless, students always face challenges and mental pressure during their

studies, which is usually a part of the reality of daily life in schools, which can affect their academic performance, and these unsuccessful experiences create a negative attitude towards themselves and their surroundings. and prevents them from achieving this important goal (Zhu et al., 2018). In this regard, what seems to be necessary for teenagers and young people is to strengthen their cognitive emotion regulation strategies. Because the period of adolescence and young people is associated with rapid physiological changes, achieving abstract thinking, imbalance and instability of mood, worrying about the future, trying to gain the approval of others and especially peers, Another dream states and fantasy that all these

### \*Corresponding Author:

Raziyeh Khosravi

Address: M.A. in Psychology and Education of Exceptional Children, University of Shiraz , Shiraz, Iran.

Tel: +98 (913) 5744309

E-mail: [raziyehkhosravi7772@gmail.com](mailto:raziyehkhosravi7772@gmail.com)

developments, While it helps the natural development of the teenager, it can be the cause of his behavioral, cognitive and emotional problems (Berk, 2022).

Based on this, the aim of the present study is to investigate the role of cognitive emotion regulation strategies in psychological toughness and happiness in students.

## 2. Materials and Methods

The current research is applied in terms of purpose and descriptive and correlational (survey) in terms of research design. The statistical population includes all the female students of secondary schools in Isfahan city in the academic year of 2021-2022, whose number was 38,697, out of which 381 students were selected as the target sample using the cluster method and according to Cochran's formula. The sample was selected in such a way that from the research community, one of the education districts and from that district, according to the sample size, several secondary schools for girls were randomly selected, and the classes and students were also randomly selected. The entry criteria of the participants were being a resident of Isfahan, willingness to participate in the meetings, being a female student of the second year of high school and the ability to answer the questionnaires. The criteria for leaving the research included: absence of more than two sessions in the

meetings, unwillingness to continue cooperation, and the questionnaire being distorted. After this stage, the research questionnaires were provided to them to answer. At the beginning of the questionnaire, the ethical principles of the research were written, and during it, free and voluntary participation and confidentiality of the answers were described. These principles were read to the students and their parents and verbal consent was obtained from them to participate in the research. To analyze the data, descriptive statistics methods such as central tendency and dispersion indices and inferential statistics methods from Pearson's correlation coefficient and stepwise regression in software SPSS-23.

## 3. Results

The stepwise regression results of Table 1 for predicting psychological hardiness show that in the first step, the variable of reappraisal predicts 37% of psychological hardiness in students, and in the second step, reappraisal along with suppression of emotion predicts 39% of psychological hardiness. . Also, the stepwise regression results for predicting biological happiness show that in the first step, the reevaluation variable predicts 28% of biological happiness in students, and in the second step, reevaluation with suppression of emotion predicts 30% of biological happiness.

**Table 1. The results of stepwise regression to predict psychological hardiness and happiness**

step	Variable	R	R <sup>2</sup>	F	β	t	Sig
1	reevaluation	0/759	0/379	109/435	0/759	13/516	0/001
2	reevaluation suppression of excitement	0/796	0/398	66/327	0/614 0/554	8/128 6/271	0/001 0/001
1	reevaluation	0/568	0/284	71/229	0/568	10/624	0/001
2	Reevaluation suppression of excitement	0/618	0/309	38/788	0/424 0/292	8/782 6/962	0/001 0/001

## 4. Discussion and Conclusion

The aim of the present study was to investigate the role of cognitive emotion regulation strategies in psychological hardiness and happiness in second year secondary school girls in Isfahan city in the academic. The results of the research showed that the components of cognitive emotion regulation strategies have a positive and significant relationship with the components of psychological hardiness (commitment, control and challenge). Also, strategies of cognitive regulation of emotion, reappraisal along with suppression of emotion positively and meaningfully predict psychological hardiness. Other results of the current research indicate that the components of cognitive emotion regulation strategies have a positive

and meaningful relationship with the components of happiness in life (positive cognition, social commitment, positive mood, life control, physical health, self-satisfaction, and mental alertness) as well as cognitive regulation strategies. Emotion, reevaluation along with suppression of excitement positively and meaningfully predicts happiness. In a general summary, it can be said that cognitive emotion regulation strategies have a positive relationship with students' psychological hardiness and happiness. Based on this, it is possible to push them in the direction of forming psychological hardiness and happy life by providing the context for the realization of cognitive emotion regulation strategies.

## 5. Ethical Considerations

### Compliance with ethical guidelines

All ethical principles have been observed in all stages of the research. The information of all participants in the research was kept completely confidential. Also, all participants in the research were allowed to withdraw from the research whenever they wanted, at any stage of the research.

### Funding

No financial support was received from any governmental or non-governmental organization to conduct this research.

### Authors' contributions

All authors have participated in the design, implementation and writing of all sections of the present study.

### Conflicts of interest

This article has no conflict of interest.

## مقاله پژوهشی

## بررسی نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با سرسختی روان‌شناختی و شاد زیستی در دانش‌آموزان

راضیه خسروی<sup>۱\*</sup>، فاطمه حقیقی نژاد<sup>۲</sup> و نادیه ارجمندی<sup>۳</sup>

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد شیراز، شیراز، ایران.
۲. کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، واحد سیستان و بلوچستان، سیستان و بلوچستان، ایران.
۳. کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، واحد سیستان و بلوچستان، سیستان و بلوچستان، ایران.

## چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر، باهدف بررسی نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در سرسختی روان‌شناختی و شادکامی در دانش‌آموزان می‌باشد.

**روش‌ها:** روش پژوهش توصیفی، از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ که تعداد آن‌ها ۳۸۶۹۷ بود. تعداد دانش‌آموز با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای، با استفاده از فرمول کوکران به عنوان نمونه آماری پژوهش انتخاب شدند. ابزارهای تحقیق پرسشنامه تنظیم هیجان جان و گروس (۲۰۰۲)، پرسشنامه سخت رویی کوباسا (۱۹۷۹) پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) بود. داده‌ها با استفاده از همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام در نرم افزار spss - ۲۳ تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بین تنظیم شناختی هیجان (ارزیابی مجدد، سرکوب) با مؤلفه‌های سرسختی روان‌شناختی و مؤلفه‌های شاد زیستی دانش‌آموزان همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. علاوه بر این نتایج حاصل از رگرسیون گام به گام نشان داد که مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان، با  $(\beta = ۰/۶۱۴, p < ۰/۰۱)$  ۳۹ درصد سرسختی روان‌شناختی و  $(\beta = ۰/۴۲۴, p < ۰/۰۱)$  ۳۰ درصد شاد زیستی را به نحو مثبت پیش‌بینی می‌کند.

**نتیجه‌گیری:** در مجموع نتایج نشان داد که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان می‌تواند راهکارهای مناسبی جهت افزایش سرسختی روان‌شناختی و شادکامی در دانش‌آموزان باشد.

## اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۹/۲۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۹/۳۰

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۹/۳۰

## کلیدواژه‌ها:

راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، سرسختی روان‌شناختی، شادکامی

## مقدمه

همکاران، ۲۰۲۰). با این وجود، همواره دانش‌آموزان در دوران تحصیل با چالش‌ها و فشار روانی که معمولاً جزئی از واقعیت زندگی روزمره در مدارس است، روبرو می‌شوند که می‌تواند بر عملکرد تحصیلی آن‌ها تأثیر بگذارد و این تجارب ناموفق باعث ایجاد نگرش منفی نسبت به خود و محیط پیرامونشان می‌شود و آن‌ها را از نیل به این هدف مهم باز می‌دارد (ژا و همکاران، ۲۰۱۸).

در این راستا آنچه به نظر می‌رسد برای نوجوانان و جوانان ضرورت داشته باشد، تقویت راهبردهای تنظیم شناختی هیجان<sup>۴</sup> آن‌ها است.

1. Bamber
2. Aparicio-Martínez
3. Zhu
4. Cognitive Emotion Regulation Strategies

امروزه رسالت نظام‌هایی مانند آموزش و پرورش، تربیت نسل‌هایی برای آینده است. آینده‌ای که بسیار پیشرفته‌تر، پیچیده‌تر و کامل‌تر از وضع موجود خواهد بود (بامبر، ۲۰۱۶). رشد و بالندگی هر جامعه‌ای مرهون نظام آموزشی آن جامعه است. نظام آموزشی، زمانی می‌تواند کارآمد باشد که عملکرد تحصیلی یادگیرندگان را در دوره‌های مختلف، مورد توجه قرار دهد. شناسایی عوامل تأثیرگذار بر پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، رویکردی مناسب در جهت برنامه‌ریزی، توسعه و تکامل برنامه‌های آموزشی ایجاد می‌کند تا به وسیله آن بتوان بهترین نتایج ممکن را هم برای توسعه‌ی آموزشی مورد نظر و هم برای دانش‌آموزان رقم زد (هالاهاان<sup>۵</sup> و

\* نویسنده مسئول:

راضیه خسروی

نشانی: کارشناس ارشد روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد شیراز، شیراز، ایران.

تلفن: ۰۷۴۴۳۰۹ (۹۱۳) +۹۸

پست الکترونیکی: raziye.khosravi7772@gmail.com

## پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

شامل کنترل، تعهد و مبارزه جویی تشکیل شده است. کنترل مفهوم مقابل احساس تهدید یا ترس است (هامره<sup>۱۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). افراد سخت رو کسانی هستند که در برابر اعمال و رفتار احساس تعهد کرده و به جای اینکه آن را تهدیدی برای زندگی خود به شمار آورند، معتقدند که رویدادهای زندگی قابل کنترل و پیش‌بینی هستند و بالاخره تغییر در زندگی و نیاز به انطباق با آن را به نوعی شانس مبارزه جویی برای رشد بیشتر در نظر می‌گیرند. افراد سرسخت قدرت کنترل بر وقایع زندگی را دارند و به جای دوری از مشکلات آن‌ها را به عنوان فرصت پیشرفت ارزیابی می‌کنند بنابراین، افراد سرسخت از لحاظ روان‌شناختی، در زندگی خود کارآمدتر، نسبت به فعالیت‌هایشان اطمینان بیشتری دارند و از باورها و تغییرات جدید استقبال می‌کنند (لیس<sup>۱۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). به عبارت دیگر، افراد سرسخت نه تنها خود را قربانی تغییر نمی‌پندارند، بلکه خود را عامل تعیین‌کننده نتایج حاصل از تغییر می‌دانند (لی و کیم<sup>۲۰</sup>، ۲۰۲۳).

یکی از زمینه‌های مهم کنش‌های رفتاری که با تنظیم شناختی هیجان رابطه متقابل داشته و نقش اساسی در سازگاری مؤثر افراد با مقتضیات محیطی ایفا می‌کند، شاد زیستی است. در این راستا آنچه به نظر می‌رسد برای کودکان و نوجوانان ضرورت داشته باشد، تقویت شاد زیستی آن‌ها است. دستیابی به شاد زیستی یکی از اهداف مشترک همه انسان‌ها در زندگی است (ولی زاده و پرن‌دین، ۱۴۰۱) و امروزه در برخی کشورها، میزان شاد زیستی مردم را به عنوان یکی از شاخص‌های کیفیت زندگی اندازه‌گیری می‌کنند (کوچاک<sup>۲۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱).

شاد زیستی به عنوان یک تجربه‌ی درونی مثبت و یکی از شاخص‌های سلامت روانی مطرح شده است (اویشی و وستگیت<sup>۲۲</sup>، ۲۰۲۲). برای

1. Berk
2. Extremera
3. Sadock & Sadock
4. Gross
5. Garnefski & Kraaij
6. Self-blame
7. Acceptance
8. Rumination
9. Positive refocusing
10. Refocus on planning
11. Positive reappraisal
12. Putting into perspective
13. Catastrophizing
14. Other-blame
15. Psychological hardiness
16. Kobasa
17. Florian
18. Harme
19. Toros
20. Lee & Kim
21. Koçak
22. Oishi & Westgate

چراکه دوره نوجوانی و جوانی با تغییرات فیزیولوژیکی سریع، دستیابی به تفکر انتزاعی، عدم تعادل و بی‌ثباتی خلقی، نگرانی در مورد آینده، تلاش برای کسب تأیید دیگران و به خصوص همسالان، حالات رویایی و خیال پردازی همراه است که همه این تحولات، ضمن اینکه به رشد طبیعی نوجوان کمک می‌نماید، می‌تواند زمینه ساز بروز مشکلات رفتاری، شناختی و عاطفی او گردد (برک<sup>۱</sup>، ۱۴۰۱). انسان‌ها برای مقابله سازگارانه با موقعیت‌های متفاوت و کشمکش‌های زندگی به کارکردهایی نیاز دارند که آنان را در کسب این توانایی تجهیز کند (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱). به همین دلیل به تازگی تا حد بسیاری، نظام‌های تعلیم و تربیت در سراسر دنیا به راهبردهای تنظیم شناختی هیجان برای سازگار کردن بهتر و مؤثرتر افراد با چالش‌ها و مسائل زندگی، توجه کرده‌اند (اکسترمر<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰)؛ به عبارت دیگر، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان فرد را برای غلبه بر تنش‌ها و مشکلاتی که گریبان‌گیر فرد و جامعه است، آماده می‌کند و موجبات سازگاری او را فراهم می‌کند (سادک و سادوک<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳). راهبردهای تنظیم شناختی هیجان موجب دریافت بالقوه رویدادهای استرس‌زای زندگی به شیوه‌ای که کمتر تهدید کننده باشد، می‌شود. تنظیم هیجان شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیرآگاهانه می‌شود که برای افزایش، حفظ و کاهش مؤلفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی به کار برده می‌شود و به توانایی فهم هیجانات و تعدیل تجربه و ابراز هیجانات اشاره دارد (گروس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲). گارنفسکی و کرایج<sup>۵</sup> (۲۰۰۶) نه راهبرد متفاوت تنظیم شناختی هیجان را شناسایی کردند که شامل خود سرزنشی<sup>۶</sup>، پذیرش<sup>۷</sup>، نشخوار ذهنی<sup>۸</sup>، باز تمرکز مثبت<sup>۹</sup>، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی<sup>۱۰</sup>، باز ارزیابی مثبت<sup>۱۱</sup>، دیدگاه‌پذیری<sup>۱۲</sup>، فاجعه‌انگاری<sup>۱۳</sup> و ملایمت دیگران<sup>۱۴</sup> می‌باشند.

ویژگی دیگری که با تنظیم شناختی هیجان رابطه دارد، سرسختی روان‌شناختی<sup>۱۵</sup> است. اصطلاح سخت رویی در مورد افرادی به کار برده می‌شود که در برابر فشار روانی مقاوم‌تر هستند و نسبت به افراد کمتر مستعد بیماری هستند (کوباسا<sup>۱۶</sup>، ۱۹۷۹). افرادی که دارای این ویژگی هستند معمولاً بر زندگی خود کنترل احساس می‌کنند، نسبت به آنچه انجام می‌دهند تعلق خاطر نشان می‌دهند و در قبال عقاید و تغییرات جدید پذیرا هستند (فلورین<sup>۱۷</sup> و همکاران، ۲۰۰۵). کوباسا و همکاران (۱۹۸۳) با استفاده از نظریه‌های شخصیت، سازه سخت رویی را به عنوان مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی تعریف می‌کنند که به عنوان یک منبع مقاومت در مواجهه با رویدادهای استرس‌زای زندگی عمل می‌کند. این متغیر شخصیتی از سه مؤلفه (وابسته به هم)

## پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر طرح پژوهش توصیفی و همبستگی (پیمایشی) به شمار می‌آید. جامعه‌ی آماری شامل کلیه‌ی دانش‌آموزان دختر مدارس دوره دوم متوسطه شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ که تعداد آن‌ها ۳۸۶۹۷ بود که از بین آن‌ها ۳۸۱ دانش‌آموز با روش خوشه‌ای و طبق فرمول کوکران به عنوان نمونه مورد نظر انتخاب شدند. نمونه‌ی انتخاب شده بدین صورت بود که از جامعه پژوهش، یکی از نواحی آموزش و پرورش و از آن ناحیه، با توجه به حجم نمونه چند مدرسه دوره دوم متوسطه دخترانه به طور تصادفی انتخاب شدند و کلاس‌ها و دانش‌آموزان نیز به طور تصادفی انتخاب شدند. ملاک‌های ورود شرکت‌کنندگان عبارت بود از ساکن اصفهان بودن، تمایل به شرکت در جلسات، دانش‌آموز دختر دوره دوم متوسطه بودن و توانایی در جواب دادن به پرسشنامه‌ها. ملاک‌های خروج از پژوهش شامل: غیبت بیش از دو جلسه در جلسات و تمایل نداشتن به ادامه همکاری و مخدوش بودن پرسشنامه بود. بعد از این مرحله پرسشنامه‌های پژوهش برای پاسخگویی در اختیار آن‌ها قرار داده شد. در ابتدای پرسشنامه اصول اخلاقی پژوهش نوشته شد و طی آن شرکت آزادانه و داوطلبانه و محرمانه ماندن پاسخ‌ها شرح داده شد. این اصول برای دانش‌آموزان و اولیاء آن‌ها خوانده شد و از آن‌ها رضایت شفاهی جهت شرکت در پژوهش دریافت شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های از روش‌های آمار توصیفی از قبیل شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی و بخش روش‌های آمار استنباطی از ضریب همستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام با نرم‌افزار SPSS-۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در این پژوهش برای گردآوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده گردید.

**پرسشنامه تنظیم هیجان گروس و جان<sup>۴</sup> (ERQ):** این پرسشنامه توسط پرسشنامه گروس و جان<sup>۵</sup> (۲۰۰۲) تهیه شده است و دارای ۱۰ گویه بوده و دو خرده مقیاس دارد که عبارت‌اند از: الف- سرکوبی هیجانی و ب- ارزیابی مجدد هیجانی. آزمودنی به هر گویه این مقیاس بر اساس مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف پاسخ می‌دهد. دامنه نمرات در این مقیاس از ۱۰ تا ۷۰ می‌باشد. از نظر همسانی درونی برای عامل بازداری هیجانی در طول چهار اجرای مختلف از طریق ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۳،

1. Ott
2. Mutz
3. Satici & Deniz
4. Emotion regulation Questionnaire
5. Gross & John

شاد زیستی دو مؤلفه‌ی شناختی و عاطفی قائلند. مؤلفه‌های عاطفی بر حالاتی نظیر خندیدن و شوخ‌طبعی و همچنین تعادل بین هیجانات مثبت و منفی و مؤلفه‌های شناختی را هم همان سلامت ذهنی و رضایت از زندگی می‌دانند (اوتی‌تی<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). شاد زیستی به همراه نگرش مثبت و امیدوارانه به آینده، سرمنشأ تحرک، تلاش و پویایی است و از سوئی فقدان شاد زیستی و نشاط در جامعه نتایج منفی بسیاری به دنبال دارد که از آن جمله می‌توان به افسردگی، بدبینی، بی‌علاقگی به کار و فقدان وجدان کاری، ناهنجاری‌های اجتماعی، ارزیابی منفی رویدادها، رواج خشونت، گرایش به فرهنگ بیگانه و اعتیاد اشاره نمود (جلانی پور، ۱۳۹۸). با توجه به پیامدهای منفی عدم شاد زیستی در جامعه و از طرفی آموزش و پرورش نقش کلیدی در آموزش شاد زیستی دارد، پس باید معتقد باشیم که در حقیقت رشد پایدار ما در گرو شاد زیستی پایدار است و این شادی باید در مدارس ایجاد و مدیریت شود (حسینی، ۱۳۹۴).

در این ارتباط نتایج پژوهش‌های صادقی فرد و همکاران (۱۴۰۰)، رازی و عبدالله زاده (۱۳۹۸)، ملتفت و همکاران (۱۳۹۸)، نصیری و همکاران (۱۳۹۵)، مظلوم بفرولی و همکاران (۱۳۹۲) و موتز<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۷) نشان داده‌اند که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به نحو مستقیم سرسختی روان‌شناختی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. همچنین کرمانی مامازندی (۱۴۰۱)، صالحی سیده و همکاران (۱۴۰۰)، حسین زاده و اسبقی (۱۳۹۹)، دهقانی فیروزآبادی (۱۳۹۶)، دهدشتی لسانی و همکاران (۲۰۲۱)، آهی و همکاران (۲۰۲۱)، لاکانی و همکاران (۲۰۲۱) و ساتکی و دینز<sup>۳</sup> (۲۰۲۰) ارتباط بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با شاد زیستی و مؤلفه‌های آن همچون خلق مثبت، رضایت از خویش، شناخت مثبت و کنترل زندگی را مورد تأیید قرار داده‌اند.

با توجه به رشد سریع جمعیت دانش‌آموزی و همچنین مشکلات هیجانی رفتاری متعددی که دانش‌آموزان با آن‌ها روبه‌رو هستند، از طرفی نیز موضوع راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، موضوع مهمی است و مطالعات اندکی به بررسی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، به ویژه در دانش‌آموزان پرداخته‌اند. با انجام پژوهش‌هایی در این مورد، می‌توان شناخت بیشتری نسبت به اهمیت راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و نقش آن در سرسختی روان‌شناختی و شاد زیستی دانش‌آموزان کسب نمود. بر این اساس، هدف پژوهش حاضر بررسی نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در سرسختی روان‌شناختی و شادکامی در دانش‌آموزان است.

## پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

امتیاز ۱، عبارت موافقم که به آن امتیاز ۲ و آخرین سطح نیز گزینه کاملاً موافقم می‌باشد که به آن امتیاز ۳ منظور می‌شود جمع نمره ۲۹ گزاره، نمره کل مقیاس را تشکیل می‌دهد که دامنه آن از ۰ تا ۸۷ است. طبق این پرسشنامه نمره بالاتر میزان شادکامی بیشتری را نشان می‌دهد و نمره بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است. روایی این مقیاس در مطالعات مختلف از جمله علی پور و همکاران (۱۳۸۷) تأیید شده است. آرجیل و لو (۱۹۸۹) ضریب آلفای ۰/۹۰ را با ۱۰۱ آزمودنی و فارنهایم و پروین<sup>۶</sup> (۱۹۹۰) ضریب آلفای ۰/۸۷ را با ۱۰۱ آزمودنی به دست آورده‌اند. علی پور و همکاران (۱۳۸۷) با ۱۰۱ آزمودنی آلفای ۰/۹۳ را برای این مقیاس به دست آورده‌اند. در این پژوهش نیز میزان اعتبار این آزمون بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد.

### یافته‌ها

در بررسی اطلاعات جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان پژوهش از لحاظ توزیع پایه تحصیلی بیشترین فراوانی مربوط به پایه دهم با ۱۳۹ نفر (۳۶/۵ درصد) و بعد از آن پایه دوازدهم با ۱۲۴ نفر (۳۲/۵ درصد) و در نهایت پایه تحصیلی یازدهم با ۱۱۸ نفر (۳۱/۰ درصد) بوده است. ضمناً میانگین و انحراف استاندارد سن دانش‌آموزان  $16/87 \pm 1/56$  بود. توصیف شاخص مرکزی میانگین و شاخص پراکنندگی انحراف معیار مؤلفه‌های پژوهش در جدول شماره ۱ نمایش داده شده است. همچنین در این جدول نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف (K-S) برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها گزارش شده است.

1. PsyCap Questionnaire
2. Maddi
3. Kravetz
4. Oxford Happiness Inventory
5. Argyle & Lu
6. Furnham & Brewin

۰/۶۸، ۰/۷۵، ۰/۷۶ به دست آمده است. در ایران نیز توسط قاسم پور و همکاران (۱۳۹۱) ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد، فرونشانی و همچنین کل مقیاس، به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۵۲، ۰/۷۱ گزارش شده است. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد، فرونشانی و همچنین کل مقیاس، به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۵۴، ۰/۷۳ به دست آمد.

**پرسشنامه سخت رویی کوباسا<sup>۱</sup> (PVS):** پرسشنامه سنجش سخت رویی توسط کوباسا و همکارانش (۱۹۷۹) ساخته شده است. مقیاس بررسی دیدگاه شخصی دارای ۵۰ ماده است که آزمودنی پاسخ خود را در یک مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای از صفر (اصلاً درست نیست) تا سه (کاملاً صحیح است) مشخص می‌نماید. برای هر یک از مقیاس‌های چالش طلبی، تعهد و کنترل نمره جداگانه‌ای محاسبه می‌شود و یک نمره کل سخت رویی نیز از این سه مقیاس حاصل می‌شود. نمره‌گذاری مقیاس از صفر تا ۳ است و نمره بالاتر نشان دهنده سخت رویی بیشتر است. مدی<sup>۲</sup> (۱۹۹۰) این مقیاس را نسل سوم مقیاس‌های سخت رویی نامیده است. در پژوهش کاروتر آلفای کرونباخ برای مقیاس کلی سخت رویی ۰/۸۲ و برای هر سه زیر مقیاس تعهد، کنترل و چالش‌پذیری به ترتیب ۰/۶۵، ۰/۶۹ و ۰/۷۰ گزارش شد (کاروتر<sup>۳</sup> و همکاران، ۱۹۹۳). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای هر سه مؤلفه سخت رویی یعنی تعهد، کنترل و چالش‌پذیری و سخت رویی کل به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۶، ۰/۷۷ و ۰/۸۶ به دست آمد.

**پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI):** این پرسشنامه توسط آرجیل و لو<sup>۵</sup> (۱۹۸۹) تهیه شده است که ۲۹ گویه دارد و بر اساس طیف چهار درجه‌ای از ۱ تا ۴ نمره‌گذاری می‌شود. کمترین سطح آن عبارت به طور کامل مخالف عنوان شده و در امتیازبندی، مقدار امتیاز صفر به آن منظور می‌گردد، سپس عبارت و گزینه مخالف که به آن

جدول ۱: توصیف آماری داده‌های مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	آماره KSZ	معناداری
سرکوب هیجان	۱۸/۴۳	۳/۰۶	۰/۵۱۷	۰/۸۵	۱/۱۶	۰/۳۲
ارزیابی مجدد هیجان	۲۷/۳۲	۵/۹۱	۰/۷۲۵	۰/۶۷	۱/۳۴	۰/۳۷
تعهد	۶۵/۶۱	۱۳/۴۲	۰/۷۴۴	۰/۶۰	۱/۰۳	۰/۲۴
کنترل	۶۰/۰۱	۱۰/۵۱	۰/۵۵۷	۰/۶۳	۱/۱۲	۰/۶۵
چالش	۴۹/۷۲	۱۴/۱۶	۰/۳۸۶	۰/۴۹	۱/۲۵	۰/۲۶
شناخت مثبت	۲۸/۸۰	۴/۰۹	۰/۷۲۸	۰/۸۵	۱/۱۱	۰/۵۳
تعهد اجتماعی	۱۹/۲۳	۳/۱۵	۰/۳۶۶	۰/۶۸	۱/۰۳	۰/۴۱
خلق مثبت	۲۵/۰۱	۵/۲۳	۰/۶۵۰	۰/۸۷	۱/۱۵	۰/۴۶
کنترل زندگی	۲۵/۹۹	۶/۸۶	۰/۵۳۹	۰/۶۸	۱/۲۲	۰/۲۷

## پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

۰/۳۹	۱/۱۵	۰/۵۹	۰/۵۷۱	۴/۸۲	۳۰/۵۲	سلامت جسمانی
۰/۶۱	۱/۱۰	۰/۶۴	۰/۵۹۰	۳/۴۶	۲۸/۰۷	رضایت از خویش
۰/۳۶	۱/۰۷	۰/۷۸	۰/۶۷۹	۳/۵۰	۱۹/۸۶	هوشیاری روانی

توزیع نمونه‌ای داده‌ها برقرار است ( $P > 0/05$ ). در ادامه بررسی نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در سرسختی روان‌شناختی و شاد زیستی در دانش آموزان از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۲ آمده است.

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. شاخص‌های مربوط به کجی و کشیدگی متغیرها خارج از محدوده  $\pm 1$  نیستند، بر این اساس می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که توزیع داده‌های مربوط به آن‌ها نرمال است. همچنین نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنف بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن

جدول ۲. نتایج حاصل از آزمون همبستگی پیرسون بین مؤلفه‌های راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با مؤلفه‌های سرسختی روان‌شناختی و مؤلفه‌های شاد زیستی

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
سرکوب هیجان											
ارزیابی هیجان	۰/۶۱۳**										
تعهد	۰/۶۰۲**	۰/۶۷۹**									
کنترل	۰/۶۴۱**	۰/۵۱۱**	۰/۶۳۱**								
چالش	۰/۷۱۹**	۰/۶۸۷**	۰/۶۶۱**	۰/۷۵۹**							
شناخت مثبت	۰/۶۵۸**	۰/۶۴۱**	۰/۶۳۵**	-۰/۶۹۲**	۰/۷۱۱**						
تعهد اجتماعی	۰/۶۰۹**	۰/۶۳۱**	۰/۷۴۴**	۰/۶۲۲**	۰/۶۲۳**	۰/۵۷۷**					
خلق مثبت	۰/۵۸۳**	۰/۵۶۱**	۰/۶۰۵**	۰/۶۹۸**	۰/۶۴۱**	۰/۵۹۷**	۰/۵۶۰**				
کنترل زندگی	۰/۵۲۷**	۰/۴۲۴**	۰/۵۲۱**	۰/۴۸۶**	۰/۵۱۰**	۰/۴۸۸**	۰/۵۲۳**	۰/۵۰۲**			
سلامت جسمانی	۰/۵۱۳**	۰/۵۶۱**	۰/۵۴۶**	۰/۴۶۳**	۰/۴۸۹**	۰/۴۵۲**	۰/۴۴۷**	۰/۴۳۹**	۰/۳۵۰**		
رضایت از خود	۰/۴۸۹**	۰/۴۷۱**	۰/۵۲۸**	۰/۴۸۰**	۰/۵۲۳**	۰/۴۷۴**	۰/۴۳۳**	۰/۵۰۷**	۰/۴۸۹**	۰/۵۲۶**	
هوشیاری روانی	۰/۵۱۵**	۰/۴۹۱**	۰/۵۳۱**	۰/۵۲۲**	۰/۶۷۳**	۰/۵۴۰**	۰/۵۲۷**	۰/۵۸۶**	۰/۶۱۲**	۰/۶۲۵**	۰/۵۶۸**

\*\*: $P < 0/01$  , \*: $P < 0/05$

دارای همبستگی نبودند. نتایج آزمون عدم هم خطی چندگانه با استفاده از شاخص ضریب تحمل و تورم واریانس ( $VIF^1$ ) نشان داد که هیچ یک از ضریب تحمل‌ها نزدیک به صفر نیستند و در نتیجه مشکلی در تحلیل رگرسیون ایجاد نمی‌گردد. مقادیر مربوط به عامل تورم واریانس نشان داد که هیچ کدام از شاخص‌ها بسیار بزرگ‌تر از ۱۰ نبودند و نزدیک به آن می‌باشند در نتیجه مشکلی در استفاده از رگرسیون خطی وجود ندارد.

نتایج رگرسیون گام به گام جدول ۳ برای پیش‌بینی سرسختی روان‌شناختی، نشان می‌دهد که در گام اول متغیر ارزیابی مجدد به میزان ۳۷ درصد سرسختی روان‌شناختی را در دانش‌آموزان پیش‌بینی می‌کند و در گام دوم ارزیابی مجدد همراه با سرکوب هیجان به میزان ۳۹ درصد سرسختی روان‌شناختی را در دانش‌آموزان پیش‌بینی می‌کند.

1. Variance Inflation Factor

نتایج حاصل از همبستگی پیرسون در جدول ۲ نشان می‌دهد که مؤلفه‌های راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (سرکوب هیجان و ارزیابی مجدد هیجان) با مؤلفه‌های سرسختی روان‌شناختی (تعهد، کنترل و چالش) و مؤلفه‌های شاد زیستی (شناخت مثبت، تعهد اجتماعی، خلق مثبت، کنترل زندگی، سلامت جسمانی، رضایت از خود و هوشیاری روانی) رابطه‌ی مثبت و معناداری دارند ( $P < 0/01$ ). برای بررسی نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در سرسختی روان‌شناختی و شاد زیستی در دانش‌آموزان از رگرسیون گام به گام استفاده شده است که نتایج آن در ادامه آمده است. در ابتدا پیش‌فرض‌های مدل رگرسیونی بررسی شد. یکی از مفروضاتی که در رگرسیون مدنظر قرار می‌گیرد استقلال خطاها است. به منظور بررسی استقلال خطاها از یکدیگر از آزمون دوربین واتسون استفاده شد. از آنجایی که آماره‌های دوربین واتسون بین ۱/۵ الی ۲/۵ است که نشان دهنده‌ی آن است که همبستگی بین خطاها رد می‌شود یعنی خطاها



جدول ۳. نتایج رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی سرسختی روان‌شناختی

گام	متغیر	R	R <sup>2</sup>	F	$\beta$	t	Sig
۱	ارزیابی مجدد	۰/۷۵۹	۰/۳۷۹	۱۰۹/۴۳۵	۰/۷۵۹	۱۳/۵۱۶	۰/۰۰۱
۲	ارزیابی مجدد سرکوب هیجان	۰/۷۹۶	۰/۳۹۸	۶۶/۳۲۷	۰/۶۱۴	۸/۱۲۸	۰/۰۰۱
					۰/۵۵۴	۶/۲۷۱	۰/۰۰۱

جدول ۴. نتایج رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی شاد زیستی

گام	متغیر	R	R <sup>2</sup>	F	$\beta$	t	Sig
۱	ارزیابی مجدد	۰/۵۶۸	۰/۲۸۴	۷۱/۲۲۹	۰/۵۶۸	۱۰/۶۲۴	۰/۰۰۱
۲	ارزیابی مجدد سرکوب هیجان	۰/۶۱۸	۰/۳۰۹	۳۸/۷۸۸	۰/۴۲۴	۸/۷۸۲	۰/۰۰۱
					۰/۲۹۲	۶/۹۶۲	۰/۰۰۱

که منجر به پاسخ‌های جسمی و هیجانی مثبت به محرک‌های برانگیزاننده‌ی هیجان می‌شوند نشان می‌دهد. برنامه‌های تنظیم شناختی هیجان علاوه بر آموزش مدیریت هیجان بر مهارت‌های مربوط به پیشگیری از بروز هیجان نامناسب و اصلاح موقعیت نیز تأکید دارد. همچنین بخش‌هایی از این برنامه که به گسترش توجه ارزیابی شناختی تعدیل پاسخ و ارزیابی و کاربرد مربوط است به مشکلات روان‌شناختی ربط داشته و آن را کاهش می‌دهد. از سوی دیگر، راهبردهای تنظیم هیجانی به توانایی فرد در روبه‌رو شدن با هیجان منفی به جای اجتناب از آن در حالت پریشانی و درک توأم با شفقت جهت نیل به اهداف مهم مربوط می‌شود (لیس و همکاران، ۲۰۲۳). در این راستا آموزش برنامه‌های تنظیم شناختی هیجان سبب می‌گردد تا دانش‌آموزان آگاهی بیشتری درباره رفتارها و هیجانات و مشکلات خود پیدا کنند. با توجه به اینکه دانش‌آموزان در پیش‌بینی واکنش‌های هیجانی و رفتارهای خود با مشکل مواجه هستند برای نظم بخشی و مدیریت رفتارهای خویش به برنامه‌های هداف‌مندی نیاز دارند که هم بر شناخت و تفکر توجه داشته باشد و هم به رفتار جهت دهد از آنجا که برنامه‌های تنظیم شناختی هیجان بر تفکر منطقی و ابراز صحیح واکنش‌های روان‌شناختی و هیجانی تأکید دارد و در این برنامه آگاهی از احساسات و هیجان‌ها و مهارت‌های درک هیجان و انتخاب موقعیت آموزش داده می‌شود، تأثیر چشمگیری بر ناگویی هیجانی خواهد داشت، طی این برنامه دانش‌آموزان به خوبی با نقش و اهمیت احساسات و هیجان‌ها و مدیریت فرایندی هیجان آشنا می‌شوند و به طور منطقی می‌اندیشند. بنابراین دور از انتظار نیست که آموزش این برنامه بر سرسختی روان‌شناختی دانش‌آموزان تأثیر مثبت و درخور توجهی داشته باشد (اکسترما و همکاران، ۲۰۲۰).

نتایج رگرسیون گام به گام جدول ۴ برای پیش‌بینی شاد زیستی، نشان می‌دهد که در گام اول متغیر ارزیابی مجدد به میزان ۲۸ درصد شاد زیستی را در دانش‌آموزان پیش‌بینی می‌کند و در گام دوم ارزیابی مجدد همراه با سرکوب هیجان به میزان ۳۰ درصد شاد زیستی را در دانش‌آموزان پیش‌بینی می‌کند.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در سرسختی روان‌شناختی و شاد زیستی در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر اصفهان بود. نتایج پژوهش نشان داد که مؤلفه‌های راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با مؤلفه‌های سرسختی روان‌شناختی (تعهد، کنترل و چالش) رابطه‌ی مثبت و معناداری دارند. همچنین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، ارزیابی مجدد همراه با سرکوب هیجان به نحو مثبت و معنادار، سرسختی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌نماید. این یافته با نتایج پژوهش‌های صادقی فرد و همکاران (۱۴۰۰)، رازی و عبدالله زاده (۱۳۹۸)، ملتفت و همکاران (۱۳۹۸)، نصیری و همکاران (۱۳۹۵)، مظلوم بفر و همکاران (۱۳۹۲) و موتز و همکاران (۲۰۱۷)، همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت راهبردهای تنظیم شناختی هیجان که پیش از رخداد حادثه استرس‌زا فعال می‌شوند باعث تعبیر و تفسیر موقعیت به نحوی می‌شوند که پاسخ‌های هیجانی منفی مرتبط به آن موقعیت را کاهش می‌دهند که این فرایند ارزیابی مجدد نامیده می‌شود (گروس و جان، ۲۰۰۲). ارزیابی مجدد یک راهبرد شناختی تنظیم هیجان است که شامل تغییر روش‌های فکری به منظور کاهش فشارهای هیجانی در موقعیت بالقوه برانگیزاننده‌ی هیجان است که هم منجر به کاهش رفتارهای بیانگر و هم تجربه‌های منفی هیجانی می‌شود. اخیراً مدل تنظیم هیجانی گروس (۲۰۰۲) ارزیابی مثبت و تمرکز مثبت مجدد را به عنوان راهبردهایی

## پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

در تبیین دیگر این یافته می‌توان گفت که افراد در استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان از نوع سرکوب، با کنترل توجه و عواقب شناختی هیجان موجب تغییر عملکرد سیستم‌های شناختی و سپس تنظیم هیجان می‌شود. افراد با استفاده از راهبرد سرکوب تنظیم شناختی هیجان، با مقاومت، پرتوان بودن و طبیعی دانستن تغییرات در زندگی، امکان برخورد سازنده و مؤثر با موانع موجود را در مسیر اهدافشان فراهم می‌کنند (هامره و همکاران، ۲۰۲۰)؛ بنابراین افرادی که توانایی کنترل بیشتری بر رویدادهای استرس‌زا داشته باشند، بهتر می‌توانند هیجان‌های منفی را سرکوب کنند. هیجان‌های افراد با شناخت‌های خود پیوند خورده‌اند و چگونگی شناخت‌ها بر شدت و نوع این تجربه‌های هیجانی آن‌ها اثر می‌گذارد. لذا فرد با استفاده از سرکوب هیجان‌های منفی توانایی کنترل بیشتری بر بروز هیجان‌ها پیدا می‌کند.

نتایج دیگر پژوهش حاضر حاکی از آن است که مؤلفه‌های راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با مؤلفه‌های شاد زیستی (شناخت مثبت، تعهد اجتماعی، خلق مثبت، کنترل زندگی، سلامت جسمانی، رضایت از خود و هوشیاری روانی) رابطه‌ی مثبت و معناداری دارند همچنین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، ارزیابی مجدد همراه با سرکوب هیجان به نحو مثبت و معنادار، شاد زیستی را پیش‌بینی می‌نماید. این یافته با نتایج تحقیقات کرمانی مامازندی (۱۴۰۱)، صالحی سیده و همکاران (۱۴۰۰)، حسین زاده و اسبقی (۱۳۹۹)، دهقانی فیروزآبادی (۱۳۹۶)، دهدشتی لسانی و همکاران (۲۰۲۱)، آهی و همکاران (۲۰۲۱)، لاکانی و همکاران (۲۰۲۱) و ساتکی و دنیز (۲۰۲۰) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که از آنجا که تجربه‌های اجتماعی دانش‌آموزان محدود می‌باشد و آن‌ها با موانع روانی اجتماعی مختلفی مواجه می‌شوند و به راحتی تحت تأثیر نشانه‌های روانی قرار می‌گیرند، تنیدگی آنان افزایش می‌یابد؛ زیرا تنیدگی همان پاسخ فرد به تغییرات یا رخدادهایی است که با موقعیت اجتماعی او سازگار نیست و چنین شرایطی با یک یا چند واکنش، شناختی هیجانی رفتاری یا جسمانی همراه است. از آنجایی که آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان منجر به تقویت انگیزش مثبت، مهارت‌های رفتاری، هیجانی شناختی و اجتماعی می‌شود و تنش و ناآرامی را کاهش می‌دهد، پس دور از انتظار نیست که آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان موجب تنیدگی دانش‌آموزان شود و به مراتب باعث افزایش شاد زیستی دانش‌آموزان گردد (لاکانی و همکاران، ۲۰۲۱).

در تبیین دیگر این یافته می‌توان گفت دانش‌آموزانی که در تنظیم

شناختی هیجان از ارزیابی مجدد استفاده می‌کند، در برقراری ارتباطات با دوستان، معلمان و خانواده خود توانایی بیشتری کسب می‌کنند و این امر می‌تواند باعث افزایش عزت‌نفس آن‌ها گردد. این دانش‌آموزان خود را توانا می‌بینند و درمی‌یابند که قادر هستند حق خود را با در نظر گرفتن حقوق دیگران مطالبه کنند. این توانایی می‌تواند باعث ایجاد اسنادهای درونی و مناسب در آن‌ها شود. این امر مهارت‌های ارتباطی را در ارتباط با معلمان و دوستان و کادر مدرسه تقویت می‌کند و این امر منجر به افزایش شاد زیستی دانش‌آموزان می‌گردد (ساتکی و دنیز، ۲۰۲۰). همچنین در تبیین دیگر این یافته می‌توان گفت که توانایی فهم و مدیریت و تنظیم هیجان‌ها یکی از اصول موفقیت در زندگی تلقی می‌شود و عدم موفقیت در تنظیم هیجان‌ها می‌تواند پیامدهای منفی به دنبال داشته باشد. مدیریت هیجان‌های خود و دیگران سبب قدرت سازمان‌دهی فرد در موقعیت‌های تحریک‌کننده و استرس‌زا می‌شود. فردی که توانایی مدیریت هیجانی رشد یافته‌ای دارد، آزاد از هرگونه اجبار بیرونی می‌تواند هیجان‌ها را تجربه کند و یا از بروز آن‌ها جلوگیری نماید. لذا با سرکوب هیجان‌ها از میزان ناراحتی و هیجان‌های منفی کاسته شده و زمینه برای شادی فرد فراهم می‌شود.

در یک جمع بندی کلی می‌توان گفت راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ارتباط مثبت با سرسختی روان‌شناختی و شاد زیستی دانش‌آموزان دارد. بر این اساس، می‌توان با فراهم آوردن زمینه برآورده ساختن راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، آنان را در جهت شکل‌گیری هرچه بهتر سرسختی روان‌شناختی و شاد زیستی سوق داد.

پژوهش حاضر، همانند هر پژوهش دیگر محدودیت‌های به دنبال داشته است، مانند: محدود بودن دامنه این مطالعه به پایه تحصیلی و سنی خاص، عدم مطالعه بر روی هر دو جنس، محدود کردن ابزار سنجش و جمع‌آوری اطلاعات به پرسشنامه و عدم کنترل متغیرهای فردی و خانوادگی مانند ویژگی‌های شخصیتی، سبک والدگری والدین، سطح فرهنگ و سطح رفاه خانواده، بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش حاضر با رفع این محدودیت‌ها در مطالعات آتی دنبال شود تا توان تعمیم‌یافته‌ها افزایش یابد. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود وزارت آموزش و پرورش، برنامه‌های آموزشی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را در رأس سیاست‌ها و برنامه‌ریزی‌های خود قرار دهد. برنامه آموزشی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان طی کارگاهی تخصصی به مشاوران و روانشناسان حاضر در مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی

## پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان

در ایران. سومین همایش ملی مدرسه فردا، چالوس.  
<https://civilica.com/doc/403270>  
 دهقانی فیروزآبادی، محمدحسین. (۱۳۹۶). تعیین سهم راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در پیش‌بینی شادکامی و اضطراب دانشجویان دانشگاه یزد. *اولین کنفرانس بین‌المللی فرهنگ، آسیب‌شناسی روانی و تربیت، تهران*.  
<https://civilica.com/doc/649384>  
 رازی، شیوا و عبدالله زاده، بیانه. (۱۳۹۸). بررسی نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در سرسختی روان‌شناختی در دانش‌آموزان دختر. *چهارمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران، تهران*.  
<https://civilica.com/doc/919410>  
 صادقی فرد، مریم؛ سادات سیف، فاطمه و اصغر نژاد، فاطمه. (۱۴۰۰). نقش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در پیش‌بینی امید به زندگی و سرسختی روان‌شناختی در مادران کودکان مبتلا به ناتوانی هوشی. *مجله مطالعات ناتوانی*. (۱۰۹) ۱۱، ۷-۱.  
[\[Doi:10.29252/mejds.0.0.137\]](https://doi.org/10.29252/mejds.0.0.137)  
 صالحی، سیده نرگس؛ افتخار سعادی، زهرا؛ حافظی، فریبا و برنا، محمدرضا. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر خودکارآمدی، تاب‌آوری و امید به زندگی در دانش‌آموزان دختر مبتلا به افسردگی غیربالینی. *مطالعات ناتوانی*، ۱ (۱۱)، ۷-۱. <http://jdisabilstud.org/article-1-2255-fa.html>  
 علی پور، احمد؛ نوربالا، احمد. علی؛ اژه‌ای، جواد و مطیعان، حسین. (۱۳۸۷). شادکامی و عملکرد ایمنی بدن. *مجله روان‌شناسی*، ۴ (۳)، ۲۳۳-۲۱۹. <https://www.sid.ir/paper/54414/fa>  
 قاسم‌پور، عبدالله؛ ایل‌بیگی، رضا و حسن‌زاده، شهناز. (۱۳۹۱). خصوصیات روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم هیجانی گراس و جان در یک نمونه ایرانی. *ششمین همایش بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه گیلان*، ۷۲۴-۷۲۲. <https://civilica.com/doc/888656>  
 کرمانی مامازندی، زهرا؛ فخر عالمی، فاطمه سادات؛ حسینی واحد، هانیه و علیخانی خامسی، علی. (۱۴۰۱). پیش‌بینی شادکامی بر اساس سبک‌های تفکر، خلاقیت و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان. *پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش*، ۵ (۵۶)، ۱۰-۱.  
[https://jonapte.ir/fa/showart-59eff2\\_abe9\\_b299\\_bde3c\\_78775b8c729b6](https://jonapte.ir/fa/showart-59eff2_abe9_b299_bde3c_78775b8c729b6)  
 مظلوم بفروئی، ناهید؛ افخمی اردکانی، محمد؛ شمس اسفندآباد، حسن و جلالی، محمدرضا. (۱۳۹۲). رابطه ساده و چندگانه تاب‌آوری و سرسختی با سبک‌های مقابله هیجان‌مدار و مسئله‌مدار در بیماران مبتلا به دیابت شهر یزد. *فصلنامه پرستاری دیابت*، ۱ (۲)، ۴۹-۳۹.  
[\[Dor: 20.1001.1.23455020.1392.1.2.5.3\]](https://doi.org/10.29252/mejds.0.0.137)

آموزش و پرورش و همچنین، مشاوران مدارس جهت طراحی برنامه‌های آموزشی پیشگیرانه و بهبود دستاوردهای آموزشی آموزش داده شود. همچنین آشناسازی والدین با شیوه‌های نهادینه‌سازی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در فرزندان ضروری است زیرا در صورتی که والدین با وظایف خود و اهمیت راهبردهای تنظیم شناختی هیجان از آگاهی و دانش لازم برخوردار باشند می‌توانند باعث افزایش سرسختی روان‌شناختی و شاد زیستی فرزندان خود شوند.

## ملاحظات اخلاقی

### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

تمامی اصول اخلاقی در سراسر مراحل پژوهش رعایت شده است. اطلاعات تمام شرکت‌کنندگان در پژوهش کاملاً محرمانه نگه داشته شد. همچنین تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش مجاز بودند هر زمانی که تمایل داشته باشند در هر مرحله‌ای از پژوهش از پژوهش خارج شوند.

### حامی مالی

برای انجام پژوهش حاضر از هیچ نهاد دولتی و غیردولتی حمایت مالی دریافت نشده است.

### مشارکت نویسندگان

تمام نویسندگان در طراحی گردآوری اجرا و نگارش همه بخش‌های پژوهش حاضر مشارکت داشتند.

### تعارض منافع

این مقاله هیچ‌گونه تعارض منافی ندارد.

### منابع

برک، لورا ای. (۱۴۰۱). *روان‌شناسی رشد*. ترجمه یحیی سید محمدی. چاپ پنجاه و چهارم، تهران: انتشارات ارسباران.  
<https://ravabook.ir>  
 جلالی پور، حمیدرضا (۱۳۹۸). *جامعه‌شناسی ایران*. تهران: انتشارات علم.  
<https://elmpub.com/product/detail/1615>  
 حسین زاده، اعظم و اسبقی، مریم. (۱۳۹۹). نقش راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان و حرمت خود در شادکامی مادران کودکان کم‌توان ذهنی. *نشریه پرستاری کودکان*، ۴ (۶)، ۲۰-۱۱.  
<http://jpen.ir/article-1-418-fa.html>  
 حسینی، سید جواد؛ امیر عظیمی؛ محمدحسینعلی نقی پور و سعید محمودی (۱۳۹۴). تأملی بر ساز و کارهای مدرسه شاد و با نشاط

- Furnham, A., & Brewin, C. R. (1990). Personality and happiness. *Pers Individ Dif*, 11(10): 1093-1096. [Doi:10.1016/0191-8869(90)90138-H]
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. *Personality and Individual Differences*, 30(6), 1311-1327. [Doi: 10.1016/S0191-8869(00)00113-6]
- Qasimpo, A., Ilbeigi, R., & Hassanzadeh, S. (2012). Psychometric characteristics of Gross and John's emotional regulation questionnaire in an Iranian sample. The 6th Student Mental Health Conference, Gilan University, 724-722. (Persia). <https://civilica.com/doc/888656/>
- Gross, J. J. (2003). *Emotion regulation*. In: L. Feldman-Barrett & P. Salovey (Eds.), *The wisdom in feeling*. New York: The Guilford Press, 297-318. [https://web.archive.org/web/20060917071702id\\_/http://www-psych.stanford.edu/~psyphy/Pdfs/everyday.pdf](https://web.archive.org/web/20060917071702id_/http://www-psych.stanford.edu/~psyphy/Pdfs/everyday.pdf)
- Gross, J. J. & John, O. P. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*; 16(5), 403 - 420. <https://psycnet.apa.org/record/2002-06626-012>
- Harme, K.V., EINARSEN, s.v., Hoprekstad, Ø.L., Pallesen, S., Bjorvatn, B., Waage, S., Moen, B.E., Harriss, A. (2020). Accumulated long-term exposure to workplace bullying impairs psychological hardiness: A five-year longitudinal study among nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2587), 1-12. [Doi: 10.3390/ijerph17072587]
- Hallahan, D. P., Pullen, P. C., Kauffman, J. M., & Badar, J. (2020). *Exceptional Learners*. In L. Zhang (Ed.), *Oxford Research Encyclopedia of Education*, New York, NY: Oxford University Press. [Doi:10.1093/acrefore/9780190264093.013.926]
- Hoseinzadeh, A., & Asbaghi, M. (2020). The Role of strategical Cognitive Emotion Regulation and Self-esteem in the Happiness of Mothers with a Mentally Retarded children. *JPEN*; 6(4): 11-20. (Persia). <http://jpen.ir/article-1-418-fa.html>
- Hosseini, S. J., Azami, A., Hossein Ali Naqipour, M., & S Mahmoudi, S. (2015). *A reflection on the mechanisms of a happy and cheerful school in Iran*, the third Farda School National Conference, Chalos. (Persia). <https://civilica.com/doc/403270/>
- Jalaipour, H. R. (2018). *Sociology of Iran*, Tehran: Elm Publications. (Persia). <https://elmpub.com/product/detail/1615>
- Kermani Mamazandi, Z., Fakhr Alami, F. S., Hosseini Vahad, H., & Alikhani Khamsi, A. (2020). Prediction of happiness based on styles Thinking, creativity and cognitive emotion regulation strategies in students, new developments in psychology, *jonapte*, 5(56), 1-10. (Persia). <https://jonapte.ir/fa/showart-59eff2abe9b299bde3c78775b8c729b6>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11. [Doi:10.1037/0022-3514.37.1.1]
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Zola, M. (1983). Type A and Hardiness. *Journal of Behavioral Medicine*, 6, 41-51. [Doi: 10.1007/BF00845275]
- ملفت، قوام؛ نوشادی، ناصر و رفیعی منش، فاطمه. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای راهبرد تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین توکل به خدا و سرسختی روان‌شناختی. *نشریه روان‌شناسی و دین*، ۴۷ (۳)، ۷-۱۱. <http://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/501>
- نصیری، سارا؛ عسکری زاده، قاسم و فضیلت پور، مسعود (۱۳۹۵). نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، سرسختی روان‌شناختی و خوش‌بینی در پیش‌بینی اضطراب مرگ زنان در سه‌ماهه سوم بارداری. *روان‌پرستاری*، ۴ (۶)، ۵۰-۵۸. [Doi:10.21859/ijpn-58-50] 04068]
- ولی زاده، حدیث و شیما پرندین (۱۴۰۱)، اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر باورهای غیرمنطقی و شادکامی سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۸ (۱)، ۲۴-۱۱. [Doi: 10.22126/jap.2022.7219.1586]

## References:

- Ahi, Q., Tavasoli, A., Pahlevan, A., & Mansouri, A. (2021). The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation in the Relationship Between Childhood Trauma and Fear of Happiness. *Zahedan J Res Med Sci*, 23(3), 1-7. [Doi:10.5812/zjrms.106371]
- Alipour, A., Noorbala, A. A., Ejeje, J., & Motian, H. (2008). Happiness and safety function body. *Journal of Psychology*. 2008; 4(3): 219-233. [Persian] <https://www.sid.ir/paper/54414/fa>
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *J Person Soc Psychol*, 11(10):1011-1017. [Doi:10.1016/0191-8869(90)90128-E]
- Bamber, M. D. (2016). *The effects of mindfulness meditation on anxiety in college students*. (Doctoral dissertation, Saint Louis University). <https://www.ba.ntu.edu.tw/luolu/The%20happiness%20of%20ext%20raverts.pdf>
- Berk, L. (2022). *Development through the lifespan*. Seyed mohammadi Y. (Persian translator). Tehran: Arasbaran Publications. (Persia). <https://ravabook.ir>
- Dehghani Firouzabadi, M. H. (2017). *Determining the contribution of cognitive emotion regulation strategies in predicting the happiness and anxiety of Yazd University students*. The first international conference on culture, psychopathology and education, Tehran. (Persia). <https://civilica.com/doc/649384/>
- Delahij, R., Gaillard, A.w.k., & vandam, K. (2010). Hardiness and the response to stressful situations: investigating mediating processes. *Personality and Individual Differences*, 14, 234-246. [Doi:10.1016/j.paid.2010.04.002]
- Extremera, N., Sánchez-Álvarez, N., & Rey, L. (2020). Pathways between Ability Emotional Intelligence and Subjective Well-Being: Bridging Links through Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Sustainability*, 12(5), 2111. [Doi:10.3390/su12052111]
- Florian, V., Mikulincer, M., & Yaubman, O. (2005). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of personality and social psychology*, 68, 687 - 695. [Doi: 10.1037//0022-3514.68.4.687]

- Koçak, O., Ak, N., Erdem, S.S., Sinan, M., Younis, M.Z., & Erdoğan, A. (2021). The Role of Family Influence and Academic Satisfaction on Career Decision-Making Self-Efficacy and Happiness. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(11), 1-19. [Doi: 10.3390/ijerph18115919.]
- Kravetz Shlomo; Yaacov Drory; Victor Florian (1993). Hardiness and sense of coherence and their relation to negative affect. *European Journal of Personality*, Vol. 7, 233-244. [Doi:10.1002/per.2410070404]
- Lakani, N., & Akbari, B. (2021). The Effectiveness of Cognitive Emotion Regulation on Emotional Regulation, Cognitive Flexibility, and Mental Happiness among Students with Internet-addicted: A Pilot Study. *Salāmat-i ijtim (Community Health)* 8(3): 453-467. [Doi:10.22038/mjms.2021.18898]
- Lee M., & Kim, B. Effect of the Employees' Mental Toughness on Organizational Commitment and Job Satisfaction: Mediating Psychological Well-Being. *Administrative Sciences*, 13 (5):133. [Doi:10.3390/admsci13050133]
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness\_ Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth-Springer Netherlands*. Springer Dordrecht Heidelberg New York London: Springer Dordrecht Heidelberg. <https://searchworks.stanford.edu/view/9801319>
- Moltafet, G., Noshadi, N., & Rafiei Manesh, F. (2018). The mediating role of cognitive emotion regulation strategy in the relationship between trust in God and stubbornness Psychological, *Journal of Ravanshenasi-va 3 Din*, 47 (3), 1-7. (Persia). <http://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/501>
- Mutz, J., Clough, P., & Papageorgiou, K. A. (2017). Do Individual Differences in Emotion Regulation Mediate the Relationship Between Mental Toughness and Symptoms of Depression? *Journal of Individual Differences*, 38, 71-82. [Doi:10.1027/1614-0001/a000224]
- Nasiri, S., Askarizadeh, G., & Fazilatpoor M. (2017). The Role of Cognitive Regulation Strategies of Emotion, Psychological Hardiness and Optimism in the Prediction of Death Anxiety of Women in their Third Trimester of Pregnancy. *IJPN*; 4 (6) : 50-58. (Persia). [Doi:10.21859/ijpn-04068]
- Oishi, S., & Westgate, E. C. (2022). A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Psychological Review*, 129(4), 790-811. [Doi:10.1037/rev0000317]
- Ott, J. (2020). *Cognitive Happiness, or the Cognitive Component of Happiness*. In: *Beyond Economics*. Palgrave Macmillan, Cham. [Doi: 10.1007/978-3-030-56600-5\_4]
- Razi, Shiva and Abdolazadeh, Bayaneh. (2019). *Investigating the role of cognitive emotion regulation strategies in psychological toughness in female students*, the fourth International conference on new researches in the field of educational sciences, psychology and social studies of Iran, Tehran. (Persia). <https://civilica.com/doc/919410/>
- Sadeghifard, M., Sadat Seif, F., & Asgharnejad, F. (2021). The Relationship between Emotion Regulation Strategies and Life Expectancy and Resilience in the Mothers of Children with Intellectual Disability. *MEJDS*; 11 :109-109. (Persia). [Doi:10.29252/mejds.0.0.137]
- Sadock, B.J., & Sadock, V.A. (2003). *Synopsis of psychiatry*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC280389/>
- Satici, B., & Deniz, M. E. (2020). Modeling emotion regulation and subjective happiness: smartphone addiction as a mediator. *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions*, 7(3), 146-152. [Doi: 10.5152/ADDICTA.2020.20035]
- Salehi, S. N., Eftekhari Saadi, Z., Hafezi, F., & Borna, M. (2021). Effects of Emotion Regulation Skills Training on Self-Efficacy, Resilience, and Hope in Female Students with Nonclinical Depression. *MEJDS*; 11 :96-96. (Persia). <http://jdisabilstud.org/article-1-2255-fa.html>
- Toros, T., Ogras, E. B., Okan, İ., Temel, C., Keskin, M.T., Korkmaz, C., & Uluoz, E. (2023). Investigation the Relationship between Mental Toughness and Courage Levels of Sports Sciences Faculty Students for Sustainable Performance. *Sustainability*, 15, 9406. [Doi:10.3390/su15129406]
- Valizadeh, H., & Parandin, S. (2022). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Irrational Beliefs and Happiness of the Elderly. *Aging Psychology*, 8(1), 24-11. (Persia). [Doi: 10.22126/jap.2022.7219.1586]
- World Health Organization, (2019). *School-based violence prevention: a practical handbook*. WHO Headquarters (HQ). <https://www.who.int/publications/i/item/school-based-violence-prevention-a-practical-handbook>
- Zhu, D., Kinson, L.H., & Wang, Q. (2018). Academic performance and financial forecasting performance: A survey study. *Journal of Behavioral and Experimental Finance*, 20, 45-51. [Doi: 10.1016/j.jbef.2018.07.002]