

The Effectiveness of Cognitive Emotion Regulation Strategies on Psychological Hardiness and Friendship Quality among Students

Shahrooz Nemati ^{1✉}  | Amir Yekanizad ² 

1. Corresponding Author, Professor, Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Science and Psychology, University of Tabriz, Iran. E-mail: sh.nemati@tabrizu.ac.ir
2. Ph.D. student in Educational Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran. E-mail: amiryekani@tabrizu.ac.ir

Article Info	ABSTRACT
Article type: Research Article Article history: Received: 4 July 2024 Received in revised form: 7 October 2024 Accepted: 6 May 2025 Published online: 18 June 2025 Keywords: Cognitive emotion regulation strategies, psychological hardiness, friendship quality.	The present study aimed to determine the effectiveness of cognitive emotion regulation strategies on students' psychological hardiness and friendship quality. The research method was a semi-experimental design with pre-test, post-test, and follow-up with experimental and control groups. The statistical population included male students from the second year of high school in Khoy city in the academic year 2023-2024. The statistical sample consisted of 40 individuals selected based on cut-off points, with scores below 75 on the Kobasa Psychological Hardiness Scale and scores below 28 on the Hejazi and Zohrehvand Friendship Quality Scale. The participants were selected voluntarily and through convenience sampling, and were divided into two groups: an experimental group and a control group (20 individuals in each group). Data collection tools included the psychological hardiness scale (Kobasa, 1979) and the friendship quality questionnaire (Hijazi & Zohrevand, 2001). The intervention program of cognitive emotion regulation strategies by Gross and Thompson (2007) was taught to the experimental group for 10 sessions of 90 minutes each, followed by post-test and follow-up assessments of both groups. The data were analyzed using repeated measures analysis of variance with SPSS-23 software. The results showed that cognitive emotion regulation strategies significantly affected psychological hardiness variables and their components, control, commitment, and challenge-seeking, as well as the friendship quality variables and their components, closeness, intimacy, self-disclosure, loyalty, and effective trust ($p < .01$). Additionally, the effectiveness was sustained at the 4-month follow-up stage. The results of this study indicate that these strategies can be used as an effective intervention method for enhancing psychological hardiness and improving the quality of friendships among adolescents.
Cite this article: Nemati, Sh., Yekanizad, A. (2025). The Effectiveness of Cognitive Emotion Regulation Strategies on Psychological Hardiness and Friendship Quality among Students. <i>Journal of Educational Psychology Studies</i>, 22 (58), 173-200. DOI: 10.2211/JEPS.2025.49243.5773	



© The Author(s).

Publisher: University of Sistan and Baluchestan

DOI: 10.2211/JEPS.2025.49243.5773



اثربخشی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر سرسختی روان‌شناختی و کیفیت دوستی در بین دانش‌آموزان

شهرز نعمتی¹ | امیر یکانی زاد²

1. نویسنده مسئول، استاد گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، ایران. رایانامه: sh.nemati@tabrizu.ac.ir

2. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه تبریز، ایران. رایانامه: amiryekani@tabrizu.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	پژوهش حاضر باهدف تعیین اثربخشی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر سرسختی روان‌شناختی و کیفیت دوستی دانش‌آموزان انجام شد. روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه آزمایشی و گروه گواه با دوره پیگیری بود. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر خوی در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود. نمونه آماری شامل تعداد ۴۰ نفر از آنان بر اساس نقطه برش نمرات پایین از ۷۵ برای مقیاس‌های سرسختی روان‌شناختی کوباسا و همکاران و نمرات پایین از ۲۸ برای کیفیت دوستی حجازی و ظهريه وند به صورت در دسترس و داوطلبانه انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و گواه (۲۰ نفر در هر گروه) قرار گرفتند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها مقیاس سرسختی روان‌شناختی کوباسا و همکاران (۱۹۷۹) و پرسشنامه کیفیت دوستی حجازی و ظهريه وند (۱۳۸۰) بود. برنامه مداخله‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان گروس و تامسون (۲۰۰۷) به گروه آزمایش مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش داده شده و در نهایت پس‌آزمون و پیگیری از دو گروه آزمایش و گواه گرفته شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر با نرم‌افزار spss-23 تحلیل شدند. نتایج نشان داد که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر متغیر سرسختی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن، کنترل، تعهد و چالش‌طلبی و متغیر کیفیت دوستی و مؤلفه‌های آن، مجاورت، صمیمیت و افشای خود و وفاداری و اعتماد مؤثر بود ($P < 0/01$). همچنین، اثربخشی در مرحله پیگیری ۴ ماهه تداوم داشت. نتایج به‌دست‌آمده از این پژوهش نشان می‌دهد که این راهبردها می‌توانند به‌عنوان یک روش مداخله‌ای مؤثر برای تقویت سرسختی روان‌شناختی و بهبود کیفیت روابط دوستی در نوجوانان مورد استفاده قرار گیرند.
واژگان کلیدی: راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، سرسختی روان‌شناختی، کیفیت دوستی.	

استناد: نعمتی، شهرز؛ یکانی زاد، امیر (۱۴۰۴). اثربخشی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر سرسختی روان‌شناختی و کیفیت دوستی در بین دانش‌آموزان. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۲۲(۵۸)، ۱۷۳-۲۰۰.



DOI: 10.22111/JEPS.2025.49243.5773

© نویسندگان.

ناشر: دانشگاه سیستان و بلوچستان

مقدمه

هیجان‌ها¹ در همه جا در زندگی افراد حضور دارند و تأثیرات خود را بر جنبه‌های مختلف افراد ایفا می‌کنند. در بافت تحصیلی نقش هیجان‌ها در تعاملات بین دانش‌آموزان با خود و نیز معلمان و ضرورت تنظیم هیجان‌ها در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است ([فرینزل²](#) و [همکاران، 2024](#)). هیجان‌ها با متغیرهای مهم روان‌شناختی مثبت‌محور از قبیل سرسختی³ ([پارک و سو⁴، 2023](#)) و تعاملات بین فردی از جمله کیفیت روابط دوستی ([سیگوین و مک-دونالد⁵، 2018](#)) مرتبط هستند. مفهوم سرسختی روان‌شناختی⁶ توسط [کوباسا⁷](#) (1979) به عنوان یک "عامل مقاومت"⁸ معرفی شده و به عنوان ترکیبی از باورهای فرد در مورد خود و نوع نگاهش به جهان تعریف شده است. سرسختی روان‌شناختی عملیاتی کردن شجاعت وجودی است و به افراد در تعقیب آینده با وجود عدم اطمینان آن کمک می‌کند ([خدسه⁹](#) و [همکاران، 2024](#)؛ [پاداو و یاندوری¹⁰، 2023](#)؛ [مدی¹¹، 2013](#)). [ایراوادی¹²](#) و [همکاران \(2019\)](#) سرسختی روان‌شناختی را ظرفیت مثبت یک فرد برای مقابله با استرس، فاجعه و رویدادهای منفی تعریف می‌کنند. سرسختی روان‌شناختی به فرد کمک می‌کند تا با رویدادهای استرس‌زا زندگی به شیوه‌ای فعال مبارزه کند و دارای سه بعد تعهد¹³، کنترل¹⁴ و مبارزه جویی¹⁵ (چالش کشیدن) است ([کوباسا، 1979](#)). تعهد به توانایی فرد برای تمایل به مشارکت به جای کنارگیری از انجام کاری، متعهد شدن به فعالیت‌های زندگی روزمره، باورها، ارزش‌ها، کار، خانواده و احساس هویت اشاره دارد ([اینگاریانتی¹⁶](#) و [همکاران، 2022](#)؛ [نارادی¹⁷، 2018](#)). کنترل به این تصور اشاره دارد که یک فرد می‌تواند با تلاش خود (به جای احساس درماندگی) بر موقعیت استرس‌زا تأثیر بگذارد و فرد دارای توانایی کنترل قادر است وضعیت‌های مختلف زندگی خود را کنترل کند و به جای باور بر اینکه اتفاقات تصادفی یا عوامل خارجی دارند، احساس می‌کند که تجربیاتش را خودش کنترل می‌کند ([رحمتی و همکاران، 2024](#)؛ [یاووز و دیلماک¹⁸، 2020](#)). مبارزه جویی توانایی درک اینکه تغییرات در زندگی یک مسئله طبیعی است و به توانایی فرد در دیدن یک موقعیت استرس‌زا به عنوان یک فرصت یادگیری و نه تهدید اشاره دارد ([آریان سپهر و همکاران، 1403](#)). همه این ابعاد علیرغم قرار گرفتن در معرض

1. Emotions

2. Frenzel

3. Hardiness

4. Park & Suh

5. Séguin & MacDonald

6. Psychological hardiness

7. Kobasa

8. Resistance factor

9. Khadse

10. Yadav & Yanduri

11. Maddi

12. Al-Rawwad

13. Commitment

14. Control

15. Challenge

16. Ingarianti

17. Narad

18. Yavuz & Dilmac

رویدادهای استرس‌زا، فرد را از نظر ذهنی، جسمی و عاطفی قوی می‌کنند (پاووز و دیلماک، 2020؛ شارما¹، 2020).

کیفیت روابط دوستی، به‌ویژه در دوره نوجوانی به‌عنوان یکی از عوامل مؤثر در سلامت روانی و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان شناخته می‌شود (ریکاردی² و همکاران، 2022). در دوره نوجوانی، دوستی یک ابزار بسیار مهم و منبع حمایت اجتماعی برای رشد نوجوان با ارائه تأیید، درک، بینش و مهارت‌های اجتماعی است (والش³ و همکاران، 2023). دوستی جنبه اساسی زندگی انسان است (ریندل⁴ و همکاران، 2016)؛ راحتی، حمایت و احساس تعلق را فراهم می‌کند و زندگی را رضایت بخش‌تر و لذت بخش‌تر می‌کند (وانگ⁵ و همکاران، 2022). کیفیت دوستی به رابطه دوستی از طرف کسی که دوست صمیمی او محسوب می‌شود تعریف می‌شود (فکری و همکاران، 2020). کیفیت دوستی روابط متقابل با ساختار عمیق است که در طول عمر نسبتاً بدون تغییر باقی می‌ماند (بنی حامد و جرادات⁶، 2024) کیفیت دوستی در پنج بعد همراهی، تعارض، کمک، امنیت و نزدیکی تشریح شده است (فورمن و بوهرمستر⁷، 1985). همراهی به زمانی اطلاق می‌شود که داوطلبانه با دوستان سپری می‌شود (اوزتورک⁸، 2019). تعارض به فراوانی اختلافات اشاره دارد. کمک به کمک متقابل به یکدیگر اشاره دارد. امنیت به اعتماد برای غلبه بر مشکلات با هم و نزدیکی به ارتباط عاطفی با یکدیگر اشاره دارد (آنجلینی⁹ و همکاران، 2023؛ لوپس¹⁰، 2023؛ بتول¹¹ و همکاران، 2022). تحقیقات در مورد دوستی به طور مداوم نشان داده است که دوستی‌های با کیفیت بالا با متغیرهای روان‌شناختی انطباقی مرتبط هستند و ممکن است بر رشد مهارت‌های اجتماعی مانند راهبردهای تنظیم هیجان تأثیر بگذارند (ریکاردی و همکاران، 2022؛ آدیانتی¹² و همکاران، 2020؛ آکین¹³ و همکاران، 2016). با توجه به مطالعات، احتمالاً راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در روابط دوستی از دو طریق می‌تواند شکل بگیرد، مشاهده دوستانی که از استراتژی‌های تنظیم شناختی هیجان استفاده می‌کنند و ارتباط و نزدیکی با دوستان نیز می‌تواند بر مدیریت موقعیت‌های مرتبط با حالات هیجانی تأثیرگذار باشد (ریندل و همکاران، 2021).

راهبردهای روان‌شناختی مختلفی برای کمک به نوجوانان استفاده می‌شود که تقویت راهبردهای تنظیم شناختی هیجان¹⁴ آن‌ها است. چرا که دوره نوجوانی و جوانی دوره تغییرات جسمی، اجتماعی و روانی است و عموماً شامل یک دوره پرفشار در طول دوره

1. Sharma

2. Ricciardi

3. Walsh

4. Reindl

5. Wang

6. Bani Hamad & Jaradat

7. Furman & Buhrmester

8. Öztürk

9. Angelini

10. Lopes

11. Batool

12. Adiyanti

13. Akin

14. Cognitive Emotion Regulation Strategies

طبیعی رشد است (برانژ¹ و همکاران، 2021)؛ به دلیل نیاز به انطباق سریع با این تغییرات، علائم آسیب شناختی روانی مختلفی اغلب رخ می‌دهد که به طور مستقیم بر رفاه و عملکرد نوجوانان تأثیر می‌گذارد (دیان سانتوس و سانتوس والین²، 2018) و فشارهای روانی اضافی، زمینه را برای عملکرد ضعیف نوجوان مهیا می‌کند (برک³، 1401).

در بسیاری از موارد، علائم آسیب شناختی با ناتوانی افراد در تشخیص احساسات خود یا تنظیم ناکافی هیجانات مرتبط است (کاوچیولی⁴ و همکاران، 2023). احساسات و هیجانات یک جنبه ضروری از زندگی روزمره است و می‌تواند سلامت فرد را ارتقا دهد یا به آن آسیب برساند و نقش مهمی در فرایندهای شناختی مختلف ایفا کند؛ بنابراین ظرفیت تنظیم یا تعدیل حالات هیجانی کلیدی برای حفظ سلامت روان است (کمپاس⁵ و همکاران، 2017). هیجان‌ها بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی انسان هستند و نقش اساسی در سلامت روان و عملکرد ما ایفا می‌کنند (بار⁶، 2024). در حالی که برخی از هیجان‌ها مانند شادی و اشتیاق می‌توانند مفید و نقش آفرین باشند، هیجان‌های منفی مانند اضطراب، خشم و غم می‌توانند مخرب و آسیب‌زا باشند و در زندگی روزمره ما به مشکلاتی منجر شوند. از این رو بسیار مهم است که بتوانیم هیجانات منفی خود را شناخته و مدیریت کنیم تا به بهبود کیفیت زندگی خود و روانی‌مان کمک کنیم (بریتس⁷ و همکاران، 2024). شناخت هیجانات به معنای درک و ادراک هیجانات است. این توانایی شامل تشخیص و تفکر در مورد احساسات خود و دیگران است (ساینز-گومز⁸ و همکاران، 2024) و تنظیم هیجانات به معنای مدیریت هیجانات است به نحوی که افراد بتوانند با مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا و ناراحت‌کننده به طور سالم و مؤثر عمل کنند (کرافت⁹ و همکاران، 2024).

یکی از رایج‌ترین مدل‌های مورد استفاده برای درک فرایندهای تنظیم هیجان مدل گارنفسکی¹⁰ و همکاران (2001) است که بیان می‌کند که احساسات برانگیخته شده توسط یک رویداد منفی را می‌توان با پردازش شناختی تنظیم کرد؛ بنابراین این مدل فرض می‌کند که افراد می‌توانند از نه راهبرد تنظیم شناختی هیجان استفاده کنند که این راهبردها اغلب به دو دسته راهبردهای شناختی تطبیقی تنظیم هیجان شامل (دیدگاه‌گیری¹¹، پذیرش¹²، تمرکز مجدد مثبت¹³، ارزیابی

¹. Branje

². Díaz Santos & Santos Vallín

³. Berk

⁴. Cavicchioli

⁵. Compas

⁶. Barr

⁷. Brites

⁸. Sainz-Gómez

⁹. Kraft

¹⁰. Gamefski

¹¹. Putting into Perspective

¹². Acceptance

¹³. Positive Refocusing

مجدد مثبت¹ و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی² و راهبردهای شناختی ناسازگار تنظیم هیجان³ (نشخوار فکری⁴، فاجعه‌انگاری⁵، خود سرزنشی⁶ و سرزنش دیگران⁷) طبقه‌بندی شده‌اند (گارنفسکی و همکاران، 2001). راهبردهای شناختی تطبیقی تنظیم هیجان با هدف مقابله فعالانه با موقعیت استرس‌زا کارآمدتر هستند و راهبردهای شناختی ناسازگار تنظیم هیجان با رفتارهای اجتنابی و احتمالاً بدون عملکرد مطابقت دارند (رستریو⁸ و همکاران، 2023؛ ویتلوکس⁹ و همکاران، 2022). فرضیه مقابله فعالانه با موقعیت استرس‌زا به عنوان بازگرداننده تعادل سیستمی از مدل شناختی-سیستمیک استرس ناشی می‌شود که افراد از استراتژی‌های مختلفی جهت تعادل در موقعیت استرس‌زا استفاده می‌کنند که از میان آن‌ها تنظیم شناختی هیجانی پیدا می‌کنند (گروس¹⁰، 1999) و هدف تنظیم شناختی هیجانی بر اساس کول¹¹ (2009) هدایت جریان احساسات، چه از نوع مثبت یا منفی، به سمت افزایش، حفظ یا کاهش است. تنظیم شناختی هیجان فرآیندی است که افراد از طریق آن می‌توانند واکنش‌های خود را به موقعیت‌های هیجانی تغییر دهند (حسینی و همکاران، 2024). تنظیم شناختی هیجان به روش شناختی آگاهانه مدیریت اطلاعات هیجانی اشاره دارد (گارنفسکی و همکاران، 2002) که بخشی از مفهوم تنظیم هیجانی مربوط به فرآیندهای بیرونی و درونی است که مسئول نظارت، ارزیابی و اصلاح واکنش‌های هیجانی به خصوص مدیریت هیجانی از لحاظ شروع، شدت و مدت هیجان‌ها می‌باشد. (گروس، 1999؛ تامپسون¹²، 1994).

پژوهش‌های که به عنوان برنامه مداخله‌ای یا بررسی اثربخشی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر سرسختی روان‌شناختی دانش‌آموزان پرداخته شده باشد یافت نشد. با این وجود یافته‌های خسروی و همکاران (1402)، صادقی فرد و همکاران (1400)، عاشوری و همکاران (1399)، رازی و عبداله زاده (1398)، ملتفت و همکاران (1398) و موتز¹³ و همکاران (2017) نشان داد راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر سرسختی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. افزون بر اینکه یافته‌های لی¹⁴ و همکاران (2023)، کارو و پیوواچ¹⁵ (2020)، ون در کاپ-دیدر¹⁶ و همکاران (2017) اثر بخشی تنظیم شناختی هیجان بر کیفیت دوستی را مورد تأیید قرار داده‌اند.

¹ . Positive Reappraisal

² . Refocus on Planning

³ . Maladaptive cognitive strategies of emotion regulation

⁴ . Rumination

⁵ . Catastrophizing

⁶ . Self-blame

⁷ . Blaming others

⁸ . Restrepo

⁹ . Witlox

¹⁰ . Gross

¹¹ . Koole

¹² . Thompson

¹³ . Mutz

¹⁴ . Li

¹⁵ . Caro & Popovac

¹⁶ . Van der Kaap-Deeder

در ایران شواهد پژوهشی از نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در سرسختی روان‌شناختی (رازی و عبدالله، 1398)، سرسختی و شادکامی (خسروی و همکاران، 1402) و سرسختی روان‌شناختی (ملفت و همکاران، 1398) دارد. در این راستا، از آنجا که کیفیت دوستی‌های فرد نوجوان یکی از مهم‌ترین جنبه‌های توسعه دوستی در نوجوانی است (بوئرسما - ون دام¹ و همکاران، 2019)؛ و دوستی با کیفیت بالا صمیمیت، رفتار اجتماعی مثبت و سطوح پایین تعارض و رقابت را فراهم می‌کند (لسارد و جیونن²، 2018)؛ و سرسختی روان‌شناختی ظرفیت مثبت یک فرد برای مقابله با استرس، فاجعه و رویدادهای منفی است (ایراود و همکاران، 2019). در نتیجه آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان برای سرسختی روان‌شناختی و کیفیت دوستی به دانش‌آموزان در مدارس ایران زمین به‌عنوان خلای و شکاف پژوهشی توجیه می‌شود. از سوی دیگر می‌توان گفت موفقیت در حیطه‌های مختلف زندگی علی‌الخصوص تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان و عوامل مرتبط با آن، از اولویت‌های پژوهش در آموزش و پرورش و یکی از اصلی‌ترین اهداف عینی آموزش و پرورش در غالب کشورهای جهان و راه‌دستیابی به توسعه‌ی موثر و کارآمد در زمینه‌های مختلف از جمله آموزشی و تربیتی بوده (شیخ الاسلامی، 1396) و به عنوان عاملی در موفقیت آموزش و پرورش محسوب می‌شود؛ بنابراین بررسی عوامل موثر بر موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان از اهمیت کافی نزد پژوهشگران علوم تربیتی و روانشناسی برخوردار است (شیخ الاسلامی و سیداسماعیلی قمی، 1400). راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا هیجان‌های خود را به طور مؤثرتری مدیریت و کنترل کنند. این راهبردها شامل تغییر در نحوه تفکر در مورد موقعیت‌ها و رویدادها و همچنین تغییر در نحوه واکنش است (باکادینی³ و همکاران، 2024). افزون بر این، استفاده از راهبردهای شناخت و تنظیم هیجانات می‌تواند به افزایش سطح رضایتمندی و خوشبختی، بهبود روابط اجتماعی، کاهش استرس و افزایش انعطاف‌پذیری و مقاومت در برابر فشارهای روزمره برای دانش‌آموزان منجر شود (جنتش و ولف⁴، 2024). به لحاظ اهمیت نظری یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند به بسط و تعدیل دیدگاه نظری و تجربی متغیرهای مورد نظر کمک کند و به لحاظ اهمیت تجربی یافته‌های حاصل می‌تواند راهنمای عملی فراوی متخصصان، والدین، معلمان و افراد درگیر در حوزه آموزشی باشد. افزون بر این این یافته‌ها می‌تواند گام‌های عملی مهمی را در دستیابی به آرمان‌های فعالیت‌های شواهد-محور در حوزه اثربخشی برنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در بافت ایران زمین بردارد. در فعالیت‌های شواهد-محور بر ادغام فعالیت‌های بالینی با داده‌های علمی به همراه ارزش‌های مراجعان تأکید می‌شود تا یک مداخله از اثر گزاره بیشتری برخوردار باشد (یوسویل و شوارتزمن⁵، 2024). لذا، هدف پژوهش حاضر این بود که آیا راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر سرسختی روان‌شناختی و کیفیت دوستی دانش‌آموزان اثربخشی دارد؟

1. Boersma-Van Dam

2. Lessard & Juvonen

3. Bacadini

4. Jentsch & Wolf

5. Boswell & Schwartzman

روش پژوهش

روش این پژوهش با توجه به اهداف از نوع کاربردی و بر اساس روش جمع‌آوری داده‌ها از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه با دوره پیگیری (4 ماهه) بود. جامعه آماری شامل دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر خوی در سال تحصیلی 1402-1403 بود. نمونه آماری شامل تعداد 40 نفر از آنان بر اساس نقطه برش نمرات پایین از مقیاس‌های سرسختی روان‌شناختی کوباسا و همکاران و کیفیت دوستی حجازی و ظهوروند به صورت در دسترس و داوطلبانه انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و گواه (20 نفر در هر گروه) قرار گرفتند. سپس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان برای گروه آزمایش، آموزش داده شد و گروه گواه تحت هیچ آموزشی قرار نگرفت. پس از اتمام آموزش دوباره از هر گروه، تحت موقعیت یکسان، پس‌آزمون سرسختی روان‌شناختی و کیفیت دوستی گرفته شد. 4 ماه بعد آزمون پیگیری در مورد دو گروه اجرا شد. ملاک‌های ورود شرکت کنندگان عبارت بود از: ساکن خوی بودن، تمایل به شرکت در جلسات، دانش‌آموز پسر دوره دوم متوسطه بودن و توانایی در جواب دادن به پرسشنامه‌ها. ملاک‌های خروج از پژوهش شامل: غیبت بیش از دو جلسه و شرکت همزمان در سایر برنامه‌های آموزشی و درمانی، تعهد و تمایل نداشتن به ادامه همکاری و مخدوش بودن پرسشنامه بود. برای رعایت اخلاق در پژوهش رضایت والدین و دانش آموزان برای شرکت در برنامه مداخله اخذ شد و در جریان کل برنامه مداخله قرار گرفتند. همچنین به افراد گروه گواه این اطمینان داده شد که پس از تکمیل فرآیند پژوهش، آن‌ها نیز این مداخلات را نیز به‌طور خلاصه دریافت خواهند کرد. علاوه بر این، به هر دو گروه اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها محرمانه خواهد ماند و نیازی به ذکر نام نیست. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی از قبیل فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد و روش‌های آمار استنباطی شامل آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری‌های مکرر استفاده شد. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل موارد ذکر شده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه 23 استفاده شد.

مقیاس سرسختی روان‌شناختی کوباسا: پرسشنامه خود گزارش دهی توسط **کوباسا و همکارانش (1979)** ساخته شده است. این مقیاس با هدف ارزیابی میزان سرسختی روان‌شناختی افراد طراحی شده است؛ مقیاس شامل 50 سؤال است که دیدگاه فرد را در مورد سرسختی در سه بعد کنترل، تعهد و چالش طلبی ارزیابی می‌کند. نمره کل سرسختی از جمع نمرات سه خرده مقیاس به دست می‌آید؛ که آزمودنی پاسخ خود را در یک مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای از 0 تا 3 مشخص می‌نماید. کمترین سطح آن عبارت اصلاً صحیح نیست و در امتیازبندی، مقدار امتیاز صفر به آن منظور می‌گردد، سپس عبارت و گزینه تقریباً صحیح است که به آن امتیاز 1، عبارت غالباً صحیح است که به آن امتیاز 2 و آخرین سطح نیز گزینه

کاملاً صحیح است که به آن امتیاز ۳ منظور می‌شود. دامنه نمرات در این مقیاس از ۰ تا ۱۵۰ است که نمره بالاتر نشان دهنده سخت رویی بیشتر است. در پژوهش کاروتز^۱ آلفای کرونباخ برای مقیاس کلی سخت رویی ۰/۸۲ و برای هر سه زیر مقیاس تعهد، کنترل و چالش پذیری به ترتیب ۰/۶۵، ۰/۶۹ و ۰/۷۰ گزارش شد (کاروتز و همکاران، ۱۹۹۳). در مطالعه بابایی و بادامی (۱۳۹۴) پایایی آزمون به روش آلفای کرونباخ محاسبه شده است؛ مقدار ضریب به دست آمده برای مقیاس سرسختی روان شناختی و خرده مقیاس کنترل، تعهد و چالش طلبی به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۸۶، ۰/۷۷ و ۰/۸۵ بود. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای مقیاس سرسختی روان شناختی و سه مؤلفه سخت رویی یعنی تعهد، کنترل و چالش طلبی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۸، ۰/۸۲ و ۰/۸۰؛ به دست آمد. همچنین باید یادآور شد که این پرسشنامه از روایی محتوایی مناسبی به تأیید صاحب نظران برخوردار است.

پرسشنامه کیفیت دوستی: برای اندازه‌گیری کیفیت دوستی از پرسشنامه **حجازی و ظهره وند (۱۳۸۰)** که برای سنجش کیفیت دوستی طراحی شده است، استفاده گردید. این پرسشنامه دارای ۱۴ گویه پنج گزینه‌ای است که برای (هرگز امتیاز ۰، بندرت امتیاز ۱، بعضی اوقات امتیاز ۲، اکثر اوقات امتیاز ۳ و همیشه امتیاز ۴) منظور می‌شود و گویه‌های ۱۱ و ۱۲ و ۱۳ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند که حداکثر نمره در این پرسشنامه ۴۴ و حداقل آن ۱۲ است. این پرسشنامه ۳ کیفیت مجاورت، صمیمیت و افشای خود و وفاداری و اعتماد را در دوستی مورد سنجش قرار می‌دهد. در پژوهش **حجازی و ظهره وند (۱۳۸۰)** به منظور تعیین ضریب قابل اعتماد پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ محاسبه شده است؛ مقدار ضریب به دست آمده برای عامل صمیمیت و خود فاش سازی ۰/۷۵، برای عامل مجاورت ۰/۸۰ و برای عامل اعتماد و وفاداری ۰/۷۱ گزارش شد. همچنین در پژوهش **حجازی و سلیمانی (۱۳۸۹)** با روش آلفای کرونباخ برای ابعاد صمیمیت و خود فاش سازی، مجاورت و اعتماد و وفاداری به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۵۶ و ۰/۶۸ بود. در پژوهش حاضر، به منظور تعیین ضریب قابلیت اعتماد پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضرایب حاصله برای ابعاد صمیمیت و افشای خود، مجاورت و وفاداری و اعتماد به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۵۷ و ۰/۶۷ به دست آمد. همچنین باید یادآور شد که این پرسشنامه از روایی محتوایی مناسبی به تأیید صاحب نظران برخوردار است.

برنامه مداخله‌ای: در این پژوهش از پروتکل آموزشی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان **موحدی و همکاران (۱۳۹۶)** بر اساس مدل **گروس و تامسون (۲۰۰۷)** استفاده شد. موحدی و همکاران از این پروتکل آموزشی برای اثربخشی راهبردهای مدیریت فرایندی هیجان در تنظیم

شناختی هیجان نوجوانان دختر 14-18 ساله مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله‌ای شهرستان نجف‌آباد استفاده کرده‌اند، همچنین پروتکل آموزشی مشابهی توسط [عاشوری و همکاران \(1399\)](#) در پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر مشکلات روان‌شناختی افسردگی و اضطراب و تنیدگی دانش‌آموزان ناشنوا» استفاده شده است که در آن جامعه هدف دانش‌آموزان ناشنوای ۱۶ تا ۲۰ ساله شهر اصفهان بوده‌اند؛ در پژوهش حاضر، این پروتکل در قالب 10 جلسه هفتگی 90 دقیقه‌ای به صورت گروهی و به مدت دو ماه و نیم برگزار شد. اعتبار این بسته آموزشی به وسیله اساتید روانشناسی دانشگاه تبریز تأیید شد. سرفصل جلسات در جدول شماره 1 ارائه شده است.

جدول 1. خلاصه جلسات آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

جلسات	عنوان	هدف	محتوا
اول	مقدمه	آشنایی با اهداف برنامه - افزایش آگاهی از مفهوم شناختی هیجان و تنظیم هیجان	اجرای پیش‌آزمون، معرفی خود و معارفه افراد نمونه پژوهش و انتظارات از برنامه، بحث گروهی درباره هیجان و تنظیم هیجان، معرفی برنامه و اهداف - آشنایی با مفهوم هیجان و تنظیم هیجان
دوم	مدل گروس و تامسون	درک مدل گروس و تامسون، شناخت نقش باورها و ارزیابی‌های شناختی در هیجان	معرفی مدل گروس و تامسون، بررسی مؤلفه‌های مدل نقش باورها و ارزیابی‌های شناختی در هیجان، ارائه پاورپوینت - بحث گروهی درباره مدل گروس و تامسون
سوم	راهبردهای تغییر شناختی	آشنایی با انواع راهبردهای تغییر شناختی، یادگیری و تمرین تکنیک بازسازی شناختی	معرفی انواع راهبردهای تغییر شناختی، آموزش تکنیک بازسازی شناختی، تمرین بازسازی شناختی، ارائه پاورپوینت، تمرین بازسازی شناختی بر روی موقعیت‌های شخصی
چهارم	تمرکز مجدد توجه	آشنایی با تکنیک تمرکز مجدد توجه، تمرین و تجربه تمرکز بر حواس و فعالیت‌های لذتبخش	معرفی تکنیک تمرکز مجدد توجه - تمرین تمرکز مجدد توجه بر حواس پنج‌گانه، تمرین تمرکز مجدد توجه بر فعالیت‌های لذتبخش، ارائه پاورپوینت، تمرین تمرکز مجدد توجه در کلاس و انجام فعالیت‌های لذتبخش
پنجم	دیدگاه‌گیری	آشنایی با تکنیک دیدگاه‌گیری، تمرین و تجربه درک موقعیت از دیدگاه‌های مختلف	معرفی تکنیک دیدگاه‌گیری، تمرین دیدگاه‌گیری از منظر افراد دیگر، تمرین دیدگاه‌گیری از منظر آینده، ارائه فیلم، تمرین دیدگاه‌گیری در موقعیت‌های مختلف، بحث گروهی
ششم	ارزیابی مجدد مثبت	معرفی تکنیک ارزیابی مجدد مثبت، تمرین ارزیابی مجدد مثبت موقعیت‌های چالش برانگیز، تمرین یافتن پیامدهای مثبت	نقش ذهن در تولید نگهداری افزایش یا کاهش پاسخ هیجانی شناسایی ارزیابی‌های غلط و تأثیر آن بر حالت‌های هیجانی آموزش راهبرد ارزیابی مجدد، ارائه پاورپوینت، تمرین ارزیابی مجدد مثبت بر روی موقعیت‌های شخصی، بحث گروهی

در موقعیت‌های دشوار			
هفتم	مهارت‌های حل مسئله	آشنایی با گام‌های حل مسئله، تمرین و تجربه حل مسئله در موقعیت‌های مرتبط با هیجان	آموزش گام‌های حل مسئله، تمرین حل مسئله در موقعیت‌های مرتبط با هیجان، تمرین حل مسئله به صورت گروهی و فردی
هشتم	مهارت‌های مقابله با استرس	آشنایی با تکنیک‌های تن آرامی و تنفس عمیق، تمرین و تجربه تکنیک‌ها برای کاهش استرس	معرفی تکنیک‌های تن آرامی و تنفس عمیق، تمرین تکنیک‌های تن آرامی و تنفس عمیق، تمرین تکنیک‌های تن آرامی در کلاس، ضبط تمرینات برای انجام در منزل
نهم	کاربرد راهبردها در زندگی روزمره	ارزیابی میزان دستیابی به اهداف و کاربرد مهارت‌های آموخته شده در محیط طبیعی خارج از جلسات	ارائه نکات کلیدی برای تداوم استفاده از راهبردها، برنامه‌ریزی برای استفاده از راهبردها در زندگی روزمره، ارائه چک‌لیست و منابع آموزشی، تعیین اهداف و برنامه عملی برای استفاده از راهبردها
دهم	مرور و جمع‌بندی	جمع‌بندی مطالب ارائه شده، رفع اشکالات و ابهامات	مروری بر مطالب ارائه شده در جلسات گذشته، پرسش و پاسخ، پرسش و پاسخ، ارائه نظرات و تجربیات شرکت کنندگان و اجرای پس‌آزمون

یافته‌ها

نمونه‌های این پژوهش ۴۰ دانش‌آموز پسر بودند و ریزشی در نمونه‌های هیچ یک از گروه‌های آزمایش و گواه اتفاق نیفتاد و تحلیل‌ها برای دو گروه ۲۰ نفری انجام شد. از لحاظ توزیع سنی، بیشترین فراوانی مربوط به سن ۱۸ سال با ۱۶ نفر (۴۰ درصد) و بعد از آن سن ۱۶ سال با ۱۳ نفر (۳۲/۵ درصد) و در نهایت سن ۱۷ سال با ۱۱ نفر (۲۷/۵ درصد) بوده است. از لحاظ توزیع پایه تحصیلی نیز بیشترین فراوانی مربوط به پایه دوازدهم با ۱۵ نفر (۳۷/۵ درصد) و بعد از آن پایه دهم با ۱۳ نفر (۳۲/۵ درصد) و در نهایت پایه تحصیلی یازدهم با ۱۲ نفر (۳۰/۰ درصد) بوده است. ضمناً میانگین و انحراف استاندارد سن دانش آموزان $13/87 \pm 1/56$ بود. در جدول ۲، میانگین و انحراف معیار مربوط به نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و آزمون پیگیری دو گروه آزمایش و گواه ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی مؤلفه‌های سرسختی روان‌شناختی و کیفیت دوستی در مرحله پیش‌آزمون و

پس‌آزمون و آزمون پیگیری

متغیر	گروه‌ها	تعداد	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	آزمون پیگیری
			میانگین	انحراف	میانگین
			معیار	معیار	معیار

3/63	33/92	3/78	34/15	3/84	30/06	20	آزمایش	کنترل
3/54	29/81	3/62	29/89	4/01	29/95	20	گواه	
3/66	31/62	4/24	32/01	3/93	27/12	20	آزمایش	تعهد
3/15	27/02	3/02	27/31	3/10	27/24	20	گواه	
4/01	28/66	4/12	28/97	3/76	25/81	20	آزمایش	چالش طلبی
3/73	25/19	3/65	25/62	3/81	25/75	20	گواه	
6/47	94/20	7/97	95/13	6/30	82/99	20	آزمایش	سرسختی
6/96	82/02	7/26	82/91	7/08	82/94	20	گواه	روانشناختی
3/70	16/21	3/99	16/40	2/53	14/66	20	آزمایش	
2/55	14/52	3/71	14/49	2/42	14/57	20	گواه	مجاورت
4/34	14/94	4/61	15/05	2/77	12/89	20	آزمایش	
2/88	13/01	2/23	12/97	2/48	12/93	20	گواه	صمیمیت و
2/60	13/97	2/35	14/01	2/02	12/20	20	آزمایش	افشای خود
2/27	12/18	2/85	12/08	2/11	12/14	20	گواه	
6/73	43/59	6/21	43/96	5/22	39/75	20	آزمایش	وفاداری و
5/14	39/71	5/30	39/44	5/17	39/64	20	گواه	اعتماد
کیفیت دوستی								

همان‌گونه که در جدول 2 مشاهده می‌شود، در گروه‌های آزمایشی، بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون و همچنین بین نمرات پیش‌آزمون و آزمون پیگیری در مؤلفه‌های سرسختی روان‌شناختی و کیفیت دوستی، تفاوت قابل ملاحظه‌ای وجود دارد ولی در گروه گواه، بین نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و آزمون پیگیری تفاوت قابل ملاحظه‌ای مشاهده نمی‌شود. برای بررسی اثربخشی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر مؤلفه‌های سرسختی روان‌شناختی (کنترل، تعهد و چالش طلبی) و مؤلفه‌های کیفیت دوستی (مجاورت، صمیمیت و افشای خود و وفاداری و اعتماد) دانش‌آموزان پسر سال سوم دوره دوم متوسطه از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. قبل از انجام آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر به پیش‌فرض‌های این آزمون پرداخته شد که نتایج آن در جدول شماره 3 آورده شده است.

جدول 3. آزمون بررسی نرمال بودن توزیع نمرات، همگنی واریانس‌ها و همسانی ماتریس کوواریانس

متغیرها		نوع آزمون		نرمال بودن توزیع داده‌ها		همگنی واریانس‌ها		همسانی ماتریس کوواریانس	
		</							

پیگیری	0/95	0/568	0/58	0/474		
چالش طلبی	پیش آزمون 0/87	0/84	0/519	0/71	0/284	0/815
	پس آزمون 0/98	0/417	0/498	0/79	0/276	
	پیگیری				0/358	
سرسختی روان شناختی	پیش آزمون 0/81	0/76	0/63	0/75	0/396	0/812
	پس آزمون 0/93	0/535	0/561	0/66	0/417	
	پیگیری				0/194	
مجاورت	پیش آزمون 0/99	1/05	0/327	0/59	0/640	0/872
	پس آزمون 1/16	0/201	0/196	0/63	0/588	
	پیگیری				0/576	
صمیمیت و افشای خود	پیش آزمون 1/10	1/03	0/110	0/91	0/233	0/864
	پس آزمون 0/95	1/135	0/135	1/02	0/208	
	پیگیری				0/217	
وفاداری و اعتماد	پیش آزمون 0/94	1/07	0/890	1/10	0/155	0/901
	پس آزمون 0/91	0/94	0/801	1/16	0/149	
	پیگیری				0/172	
کیفیت دوستی	پیش آزمون 1/01	1/05	0/442	0/866	0/343	0/879
	پس آزمون 1/00	0/379	0/321	0/937	0/315	
	پیگیری				0/321	

با توجه به جدول شماره 3 می‌توان گفت یکی از پیش فرض‌های آزمون‌های پارامتریک برای مقایسه میانگین‌ها، فرض نرمال بودن توزیع نمرات گروه‌های نمونه در جامعه بود که برای این مفروضه از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. نتایج بیانگر آن بود که پیش فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها برقرار است ($P > 0/05$). همچنین با بررسی آزمون لوین در مورد تساوی واریانس‌های خطا، فرض تساوی واریانس‌ها برای تمامی مؤلفه‌ها رعایت شد. از آزمون ماچلی برای بررسی کرویت (همسانی ماتریس کوواریانس) استفاده شد. فرض کرویت برای تمامی مؤلفه‌ها برقرار است ($P > 0/05$). همچنین آزمون‌های لامبدای ویکلز، اثر پیلای، اثر هتلتینگ و بزرگ‌ترین ریشه نشان داد که حداقل میان یکی از متغیرهای طی پژوهش تفاوت معناداری وجود دارد ($F = 24/33$ و $\text{sig} = 0/001$). بنابراین، می‌توان از نتایج آزمون‌های درون گروهی بدون تعدیل درجه آزادی استفاده کرد.

جدول 4. خلاصه نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه نمرات سه مرحله در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر وابسته	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
--------------	------	---------------	------------	-----------------	---	---------------	------------

0/71	0/001	7/62	823/70	2	1647/41	مراحل	کنترل
0/49	0/001	9/10	892/785	2	1785/57	مداخله	
0/46	0/001	6/12	5007/16	1	5007/16	مراحل×گروه	تعهد
0/42	0/001	8/33	659/41	2	1318/82	گروه	
0/38	0/001	10/21	721/80	2	1443/60	مراحل	
0/31	0/001	5/09	4985/81	1	4985/81	مداخله	
0/54	0/001	13/83	584/12	2	1168/25	مراحل×گروه	چالش طلبی
0/47	0/001	11/09	788/83	2	1577/67	گروه	
0/43	0/001	6/78	4351/19	1	4351/19	مراحل	
0/55	0/001	20/95	2067/24	2	4134/48	مداخله	سرسختی
0/45	0/001	17/23	2403/42	2	4806/84	مراحل×گروه	روان‌شناختی
0/40	0/001	10/02	14344/16	1	14344/16	گروه	
0/61	0/001	12/11	503/52	2	1007/04	مراحل	مجاورت
0/52	0/001	13/99	915/85	2	1831/71	مداخله	
0/48	0/001	9/61	2410/30	1	2410/30	مراحل×گروه	
0/62	0/001	18/25	2060/18	2	4120/37	گروه	صمیمیت و
0/48	0/001	13/61	2192/82	2	4385/64	مراحل	افشای خود
0/39	0/001	10/18	10434/50	1	10434/50	مداخله	
0/52	0/001	14/05	491/45	2	982/91	مراحل×گروه	
0/46	0/001	12/40	515/17	2	1030/34	گروه	وفاداری و
0/42	0/001	6/93	2976/41	1	2976/41	مراحل	اعتماد
0/60	0/001	14/80	790/40	2	1580/81	مداخله	
0/49	0/001	13/33	876/25	2	1752/51	مراحل×گروه	
0/44	0/001	8/90	3820/64	1	3820/64	گروه	کیفیت دوستی
						مراحل	
						مداخله	
						مراحل×گروه	
						گروه	
						مراحل	
						مداخله	
						مراحل×گروه	
						گروه	

نتایج جدول 4 نشان می‌دهد که مداخله راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر متغیر سرسختی روان‌شناختی ($P=0/001, F=10/02$) با اندازه اثر 0/40 و مؤلفه‌های آن، کنترل ($P=0/001, F=6/12$) با اندازه اثر 0/46، تعهد ($P=0/001, F=5/09$) با اندازه اثر 0/31 و چالش طلبی ($P=0/001, F=6/78$) با اندازه اثر 0/43 و متغیر کیفیت دوستی ($P=0/001, F=8/90$) با اندازه اثر 0/44 و مؤلفه‌های آن، مجاورت ($P=0/001, F=9/61$) با اندازه اثر 0/48، صمیمیت و افشای خود ($P=0/001, F=10/18$) با اندازه اثر 0/39 و وفاداری و اعتماد ($P=0/001, F=6/93$) با اندازه اثر 0/42 مؤثر بوده است. همچنین برای مقایسه زوجی گروه‌ها نیز از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد.

جدول 5. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در گروه آزمایش

شاخص‌های آماری	پیش آزمون- پس آزمون	پیش آزمون- پیگیری	پس آزمون- پیگیری
تفاوت میانگین	انحراف معیار	سطح معناداری	تفاوت میانگین
تفاوت میانگین	انحراف معیار	سطح معناداری	تفاوت میانگین
کنترل تعهد	0/09	1/68	0/001
چالش طلبی	-4/89	1/72	0/001
سرسختی روان‌شناختی	-3/16	1/08	0/001
روانشناختی	12/14	3/47	0/001
تجرباتی	-	0/89	0/001
مجاورت صمیمیت و افشای خود وفاداری و اعتماد کیفیت دوستی	-1/74	1/33	0/001
	-2/16	0/70	0/001
	-1/81	1/87	0/001
	-4/21		-3/84

تغییرات گروه آزمایش در طی زمان در جدول 5 نشان داد ابعاد سرسختی روان‌شناختی و کیفیت دوستی در گروه آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در پس آزمون نسبت به پیش آزمون معنی‌دار بود ($P<0/001$). همچنین در مرحله پیگیری نسبت به پیش آزمون اختلاف معنی‌داری مشاهده شد ($P<0/001$). ولی در پیگیری نسبت به پس آزمون تفاوت معنی‌دار مشاهده نشد ($P<0/001$)، که بیانگر آن است که نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر مداخله پایدار بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر باهدف تعیین اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با سرسختی روان‌شناختی و کیفیت دوستی دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه بود. یافته‌های به‌دست‌آمده در این پژوهش بیانگر این است که آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان برافزایش سرسختی روان‌شناختی دانش آموزان تأثیر مثبت داشته است. این یافته با نتایج پژوهش‌های [خسروی و همکاران \(1402\)](#)، [صادقی فرد و همکاران \(1400\)](#)، [عاشوری و همکاران \(1399\)](#)، [رازی و عبداله زاده \(1398\)](#)، [ملفت و همکاران \(1398\)](#) و [موتز و](#)

[همکاران \(2017\)](#) همسو است. این پژوهشگران نیز در مطالعات خود به نوعی بیان کرده بودند که بین تنظیم شناختی هیجان با مؤلفه‌های سرسختی روان‌شناختی دانش‌آموزان ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به نحو مستقیم سرسختی روان‌شناختی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. در تبیین نتیجه به دست آمده می‌توان بیان کرد که سرسختی روان‌شناختی به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی متشکل از سه مؤلفه اساسی یعنی تعهد، کنترل و چالش‌طلبی، بر توانایی فرد در مواجهه با موقعیت‌های پراسترس تأکید دارد. کوباسا سرسختی را به‌عنوان یک عامل محافظ در برابر استرس معرفی می‌کند که با افزایش احساس تسلط و مقابله فعالانه با شرایط استرس‌زا مرتبط است. در این زمینه، تنظیم شناختی هیجان‌ها به‌عنوان یک راهبرد مقابله‌ای مؤثر می‌تواند به فرد کمک کند که در شرایط بحرانی از راهبردهای سازگارانه استفاده کرده و به‌جای فرار یا تسلیم در برابر استرس، با آن به شکل فعالانه مقابله کند ([کوباسا، 1979](#)). از سوی دیگر، بر اساس نظریه تنظیم هیجان گروس و تامسون، تنظیم شناختی هیجان به‌عنوان یک فرآیند مؤثر در مدیریت هیجانات، بر نحوه ارزیابی و تفسیر موقعیت‌های استرس‌زا تأثیر می‌گذارد. این رویکرد به افراد کمک می‌کند که به‌جای واکنش‌های هیجانی ناگهانی و ناسازگارانه، با دیدگاهی عقلانی‌تر و مدیریت‌شده‌تر به چالش‌های روزمره بپردازند ([گروس، 1999](#)). سرسختی روان‌شناختی، به‌ویژه در مؤلفه‌های کنترل، تعهد و چالش‌طلبی، با توانایی افراد در مدیریت هیجانات و حفظ خودکنترلی در موقعیت‌های پرتنش همبستگی دارد. هنگامی که دانش‌آموزان راهبردهای تنظیم هیجان را یاد می‌گیرند، آن‌ها می‌توانند احساس تسلط بیشتری بر شرایط استرس‌زا داشته باشند و با تعهد بیشتری به اهدافشان ادامه دهند ([تامیسون، 1994](#)). بنابراین، برنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان یک مداخله آموزشی است که به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا هیجانات خود را به طور مؤثر مدیریت کنند. این برنامه شامل آموزش مهارت‌هایی مانند ارزیابی مجدد، تمرکز مثبت و مدیریت رفتار است. پیش از مواجهه با یک موقعیت استرس‌زا، می‌توان از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان برای تفسیر و تعبیر آن موقعیت به گونه‌ای استفاده کرد که پاسخ‌های هیجانی منفی مرتبط با آن را کاهش دهد. این فرایند ارزیابی مجدد نامیده می‌شود ([گروس، 1999](#)). ارزیابی مجدد یک راهبرد تنظیم شناختی هیجان است که شامل تغییر فرآیندهای شناختی برای کاهش فشارهای هیجانی در موقعیت‌های بالقوه برانگیزاننده‌ی پرهیجان است که منجر به کاهش رفتارهای بیانگر و تجربه‌های منفی هیجانی می‌شود.

افزون بر اینکه مدل تنظیم هیجانی [گروس \(2002\)](#) ارزیابی مثبت و تمرکز مثبت مجدد را به عنوان راهبردهایی که منجر به پاسخ‌های جسمانی و هیجانی مثبت به محرک‌های برانگیزاننده‌ی هیجان می‌شوند را نشان داده است. برنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان نه تنها بر آموزش مدیریت هیجانی تأکید دارد بلکه بر مهارت‌های مربوط به پیشگیری از

واکنش‌های هیجانی نامناسب و اصلاح موقعیت نیز تمرکز دارد. علاوه بر این، بخش‌هایی از این برنامه که به گسترش توجه ارزیابی شناختی تعدیل پاسخ ارزیابی و کاربرد مربوط است به مشکلات روان شناختی ربط داشته و آن را کاهش می‌دهد. از سوی دیگر، راهبردهای تنظیم هیجانی به توانایی فرد در مواجهه با احساسات منفی به جای اجتناب از آن در وضعیت ناراحتی و درک توأم با شفقت جهت نیل به اهداف مهم مربوط می‌شود ([رستریو و همکاران، 2023](#)). در این راستا، آموزش برنامه تنظیم شناختی هیجانی باعث می‌شود تا دانش‌آموزان آگاهی بیشتری از رفتارها، احساسات و مشکلات خود کسب کنند. با توجه به اینکه دانش‌آموزان در پیش‌بینی واکنش‌های هیجانی و رفتارهای خود با مشکل مواجه هستند، نیاز به برنامه هدفمندی دارند که هم بر شناخت و تفکر منطقی تأکید داشته باشد و هم بر رفتار جهت دهد. از آنجا که این برنامه بر تفکر منطقی و ابراز صحیح واکنش‌های روانی شناختی و هیجانی تأکید دارد و آموزش آگاهی از احساسات و هیجان‌ها و مهارت‌های درک هیجان و انتخاب موقعیت را فراهم می‌کند که تأثیر چشم‌گیری بر ناگویی هیجانی خواهد داشت. به طور کلی، 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 روان شناختی دانش‌آموزان تأثیر مثبت و درخور توجهی داشته باشد ([گارفنسل و همکاران، 2001](#)).

در تبیین دیگر این یافته می‌توان گفت که افراد با استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان از نوع سرکوب، با کنترل توجه و عواقب شناختی هیجان، به تغییر عملکرد سیستم‌های شناختی و سپس تنظیم هیجان می‌پردازند. افراد با استفاده از راهبرد سرکوب تنظیم شناختی هیجان، امکان برخورد سازنده و مؤثر با موانع موجود در مسیر اهدافشان را با مقاومت، پرتوان بودن و طبیعی دانستن تغییرات در زندگی فراهم می‌کنند ([ویتلکس و همکاران، 2022](#)). بنابراین، افرادی که توانایی کنترل بیشتری بر رویدادهای استرس‌زا دارند، می‌توانند بهترین کنترل هیجان‌های منفی را داشته باشند. هیجان‌های افراد با شناخت‌های خود پیوند خورده‌اند و چگونگی شناخت‌ها بر شدت و نوع این تجربه‌های هیجانی آن‌ها تأثیر دارد. لذا فرد با استفاده از سرکوب هیجان‌های منفی توانایی بیشتری بر کنترل هیجان‌ها را پیدا می‌کند.

همچنین با توجه به یافته‌های این پژوهش، آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان باعث افزایش کیفیت دوستی دانش‌آموزان شده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های [لی و همکاران \(2023\)](#)، [کارو و یویواچ \(2020\)](#)، [ون در کاپ-دیدر و همکاران \(2017\)](#) همسو است. این پژوهشگران نیز در مطالعات خود ارتباط بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و کیفیت دوستی را مورد تأیید قرار داده‌اند. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که تنظیم شناختی هیجان‌ها،

توانایی فرد را در مدیریت و تعدیل هیجانات خود بهبود می‌بخشد. یکی از چالش‌های اصلی در روابط دوستی، مدیریت صحیح هیجاناتی مانند خشم، ناامیدی یا اضطراب در تعاملات بین‌فردی است. چرا که هیجانات نقش مهمی در روابط اجتماعی، از جمله دوستی‌ها، ایفا می‌کنند. دانش‌آموزانی که قادر به تنظیم هیجانات خود هستند، در ایجاد و حفظ روابط سالم و با کیفیت، موفق‌تر عمل می‌کنند. راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا افکار و باورهای خود را در مورد هیجاناتشان تغییر داده و به طور مؤثرتری با آن‌ها مقابله کنند (گروس، 1999). آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان، مانند گوش دادن فعال، همدلی و حل مسئله را ارتقاء می‌دهد و دانش‌آموزانی که از این راهبردها استفاده می‌کنند، بهتر می‌توانند با تعارضات در دوستی خود کنار بیایند و آن‌ها را به طور سازنده حل کنند. همچنین تنظیم هیجانات به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا احساسات خود را به طور واضح و مؤثر بیان کنند و روابط عمیق‌تر و صمیمی‌تر با دوستان خود ایجاد کنند و این راهبردها اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان را در موقعیت‌های اجتماعی، مانند معاشرت با دوستان جدید، کاهش می‌دهد (ریکاردی و همکاران، 2022).

در تبیین دیگر این یافته می‌توان بیان کرد که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، فرآیندهای ذهنی هستند که برای مدیریت و کنترل پاسخ‌های عاطفی به کار می‌روند. یکی از این راهبردها ارزیابی مجدد شناختی است که شامل تفسیر مجدد یا ارزیابی مجدد یک موقعیت برای تغییر تأثیر عاطفی آن می‌شود. دانش‌آموزانی که از ارزیابی مجدد استفاده می‌کنند، می‌توانند دیدگاه‌های مختلف را بهتر درک کنند و احساسات خود را به طور مؤثرتری بیان کنند. این امر منجر به وضوح بیشتر در ارتباطات می‌شود و سوء تفاهم‌ها در دوستی‌ها را کاهش می‌دهد. ارزیابی مجدد، درک عواطف دیگران را تقویت می‌کند و به همدلی و دلسوزی بیشتر می‌انجامد. این امر پایه‌های دوستی را تقویت می‌کند و اعتماد را افزایش می‌دهد. هنگامی که اختلاف نظرهایی به وجود می‌آید، ارزیابی مجدد به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا با آرامش به موقعیت نزدیک شوند و رامحل‌هایی را به طور مشترک پیدا کنند که سبب دوستی‌های قوی‌تر و انعطاف‌پذیرتری می‌شود (ریندل و همکاران، 2021). همچنین دانش‌آموزان در استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان از نوع ارزیابی مجدد مثبت می‌توانند افکار منفی خود را در مورد هیجاناتشان شناسایی و به چالش بکشند و آن‌ها را با افکار مثبت‌تر جایگزین کنند و همچنین دانش‌آموزانی که در تنظیم شناختی هیجان از ارزیابی مجدد استفاده می‌کنند، در برقراری ارتباطات با دوستان، معلمان و خانواده خود توانایی بیشتری کسب می‌کنند و این امر می‌تواند باعث افزایش کیفیت دوستی آن‌ها گردد و دانش‌آموزان با ارزیابی مجدد، درک بهتری از هنجارهای اجتماعی پیدا می‌کنند و به طور مؤثرتری با همسالان خود تعامل برقرار می‌کنند و با همدلی و احترام متقابل، روابط دوستانه سالم‌تر و پایدارتری را به ارمغان می‌آورند. 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 معلمین و دوستان و کادر مدرسه تقویت می‌کند و این امر منجر به افزایش کیفیت دوستی دانش‌آموزان می‌گردد (لویس، 2023). با آموزش تکنیک‌های تمرکز مجدد مثبت، مانند تنفس عمیق و مدیتیشن، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در مواقعی که احساساتشان برانگیخته می‌شود، آرامش خود را حفظ کنند و با استفاده از راهبردهای شناختی تطبیقی تنظیم هیجان دیدگاه‌گیری، با مشاهده دوستانی که از استراتژی‌های تنظیم شناختی هیجان استفاده می‌کنند و از طرفی ارتباط و نزدیکی با این دوستان نیز می‌تواند بر مدیریت موقعیت‌های مرتبط با حالات هیجانی تأثیرگذار باشد (آنجلینی و همکاران، 2023). همچنین 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 روابط دوستانه رضایت‌بخش‌تر، سالم‌تر و پایدارتر فراهم می‌شود (بتول و همکاران، 2022).

عدم کنترل متغیرهای فردی و خانوادگی مانند ویژگی‌های شخصیتی، سبک والدگری والدین، سطح فرهنگ و سطح رفاه خانواده، از محدودیت‌های پژوهش حاضر است. برنامه آموزشی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان می‌تواند برای طیف وسیعی از افراد، از جمله کودکان، نوجوانان و بزرگسالان، مفید باشد. این برنامه می‌تواند در مدارس، کلینیک‌های سلامت روان و سایر محیط‌های آموزشی اجرا شود. پیشنهاد می‌شود وزارت آموزش و پرورش، برنامه‌های آموزشی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را در رأس سیاست‌ها و برنامه‌ریزی‌های خود قرار دهد. لذا پیشنهاد می‌شود برنامه آموزشی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان طی کارگاه‌های تخصصی به مشاوران و روانشناسان حاضر در مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی آموزش و پرورش و همچنین مشاوران مدارس جهت طراحی برنامه‌های آموزشی پیشگیرانه و بهبود دستاوردهای آموزشی آموزش داده شود. همچنین والدین اولین و مهم‌ترین الگوهای رفتاری برای فرزندان هستند. نحوه برخورد آن‌ها با هیجانات خود، به طور مستقیم بر نحوه تنظیم هیجانات فرزندانشان تأثیر می‌گذارد. با افزایش آگاهی و دانش والدین از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، می‌توان شاهد ارتقای سلامت روان، سرسختی روان‌شناختی و کیفیت دوستی در نسل آینده باشیم و آموزش و ترویج این راهبردها به طور مستمر و در طول دوران کودکی و نوجوانی انجام شود تا به اثربخشی مطلوب دست پیدا کرد.

تعارض منافع و سپاسگزاری: این مقاله هیچگونه تعارض منافی ندارد. نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از همه کسانی که در این پژوهش ما را یاری نمودند، تشکر و قدردانی به عمل آورند.

منابع

- آریان سپهر، فاطمه؛ مقتدر، لیلا و اکبری گوابری، بهمن. (1403). تدوین مدل ساختاری رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه و نظم جویی هیجانی با میانجی‌گری سرسختی روانشناختی در افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی. *مجله علوم روانشناختی*، 23، (134)، 450-431. <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.23.134.431>
- بابایی، زهرا و بادامی، رخساره. (1394). ارتباط سرسختی روانشناختی با عملکرد ورزشی بسکتبالیست‌های لیگ برتر کشور. *نشریه روانشناسی ورزش*، 7 (1)، 1038-1031. https://mbasp.sbu.ac.ir/article_99495.html
- برک، لورا ای. (1401). *روانشناسی رشد*. ترجمه یحیی سید محمدی. چاپ پنجاه و چهارم، تهران: انتشارات ارسباران. <https://ravabook.ir>
- حجازی، الهه و سلیمانی، حمیده. (1389). کیفیت دوستی، تقابل دوستی و تاب‌آوری. *مجله علوم رفتاری*، 4 (4)، 319-325. <https://www.sid.ir/paper/129695/fa>
- حجازی، الهه و ظهره وند، (۱۳۸۰). بررسی ملاک‌ها و کیفیت دوستی در کودکان و نوجوانان دختر. *مجله روانشناسی و علوم تربیتی*، 6 (1)، 20-1. https://journals.ut.ac.ir/article_12859.html
- خسروی، راضیه؛ حقیقی نژاد، فاطمه و ارجمندی، نادیه. (1402). بررسی نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در سرسختی روان شناختی و شادکامی در دانش آموزان. *پژوهش در روان‌درمانی کودک و نوجوان*، 2 (3)، 42-53. <https://doi.org/10.22098/rcap.2023.14263.1042>
- رازی، شیوا و عبد اله زاده، بیانه. (1398). بررسی نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در سرسختی روان‌شناختی در دانش آموزان دختر. *چهارمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران*، تهران. <https://civilica.com/doc/919410>
- شیخ الاسلامی، علی و سیداسماعیلی قمی، نسترن. (1400). اثربخشی آموزش مهارت‌های خوش‌بینی بر دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی ضعیف. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، 18 (43)، 1-16. https://jeps.usb.ac.ir/article_6475.html
- شیخ الاسلامی، علی. (1396). اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری شناختی و فراشناختی بر اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان با پیشرفت تحصیلی پایین. *فصلنامه‌ی روانشناسی مدرسه*، 6 (3)، 95-74. https://jsp.uma.ac.ir/article_585.html

- صادقی فرد، مریم؛ سادات سیف، فاطمه و اصغر نژاد، فاطمه. (1400). نقش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در پیش بینی امید به زندگی و سرسختی روان شناختی در مادران کودکان مبتلا به ناتوانی هوشی. *مجله مطالعات ناتوانی*، (109) ۱۱، 1-7. <http://dx.doi.org/10.29252/mejds.0.0.137>
- عاشوری، محمد؛ رشیدی، اعظم؛ مرتضوی نژاد؛ مریم و بنیمین، غزاله سادات. (1399). اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر مشکلات روان شناختی افسردگی و اضطراب و تنیدگی دانش آموزان ناسنوا. *مجله مطالعات ناتوانی*، 10 (93)، 1-8. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.23222840.1399.10.0.99.8>
- ملفت، قوام؛ نوشادی، ناصر و رفیعی منش، فاطمه. (1398). نقش واسطه‌ای راهبرد تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین توکل به خدا و سرسختی روان شناختی. *نشریه روان شناسی و دین*، 47 (3)، 1-7. <http://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/501>
- موحدی، مریم؛ خالقی پور، شهناز و وهابی همابادی، جلال. (۱۳۹۶). اثر بخشی راهبردهای مدیریت فرایندی هیجان در تنظیم شناختی هیجان دختران نوجوان مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله‌ای. *فصلنامه زن و فرهنگ*، ۹ (۳۴)، ۱۱۱-۱۲۸. https://journals.iau.ir/article_538852.html

References

- Adiyanti, M. G., Nugraheni, A. A., Yuliawanti, R., Ragasukmasuci, L. B., & Maharani, M. (2020). Emotion regulation and empathy as mediators of self-esteem and friendship quality in predicting cyberbullying tendency in Javanese-Indonesian adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 251– 263. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1614079>
- AI-Rawwad, T.M., Gazo, A.M., & Abood, M.H. (2019). Psychological hardiness among working women in Jordan and its relationship with life satisfaction, *Transylvania Review*, 27(46), 13242-13249. [n at: https://www.researchgate.net/publication/343](https://www.researchgate.net/publication/343)
- Akın, U., Akın, A., & Uğur, E. (2016). Mediating role of mindfulness on the associations of friendship quality and subjective vitality. *Psychological Reports*, 119(2), 516-526. [doi: 10.1177/0033294116661273](https://doi.org/10.1177/0033294116661273)
- Angelini, F., Marino, C. & Gini, G. (2023). Friendship quality in adolescence: the role of social media features, online social support

- and e-motions. *Curr Psychol*, 42, 26016–26032.
<https://doi.org/10.1007/s12144-022-03564-3>
- Bacadini, A., Samra, R., Vitorino, L. M. & Schelini, P. W. (2024). The relationship between mental health, metacognition, and emotion regulation in older people, *Clinical Gerontologist*, 47 (2), 298-306.
<https://doi.org/10.1080/07317115.2023.2231456>
- Bani Hamad, A. O., & Jaradat, A. K. M. (2024). Friendship Quality as a Predictor of Addiction to Social Networking Sites among University Students . *Jordanian Educational Journal*, 9(1), 142–167.
<https://doi.org/10.46515/jaes.v9i1.467>
- Barr, P. (2024). Relationships of nursing stress and trait emotional intelligence with mental health in neonatal intensive care unit nurses: A cross-sectional correlational study, *Australian Critical Care*, 37, 258-264.
<https://doi.org/10.1016/j.aucc.2023.07.005>
- Batool, S. S., & Lewis, C. A. (2022). Does positive parenting predict pro-social behavior and friendship quality among adolescents? Emotional intelligence as a mediator. *Current Psychology*, 41(4), 1997–2011.
<https://doi.org/10.1007/s12144-020-00719-y>
- Brites, R., Brandao, T., Hipolito, J., Ros, A., & Nunes, O. (2024). Emotion regulation, resilience, And mental health: A mediation study with university students in the pandemic context. *Psychology in the Schools*, 61 (1), 304–328.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/pits.23055>
- Boersma-van Dam, E., Hale, B., Koot, H., Meeus, W., & Branje, S. (2019). Adolescents' and best friend's depressive symptoms and conflict management: intraindividual and interpersonal processes over time. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 48(2), 203–217. <https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1253017>
- Boswell, J. F., & Schwartzman, C. M. (2024). What are the pathways and barriers to implementing evidence based practice and practice-based evidence in psychotherapy? *APA handbook of psychotherapy: Evidence-based practice, practice-based evidence, and contextual participant-driven practice* (pp. 287–303). American Psychological Association.

- <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0000354-019>
- Branje, S., de Moor, E. L., Spitzer, J., Becht, A. I. (2021). Dynamics of Identity Development in Adolescence: A Decade in Review. *journal of research on adolescence*, 31(4), 908–927. <https://doi.org/10.3390/healthcare11101423>
- Caro, C., & Popovac, M. (2020). Examining How Emotion Regulation and Coping Self-Efficacy Influence Gaming During Difficult Life Situations. *Sage journals*, 16(5), 1-21. [doi: 10.1177/1555412020944622](https://doi.org/10.1177/1555412020944622)
- Cavicchioli, M., Tobia, V. & Ogliari, A. (2023). Emotion Regulation Strategies as Risk Factors for Developmental Psychopathology: a Meta-analytic Review of Longitudinal Studies based on Cross-lagged Correlations and Panel Models. *Res Child Adolesc Psychopathol*, 51, 295–315. <https://doi.org/10.1007/s10802-022-00980-8>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychol. Bull.* 143, 939–991. [doi: 10.1037/bul0000110](https://doi.org/10.1037/bul0000110)
- Díaz Santos, C., & Santos Vallín, L. (2018). La ansiedad en la adolescencia. *RqR Enfermería Comunitaria Revista de SEAPA*; 6(1): 21-31. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6317303>
- Fikrie, F., Hermina, C., Ariani, L. (2020). The Mediating Role of Hardiness Personality in The Relationship between Friendship Quality and Loneliness among First Year College Students. *Peer Reviewed Research Journal*, 2(1), 1-6. [doi:10.26555/intlcon.v2i1.11459](https://doi.org/10.26555/intlcon.v2i1.11459)
- Frenzel, A. C., Goetz, T., & Stockinger, K. (2024). Emotions and emotion regulation. In *Handbook of educational psychology* (pp. 219-244). Routledge. <http://dx.doi.org/10.4324/9780429433726-13>
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1985). Children's perceptions of the personal relationships in their social networks. *Developmental Psychology*, 21 (6), 1016 – 1024. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.21.6.1016>
- Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems.

- Personality and Individual Differences*. 30, 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garnefsky, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. DATEC. Leiderdorp.
- <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=286182>
- Gross, J. (1999). Emotion and emotion regulation. En: L. A. Pervin & O. P. John (Ed.), *Hand book of personality: Theory and research*, 2nd ed., Guilford. Press. 525-552. <https://awspntest.apa.org/record/1999-04371-021>
- Gross, J.J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En: J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* Guilford Press. 3- 24. <https://psycnet.apa.org/record/2007-01392-001>
- Hasani, J., Emadi Chashmi, S. J., Akbarian Firoozabad, M. A., Noory, L., Turel, O., & Montag, C. (2024). Cognitive emotion regulation mediates the relationship between big-five personality traits and internet use disorder tendencies, *Computers in Human Behavior*, 152, 108020. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108020>
- Ingarianti, T. M., Fendy S., Fajrianthi F., & Ika Febrian K. (2022). The Effect of Antecedents of Teachers Subjective Career Success, *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, (17) 11121. <https://doi.org/10.3390/ijerph191711121>
- Jentsch, V. J., Wolf, O. T. (2024). The bidirectional interplay between stress and cognitive emotion regulation, *Psychoneuroendocrinology*, 160, 106719. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2023.106719>
- Khadse, v. j., Singh Dhillon, H., & Sasidharan, S. (2024). Psychological hardiness, personality factors and coping styles in male patients of alcohol dependence syndrome. *Medical Journal Armed Forces India*, 80 (2), 172-177. <https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2022.07.007>
- Kraft, L., Kizil, J., & Lindenberg, K. (2024). Meta-emotion-regulation: Influencing emotion regulation behavior, meta-emotion-

- regulation, 4 (2), 1-37. [doi: 10.31234/osf.io/atn5c](https://doi.org/10.31234/osf.io/atn5c)
- Kravetz, S., Yaacov, D, Victor, F. (1993). Hardiness and sense of coherence and their relation to negative affect. *European Journal of Personality*, 7, 233 - 244. <https://doi.org/10.1002/per.2410070404>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Koole, S. (2009). The psychology of the emotion regulation: an integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Lessard, L. M., & Juvonen, J. (2018). Friendless adolescents: do perceptions of social threat account for their internalizing difficulties and continued friendlessness. *Journal of Research on Adolescence*, 28(2), 277-283. <https://doi.org/10.1111/jora.12388>
- Li, M., Zheng, Y., Xie, Y., Li, X. (2023). Friendship quality and positive emotional adjustment among boarding adolescents: roles of basic psychological needs satisfaction. *Curr Psychol*, 12, 1-7. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04802-y>
- Lopes, B. D. J. (2023). Friendship Quality Scale: Adaptation and Psychometric Evidence, *Psychology and Mental Health Care*, 7(5), 1-7. <https://doi.org/10.31579/2637-8892/216>
- 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>
- 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. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000224>

- Narad, A. (2018). Psychological hardiness among senior secondary school students: influence of home environment, *Man in India*, 97 (23), 441-453. https://serialsjournals.com/abstract/73701_ch_81_f_-_psychological_hardiness.pdf
- Öztürk, N. (2019). Assessing the Friendship Quality of Children between the Ages of 9 and 12 Based on Certain Variables , *International Journal of Academic Research in Education*, 5(1), 9-24. [doi: 10.17985/ijare.599837](https://doi.org/10.17985/ijare.599837)
- Park, A., & Suh, K. H. (2023). Hardiness and Expectations for Future Life: The Roles of Perceived Stress, Music Listening for Negative Emotion Regulation, and Life Satisfaction. *Behavioral Sciences*, 13(10), 852. <https://doi.org/10.3390/bs13100852>
- Rahmati, F., Safaei Rad, I., & KhorramAbadi, Y.(2024). Structural Relationship of Teachers' Interaction Styles Based on Social Adaptability, Psychological Hardiness, and Academic Achievement Motivation with Mental Health Mediation in Eighth Grade Female Students. *Iranian Journal of Educational Sociology*, 7 (1) :103-112. <http://iase-idje.ir/article-1-1374-en.html>
- Restrepo, J. E., Bedoya Cardona, E. Y. ., Cuartas Montoya, . G. P. ., Cassaretto Bardales , M. de los M. ., & Vilela Alemán, Y. P. (2023). Estrés académico y adaptación a la vida universitaria: mediación de la regulación cognitivo-emocional y el apoyo social. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 39(1), 62–71. <https://doi.org/10.6018/analesps.472201>
- Reindl, M., Gniewosz, B., & Reinders. H. (2016). Socialization of emotion regulation strategies through friends. *National Institutes of Health*, 49:146-57. [doi: 10.1016/j.adolescence.2016.03.008](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.008)
- Reindl, M., Gniewosz, B. & Dresel, M. (2021). Friends' influence on the development of academic values in mathematics: are there differences between female and male dyads?. *Eur J Psychol Educ* 36, 781–797. <https://doi.org/10.1007/s10212-020-00503-3>
- Ricciardi, C., Kornienko, O., & Garner, P. W. (2022) The Role of Cognitive Emotion Regulation for Making and Keeping Friend

- and Conflict Networks. *Front. Psychol.* 13:802629. doi: [10.3389/fpsyg.2022.802629](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.802629)
- Sharif Nia, H., Froelicher, E. S., Hosseini, L., & Ashghali Farahani, M. (2022). Evaluation of Psychometric Properties of Hardiness Scales: A Systematic Review. *Front. Psychol.* 13:840187. doi: [10.3389/fpsyg.2022.840187](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.840187)
- Sharma, S. (2020). *Effect of stress inoculation training on psychological hardiness and cognitive life skills in relation to stress among school students*. [Ph.D. Thesis, Punjab University]. <https://education.puchd.ac.in/show-theses.php>
- Séguin, D. G., & MacDonald, B. (2018). The role of emotion regulation and temperament in the prediction of the quality of social relationships in early childhood. *Early child development and care*, 188(8), 1147-1163. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/03004430.2016.1251678>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52, 250–283. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Van der Kaap-Deeder, J., Boone, L., & Brenning, K. (2017). Antecedents of provided autonomy support and psychological control within close friendships: The role of evaluative concerns perfectionism and basic psychological needs. *Personality and Individual Differences*, 108, 149–153. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.024>
- Walsh, R.J., Lee, N.C., Lemmers-Jansen, I.L.J., Hollarek, M., Sijtsma, H., Buuren, M.V, & Krabbendam, L. (2023). A Few Close Friends? Adolescent Friendships' Effect on Internalizing Symptoms Is Serially Mediated by Desire for More Friends and Social Goal Orientation. *J Youth Adolescence* 52, 1357–1373. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01780-z>
- Wang, Y., Hawk, S.T, Branje, S., & Van Lissa, C.J. (2022). Longitudinal links between expressive flexibility and friendship quality in adolescence: The moderating effect of social anxiety. *Journal of Adolescence*, 95(3):413- 426. <https://doi.org/10.1002/jad.12123>

- Witlox, M., Kraaij, V., Garnefski, N., Bohlmeijer, E., Smit, F., Spinhoven, P. (2022) Cost-effectiveness and cost-utility of an Acceptance and Commitment Therapy intervention vs. a Cognitive Behavioral Therapy intervention for older adults with anxiety symptoms: A randomized controlled trial. *PLoS ONE*, 17(1): e0262220. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262220>
- Yadav, H., & Yanduri, V. L. (2023). Strength in the Face of Challenges: A Systematic Review of Psychological Hardiness. *Journal of Peer Reviewed Research*, 2 (39), 371- 380. [n at: https://www.researchgate.net/publication/3743](https://www.researchgate.net/publication/3743)
- Yavuz, B. & Dilmac, B. (2020). The relationship between psychological hardiness and mindfulness in university students: The role of spiritual well-being. *Spiritual Psychology & counselling*, 5 (3), 257- 271. <http://dx.doi.org/10.37898/spc.2020.5.3.090>