



## رابطه تنظیم هیجانی و جرأت‌مندی با میزان بهزیستی روان‌شناختی

دانش‌آموزان متوسطه (مورد مطالعه: دانش‌آموزان متوسطه شهرستان هریس)

آیت‌الله فتحی<sup>۱</sup>، سعید شریفی رهنمو<sup>۲\*</sup>، حامد احمدزاده سرای<sup>۳</sup>، مجید شریفی رهنمو<sup>۴</sup> و حمید حاجی‌زاده<sup>۵</sup>

### The Relationship between Emotional Regulation and Daring with Psychological Well-Being among High School Students'

(A Case Study: Harris County High School Students)

Ayatollah Fathi<sup>1</sup>, Saeid Sharifi Rahnmo<sup>2\*</sup>, Hamed AhmadZadeh Saray<sup>3</sup>, Majid Sharifi Rahnmo<sup>4</sup>, Hamid Hajizadeh<sup>5</sup>

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۸/۰۶

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۷/۲۱

#### Abstract

The purpose of this study was to identify the relationship between emotional regulation and daring with psychological well-being among high school students. In this study, descriptive correlational research method was used. The target population was high school students in Harris County who were selected based on cluster sampling method. First, 320 students were selected according to Krejcie and Morgan table. Then, three questionnaires, including Gamefsky's (2001) emotion regulation, Shering's (1980) Daring questionnaire, and Ryff's (1989) psychological well-being questionnaire, were used to collect the required data. The content validity of the questionnaires was checked and their reliability was estimated using Cronbach's Alpha, which turned out to be 0/93, 0/90 and 0/92 respectively. Descriptive and inferential statistics such as mean, percentage, Kolmogorov-Smirnov test, Pearson correlation and multivariate regression were used to test the hypotheses. The results of Pearson correlation and multivariate regression tests showed that there is a significant relationship between emotional regulation and daring variables with the students' 'psychological well-being and also it was found that emotional regulation and daring can account for about 67 percent of the students' psychological well-being total variance.

**Keywords:** Psychological well-being, Emotional Regulation, Daring, Students

#### چکیده

پژوهش حاضر با هدف شناسایی رابطه بین تنظیم هیجانی و جرأت‌مندی با میزان بهزیستی روان‌شناختی در بین دانش‌آموزان متوسطه انجام گرفت. در این پژوهش، از روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی استفاده شده است. جامعه هدف، دانش‌آموزان متوسطه شهرستان هریس بوده که از طریق روش نمونه‌گیری خوشه‌ای و با استفاده از جدول کرجسی و مورگان ۳۲۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب گردید. در ادامه جهت جمع‌آوری داده‌های مورد نیاز از سه پرسش‌نامه تنظیم هیجان گارنفسکی (۲۰۰۱)، پرسش‌نامه جرأت‌مندی شرینگ (۱۹۸۰) و پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) استفاده شده که برای تعیین روایی آن‌ها از روایی محتوایی و برای به دست آوردن پایایی آن‌ها از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است؛ مقدار آن‌ها به ترتیب در پرسش‌نامه‌های مذکور ۰/۹۳، ۰/۹۰ و ۰/۹۲ محاسبه گردید. در این پژوهش جهت آزمون فرضیه‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی و استنباطی نظیر میانگین، درصد، آزمون کولموگورف-اسمیرنوف، آزمون همبستگی پیرسون و آزمون رگرسیون چندمتغیره در محیط نرم افزار SPSS استفاده شده است. نتایج آزمون‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره نشان‌دهنده آن است که بین متغیرهای تنظیم هیجانی و جرأت‌مندی با میزان بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان رابطه معنی‌داری وجود دارد، همچنین مشخص گردید تنظیم هیجانی و جرأت‌مندی به‌طور معنی‌داری می‌توانند ۰/۶۷ از کل واریانس بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان را پیش‌بینی کنند.

**واژه‌های کلیدی:** بهزیستی روان‌شناختی، تنظیم هیجانی، جرأت‌مندی، دانش‌آموزان

1. Research Assistant in Research Center for Disciplinary Sciences and Social Studies
2. Ph.D. Candidate in curriculum development, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran
3. MA in clinical psychology, Islamic Azad University, Tabriz, Iran
4. MA in curriculum development, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran
5. MA in clinical psychology, Islamic Azad University, Ahar, Iran

\*Corresponding Author, Email: Email:rahnmo.70sh@gmail.com

۱. استادیار پژوهشی پژوهشگاه علوم انتظامی و مطالعات اجتماعی ناجا
  ۲. دانشجوی دکتری مطالعات برنامه درسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه بوعلی‌سینا، همدان، ایران
  ۳. کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد، تبریز، ایران
  ۴. کارشناس ارشد مطالعات برنامه‌درسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه بوعلی‌سینا، همدان، ایران
  ۵. کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد، اهر، ایران
- \* نویسنده مسئول:

## مقدمه

موضوع سلامت روان به عنوان یکی از موضوعات مهم روان‌شناسی از زمان شکل‌گیری به‌عنوان یک علم، همواره مورد توجه روان‌شناسان بوده است. در رویکرد سنتی حاکم بر این حوزه که پیشینه نظری و پژوهشی پر سابقه‌ای دارد، تأکید محققان بر ابعاد منفی سلامت روان بوده است؛ به این معنی که سلامت روان در قالب نبود بیماری روانی، ضعف و ناکامی تعریف شده است (هوسر، پودروسکو و اسپرینگر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). بنابراین در طول قرن گذشته روان‌شناسان و محققان، پژوهش‌های خود را بر شرایط ناکامی یا غم و اندوه مانند اضطراب و افسردگی متمرکز کرده بودند و از جنبه‌های مثبت و توانایی‌های بالقوه انسانی غافل بودند. به تدریج در سال‌های اخیر برخی از روان‌شناسان به تعاریف عوامل همبسته و پیش‌بینی‌کننده پیامدهای مثبت وجود انسان (به ویژه در جوانان و نوجوانان) مانند شادی، امید و بهزیستی پرداخته‌اند که این حرکت (از سمت شرایط مرضی به جنبه‌های مثبت) را جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌نامند (چنگ و فورنهام<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳).

بر این اساس، یکی از سازه‌های مهم در روان‌شناسی مثبت‌نگر، بهزیستی روان‌شناختی می‌باشد. بهزیستی روان‌شناختی از جمله مفاهیمی است که بیشتر بر جنبه‌های عملکردی فرد تأثیر می‌گذارد. به‌عنوان مثال، تحقیقات دیلون، ریتی، جانسون و لبار<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) نشان می‌دهد که هیجان تنظیم نشده با اشکال برجسته آسیب‌های روانی همراه است و عدم تنظیم هیجان می‌تواند منادی رفتارهای مشکل‌آفرینی همچون خشونت باشد و از طرفی تنظیم‌شناختی هیجان به افزایش سلامت روانی انسان کمک شایانی می‌کند؛ چرا که تأیید‌کننده چنین ادعایی نتایج تحقیقات گاتز، پکرون، هال و هاگ<sup>۴</sup> (۲۰۰۶) بوده است که نشان می‌دهد متغیرهای شناختی مانند عزت نفس، خودپنداره، ارزش پیشرفت و کنترل ادراک شده در هیجانات تحصیلی نقش دارند و گرمی و پذیرش والدین به افزایش شناختی فرزندان از کنترل، عزت نفس و شایستگی اجتماعی منجر می‌گردد و این ارزیابی‌ها به نوبه خود زمینه افزایش هیجانات مثبت و بهزیستی روان‌شناختی را فراهم می‌سازد. در این راستا مدل‌هایی ارائه شدند که از منظر مثبت، به افراد نگریستند که در این میان، مدل ریف<sup>۵</sup> (۱۹۹۵) از مهمترین مدل‌های حوزه بهزیستی روان‌شناختی به شمار می‌رود. ریف مدل خود از بهزیستی روان‌شناختی را تلاش برای رشد و پیشرفت در جهت تحقق بخشیدن به توانایی‌های بالقوه فرد می‌داند. خودمختاری، رشد شخصی، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی، داشتن ارتباط مثبت با دیگران و پذیرش خود، مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی در مدل ریف هستند که به‌عنوان عملکردهای مطلوب انسان تعریف می‌شوند. بنابراین بهزیستی روان‌شناختی صرفاً نداشتن

1. Hauser, Pudrovska, & Springer
2. Cheng & Furnham
3. Dillon & Ritchey & Johnson & LaBar
4. Goteze & Pekrun & Hall & Huye
5. Ryff

بیماری یا ناتوانی نیست؛ بلکه حالتی از رفاه است که با توجه به آن، فرد قادر است با استرس‌های معمول زندگی کنار آمده، از نظر شغلی و اجتماعی مفید واقع شده و به‌عنوان بخشی از جامعه با دیگران مشارکت و همکاری کند (Nel<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱).

از سویی تمایل معمول فرد به استفاده از برخی راهبردهای تنظیم‌هیجان با ابتلای او به برخی مشکلات در سلامت روانی مرتبط است؛ به این صورت که این راهبردها پیش‌بینی‌کننده مشکلات هیجانی و روان‌شناختی هستند، به‌عنوان مثال، راهبرد فاجعه‌آمیز تلقی کردن امور، دارای بالاترین همبستگی با میزان اضطراب، افسردگی و در نتیجه با کاهش میزان بهزیستی روان‌شناختی همراه می‌باشد. این راهبرد می‌تواند مستقیماً روی حالت هیجانی فرد تأثیر بگذارد. این تأثیر در برخی از افراد به صورت استرس و اضطراب، در برخی به صورت افسردگی و غمگینی و در برخی دیگر به صورت مشکلات جسمانی و اجتماعی بروز می‌کند (سیاح، ولی‌پور و شهیدی، ۱۳۹۳). تنظیم‌هیجانی، شامل استفاده از راهبردهای رفتاری و شناختی برای تغییر در مدت زمان یا شدت تجربه یک هیجان است و مشخص شده که افراد در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا از راهبردهای تنظیم‌هیجانی متفاوتی برای اصلاح یا تعدیل تجربه هیجانی خود استفاده می‌کنند (گراس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). از طرفی عزت نفس با انضمام ابراز احساسات مثبت به‌عنوان قسمتی از رفتار جرأت‌مندانه در نظر گرفته می‌شوند که به نوعی با زیرمقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی از جمله ارتباط مثبت با دیگران و خودمختاری در ارتباط هستند. شناخت‌هایی که درباره محیط اجتماعی اطراف انسان‌ها وجود دارد، به افراد کمک می‌کند که هیجان‌ها و احساس‌های خود را تنظیم نمایند و توسط شدت هیجان‌ها مغلوب نشوند؛ در واقع رفتار مبتنی بر جرأت‌مندی به افراد این امکان را می‌دهد که در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا و فشارزای زندگی بتوانند رفتار مبتنی بر جرأت‌مندی از خود نشان دهند. جرأت‌مندی نه خشونت است و نه پرخاشگری، بلکه یک شگرد و مهارت رفتاری است که قابل یادگیری و آموزش است. انسان موجودی اجتماعی است و کلیدی‌ترین واژه‌ای که صفت اجتماعی بودن را تعریف می‌کند «ارتباط» است؛ در واقع این ارتباط است که از انسان، انسان می‌سازد؛ لذا افرادی که مهارت‌های ارتباطی را یاد گرفته‌اند بهتر می‌توانند راهبرد خود را در مقابل افراد دیگر تنظیم نمایند. این که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنیم به شرایط ارتباط برمی‌گردد و افرادی می‌توانند در جامعه موفق زندگی کنند که بتوانند استراتژی ارتباطی خود را از طریق رفتار جرأت‌مندانه ابراز نمایند (اسمعیلی، ۱۳۸۹). لذا توجه فزاینده به جرأت‌مندی موضوع داغ و به‌روز آموزش مهارت‌های زندگی، حاکی از آشکار شدن ارزش‌های گوناگون این مهارت است که هر روز پژوهش‌های مضاعفی بر آن مهر تأیید می‌زند. اهمیت جرأت‌مندی در ارتباطات میان فردی و نقش مؤثر آن در تعامل‌های اجتماعی، البته فراوانی رفتارهای غیرجرأت‌مندانه در جمعیت‌های بالینی و

1. Nel  
2. Gross

غیربالینی سبب شده است که پژوهش‌های زیادی در این زمینه صورت گیرد و برنامه‌های متنوعی تحت عنوان آموزش جرأت‌مندی<sup>۱</sup> (AT) تدارک دیده شود؛ در واقع جرأت‌مندی پاسخی است که در جستجوی تعادل مناسبی بین انفعال و پرخاشگری است. آموزش جرأت‌ورزی تاریخچه‌ای طولانی دارد و به شکل‌گیری جنبش زنان در سال ۱۹۷۰ برمی‌گردد. این رویکرد با توجه به رشد و پیشرفت روزافزون زنان در حیطه‌های مختلف تحصیلی و شغلی، درصدد تشویق و حتی آموزش زنان برای دفاع از حقوق خود در تعاملات روزمره بوده است (رحیمی، حقیقی، مهرابی‌زاده و بشلیوه، ۱۳۸۵)؛ زیرا چنین مهارتی به واسطه رابطه مستقیم و نیرومندی که با عزت نفس و خودمختاری دارد؛ قادر است توانبخشی انسان را در حیطه‌های گوناگون با تحول مواجه سازد، افراد علی‌رغم برخورداری از توانایی‌های ذهنی و شناختی مناسب به دلیل فقدان مهارت‌های اجتماعی مناسب با مشکلات روان‌شناختی مختلفی مواجه می‌شوند. این افراد به طور خواسته یا ناخواسته از تعاملات اجتماعی کنار می‌روند و این انفعال، آغاز و مقدمه مشکلات ارتباطی در سال‌های بعدی می‌شود (اسمعیلی، ۱۳۸۹). بر این اساس، جرأت‌مندی به معنای احترام گذاشتن به خود و دیگران است، به این معنا که عقاید، باورها و افکار و احساسات ما و دیگران به یک اندازه از اهمیت برخوردار است و همه ما شایسته دریافت احترام از طرف دیگران هستیم؛ اما گاهی لازم است آنها را از این حقیقت آگاه سازیم. مهارت جرأت‌ورزی شامل گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به شکلی مناسب، مستقیم و صادقانه می‌باشد؛ به نحوی که حقوق دیگران را پایمال نکنیم و اجازه ندهیم که دیگران نیز حقوق ما را پایمال کنند. با اعمال مهارت جرأت‌ورزی می‌توان منشاء تغییرات مثبت و قابل توجهی در خود باشیم (صبحی‌قراملکی، ۱۳۸۲).

بر مبنای آنچه بحث شد می‌توان اظهار نظر نمود که تأمین بهداشت همه افراد جامعه به‌ویژه دانش‌آموزان از مهم‌ترین مسائل اساسی هر کشور است که در سه جنبه جسمانی، روانی و اجتماعی مورد ملاحظه قرار می‌گیرد، در صورتی که بعد روانی بهداشت به اندازه کافی مورد توجه قرار نگیرد، فراوانی مشکلات روانی و رفتاری رو به فزونی خواهد گذاشت تا حدی که عوارض ناشی از بی‌توجهی به آن در ابعاد فردی و اجتماعی، خانوادگی و انسانی، سیاسی، اقتصادی و فرهنگی اثرات سوء و غیرقابل جبرانی را در پی خواهد داشت (شاملو، ۱۳۹۲). لذا با توجه به این که دانش‌آموزان هر کشور عهده‌دار مشاغل کلیدی در آینده‌ای نزدیک خواهند بود و به عنوان سرمایه‌های مهم یک کشور محسوب می‌شوند، لزوم برنامه‌ریزی و سرمایه‌گذاری در حوزه سلامت و بهزیستی روان‌شناختی آنها کاملاً احساس شده و با توجه به جنبه‌های روان‌شناختی آنان اهمیت این موضوع که با استفاده از چه راه‌کارهایی می‌توان به آنان در توسعه جنبه‌های جسمانی و روانی کمک کرد، دو چندان می‌شود. راهنمایی و هدایت دانش‌آموزان و کمک به شکل‌گیری شخصیت آنها به عنوان یک شهروند مؤثر، یکی از دلایل کلیدی توجه به برنامه‌ریزی‌های بلندمدت برای این قشر و کاهش مسائل روانی و

عواقب ناشی از آن‌ها می‌باشد که باید هرچه بیشتر به نقش دانش‌آموزان در آینده جامعه توجه ویژه‌ای گردد (بهزادینیا، ۱۳۸۹). بنابر آنچه گذشت، در ادامه به تعدادی از پژوهش‌های داخلی و خارجی در زمینه بررسی رابطه تنظیم هیجانی و جرأت‌مندی با میزان بهزیستی روان‌شناختی در بین دانش‌آموزان متوسطه یا اقلشار دیگر اشاره می‌شود که نتایج برخی از این پژوهش‌ها نشان‌دهنده تأثیرات مطلوب این رابطه بوده است.

سعیدی، ابولقاسمی و اکبری (۱۳۹۷) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که بین آموزش حس انسجام و تنظیم هیجانی مطلوب با میزان بهزیستی روان‌شناختی دختران نوجوان رابطه معناداری وجود دارد. صدوقی و میرزایی (۱۳۹۷) در پژوهشی دریافتند که بین مؤلفه‌های خودکارآمدی، تنظیم هیجان، هدفمندی، تاب‌آوری و جرأت‌مندی با میزان بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان متوسطه رابطه معناداری وجود دارد؛ به طوری که خودکارآمدی، پیش‌بینی مستقیمی از بهزیستی دارد. رستمی‌نسب، علوی و کرمی (۱۳۹۶) دریافتند که بین بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان متوسطه با آموزش‌های تنظیم هیجان و برنامه‌های اجرا شده با جهت‌گیری مذهبی، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. صالحی، مظاهری، آقاجانی و جهانبازی (۱۳۹۶) در پژوهشی دریافتند که اکثر مقیاس‌های راهبرد تنظیم شناختی هیجان بر میزان افسردگی در بین دانش‌آموزان تأثیر مثبتی گذاشته و پیش‌بینی کننده معنی‌داری در بحث هستند. صدوقی و حسام‌پور (۱۳۹۶) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که بین برنامه‌های آموزشی معنا و جرأت‌مندی با بهزیستی روان‌شناختی در زندگی دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد و این رابطه در بین دانشجویان دختر بیش از پسران بوده است. نادری‌اثر، احدی، بهرامی و حاتمی (۱۳۹۶) معتقدند بین هوش معنوی و میزان تنظیم هیجانی با بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان متوسطه رابطه مثبت و معناداری وجود دارد، طوری که آموزش‌های ارائه شده در این زمینه باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی می‌گردد. مولایی‌یساولی، برجعلی، مولایی‌یساولی و فداکار (۱۳۹۴) در پژوهش خود نشان دادند که عوامل بهزیستی ریف با رضایت از زندگی و کیفیت زندگی دانشجویان رابطه مستقیم دارند. نوفرستی، روشن، فتی، حسن‌آبادی، پسندیده و شعیری (۱۳۹۵) دریافتند درمانگری و آموزش بهزیستی بر کاهش میزان افسردگی در بین جامعه مورد مطالعه‌شان تأثیر مثبتی گذاشته است. کاووسی‌کوشا، قادری و معینی‌زاده (۱۳۹۳) به این نتیجه دست یافتند که بین بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد شغلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد؛ به طوری که بین بهزیستی پرستاران بخش‌های ویژه و عادی تفاوت معنادار مشاهده شد. یافته‌های اسدی، جوانشیر، رضایی و ترابی (۱۳۸۸) نیز نشان داد جرأت‌ورزی در افراد نابینا کمتر از افراد بیناست و همین امر می‌تواند وقوع افسردگی را در آنها موجب شود، همچنین جرأت‌ورزی پایین‌تر در موقعیت‌های غیرقابل اجتناب، فشار بالاتری را در افراد نابینا موجب می‌شود. ژنگ<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) در پژوهشی به این نتیجه دست یافت که آموزش راهبردهای

تنظیم احساسات در کاهش اضطراب و راهبردهای تنظیم عاطفی ناسازگار و همچنین افزایش استراتژی‌های تنظیم عاطفی تطبیقی و بهزیستی در دانش‌آموزان، تأثیر معناداری داشته است. دسی و رایان<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) نشان دادند که تنظیم هیجانی به افراد در تعدیل الگوهای رفتاری منفی و پرورش افکار و رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی تأثیر می‌گذارد. کی‌یس<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) در تحقیقی نشان داد تسلط بر محیط، مؤلفه‌های مبتنی بر توانایی فرد در مدیریت زندگی و تعلقات آن است و فردی که بر محیط مسلط است بر ابعاد مختلف زندگی خود احاطه دارد و آن را دستکاری و تغییر می‌دهد. تحقیقات دیلون و همکاران (۲۰۰۷) نشان می‌دهد که هیجان تنظیم نشده با اشکال برجسته آسیب‌های روانی همراه است و عدم تنظیم هیجان می‌تواند منادی رفتارهای مشکل‌آفرینی همچون خشونت باشد و از طرفی تنظیم شناختی هیجان به افزایش سلامت روانی کمک می‌کند. سیمپسون، هوگس و اسنایدر<sup>۳</sup> (۲۰۰۶) طی پژوهشی نشان دادند که تنظیم هیجانی عامل مهمی در ابراز وجود و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است. بنابراین در یک جمع‌بندی از پیشینه‌های پژوهش و تحقیقات مشابه نتیجه گرفته می‌شود بین تنظیم هیجان با بهزیستی روان‌شناختی و همچنین جرأت‌مندی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه معناداری وجود دارد؛ لیکن نوآوری پژوهش حاضر نسبت به پیشینه‌های نامبرده بررسی همزمان رابطه دو متغیر تنظیم هیجان و جرأت‌مندی به عنوان متغیر مستقل با بهزیستی روان‌شناختی بوده است. بر این اساس پژوهش حاضر به دنبال پاسخ دادن به این سؤال است که آیا تنظیم هیجانی و جرأت‌مندی با میزان بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان متوسطه رابطه دارند؟

فرضیه‌های پژوهش:

- ۱) بین تنظیم هیجانی با بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان متوسطه شهرستان هریس رابطه وجود دارد.
- ۲) بین جرأت‌مندی با بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان متوسطه شهرستان هریس رابطه وجود دارد.
- ۳) تنظیم هیجانی و جرأت‌مندی می‌توانند میزان بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان متوسطه شهرستان هریس را پیش‌بینی کنند.

### روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر نوع و هدف کاربردی و از نظر روش‌های کمی گردآوری داده‌ها توصیفی-تحلیلی و از نظر اجرا به روش همبستگی انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش دانش‌آموزان متوسطه شهر هریس بوده که براساس استعلام به‌عمل آمده از آموزش و پرورش منطقه مذکور،

---

1. Deci & Ryan  
 2. Keyes  
 3. Simpson, Hughes, Snyder

جمعاً به تعداد ۱۷۴۰ نفر می‌باشند که با استفاده از نمونه‌گیری خوشه‌ای و با بهره‌گیری از جدول کرجسی و مورگان ۳۲۰ نفر به عنوان نمونه تعیین و انتخاب گردیدند. در ادامه برای جمع‌آوری داده‌های موردنیاز از ابزار پرسش‌نامه استفاده شد که به ترتیب عبارتند از:

پرسش‌نامه تنظیم‌هیجانی: این پرسش‌نامه توسط گرانفسکی، کریچ و اسپینون (۲۰۰۱) به منظور ارزیابی نحوه تفکر بعد از تجربه رخداد‌های استرس‌زای زندگی تهیه شده است. این مقیاس دارای ۳۶ ماده است که نحوه پاسخ به آن براساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت، در دامنه‌ای از (هرگز) تا ۵ (همیشه) قرار دارد. دامنه نمرات این مقیاس بین ۳۶ تا ۱۸۰ می‌باشد. این مقیاس ۹ خرده مقیاس را مورد سنجش قرار می‌دهد که عبارتند از: ۱- مقصر دانستن خود ۲- مقصر دانستن دیگران ۳- پذیرش ۴- توجه مجدد به برنامه‌ریزی ۵- توجه مثبت مجدد ۶- تمرکز بر تفکر ۷- بازارزیایی مثبت ۸- در جای حقیقی خود قراردادن ۹- مصیبت‌بار تلقی کردن. لذا در ادامه برای تعیین روایی ابزار مربوطه از روایی محتوایی از طریق متخصصان بهره گرفته شد و پایایی نیز با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۳ محاسبه گردید.

مقیاس جرأت‌مندی شرینگ: مقیاس جرأت‌مندی شرینگ (۱۹۸۰) برای ارزشیابی کلی سطح جرأت‌مندی تهیه شده است. این مقیاس یک پرسش‌نامه پنج گزینه‌ای است که دارای ۳۲ سؤال بوده و جهت پاسخ‌گویی به سؤالات، ۱۵ الی ۲۰ دقیقه زمان مورد نیاز است. نمره‌گذاری این آزمون براساس مقیاس لیکرت انجام می‌شود. لذا برای تعیین روایی ابزار مربوطه از روایی محتوایی از طریق متخصصان بهره گرفته شد و پایایی نیز با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۰ محاسبه گردید.

پرسش‌نامه بهزیستی روانی: این پرسش‌نامه توسط ریف در سال ۱۹۸۹ ساخته شده و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدید نظر قرار گرفت که دارای سه فرم بلند، متوسط و کوتاه است. فرم بلند ۱۲۸ سؤال، فرم متوسط ۵۴ سؤال و فرم کوتاه ۱۸ سؤال می‌باشد. این پرسش‌نامه شش عامل خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباطات مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود را می‌سنجد، ضمن این که مجموع این شش عامل به صورت نمره کلی بهزیستی روان‌شناختی را محاسبه می‌کنند. این آزمون نوعی خودسنجی است که در یک مقیاس شش درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم نمره‌گذاری می‌شود، لذا در ادامه برای تعیین روایی آن از روایی محتوایی از طریق متخصصان بهره گرفته شد و پایایی نیز با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۲ محاسبه گردید. بر این اساس در ادامه داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی و استنباطی نظیر میانگین، درصد، آزمون کولموگروف- اسمیرنوف، آزمون همبستگی پیرسون و آزمون رگرسیون چندمتغیره در محیط نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل گردید.

#### یافته‌ها

تعداد ۱۶۰ دختر و ۱۶۰ پسر در این پژوهش شرکت داشتند که در جدول (۱) میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای مربوطه را ارائه شده است.

جدول (۱) آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

انحراف استاندارد		میانگین		متغیرها
دختر	پسر	دختر	پسر	
۱۶/۷۷	۱۶/۸۱	۷۸/۵۵	۷۸/۲۰	بهزیستی روان‌شناختی
۲۵/۵۱	۲۵/۸۷	۱۱۰/۵۸	۱۱۰/۴۶	جرأت‌مندی
۳/۰۱	۳/۱۳	۱۲/۵۶	۱۲/۹۶	سرزنش خود
۳/۴۹	۳/۷۶	۱۰/۰۹	۹/۴۴	سرزنش دیگران
۲/۶۸	۲/۶۵	۱۲/۴۳	۱۲/۸۴	نشخوار ذهنی
۳/۶۷	۳/۵۹	۱۱/۱۷	۱۱/۰۶	فاجعه‌آمیزی
۲/۹۳	۲/۹۹	۱۲/۳۸	۱۲/۱۷	پذیرش
۴	۳/۹۵	۱۳/۷۲	۱۳/۹۲	توجه مثبت مجدد
۳/۶۲	۳/۶۲	۱۴/۹۰	۱۴/۵۰	توجه به برنامه ریزی
۳/۵۱	۳/۴۸	۱۴/۱۲	۱۳/۷۴	ارزیابی مثبت
۳/۳۸	۳/۰۴	۱۴/۱۶	۱۳/۶۶	اتخاذ دیدگاه

جدول (۲) نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	کولموگروف اسمیرنوف Z
بهزیستی روان‌شناختی	۳۲۰	۱/۱۴۱
تنظیم‌هیجان	۳۲۰	۱/۳۲۵
جرأت‌مندی	۳۲۰	۱/۶۵۱

همان‌گونه که در جدول (۲) مشاهده می‌شود توزیع نرمات مربوط به تمامی متغیرها تحقیق با  $p > 0.05$  نرمال می‌باشد و لذا می‌توان از آمار پارامتریک جهت آزمون فرضیه‌های تحقیق استفاده کرد.

فرضیه (۱) بین تنظیم هیجانی با بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان متوسطه شهرستان هریس رابطه وجود دارد.



جدول (۳) رابطه تنظیم‌هیجانی با بهزیستی روان‌شناختی با استفاده از آزمون پیرسون

متغیرها	بهزیستی	سرزنش خود	سرزنش دیگران	نشخوار	فاجعه	پذیرش	توجه مثبت	برنامه‌ریزی	ارزیابی	دیدگاه
بهزیستی روان‌شناختی	۱									
سرزنش خود	۰/۲۹**	۱								
سرزنش دیگران	-۰/۴۶**	-۰/۳۳**	۱							
نشخوار ذهنی	-۰/۱۷**	-۰/۱۱*	-۰/۵۲**	۱						
فاجعه‌سازی	-۰/۴۱**	-۰/۱۶**	۰/۶۲**	۰/۶۹**	۱					
پذیرش	۰/۱۷**	۰/۳۹**	۰/۰۶	۰/۱۲*	۰/۱۲*	۱				
توجه مثبت مجدد	۰/۷۷**	۰/۲۱**	-۰/۴۳**	-۰/۱۳*	-۰/۳۴**	-۰/۱۹**	۱			
توجه به برنامه‌ریزی	۰/۷۸**	۰/۲۹**	-۰/۴۱**	-۰/۱۸**	-۰/۳۷**	-۰/۱۷**	۰/۷۸**	۱		
ارزیابی مثبت	۰/۶۸**	۰/۳۰**	-۰/۴۲**	-۰/۱۶**	-۰/۳۸**	-۰/۱۴*	۰/۶۸**	۰/۷۲**	۱	
اتخاذ دیدگاه	۰/۷۲**	۰/۳۱**	-۰/۴۵**	-۰/۳۲**	-۰/۴۰**	-۰/۱۲*	۰/۶۷**	۰/۷۱**	۰/۷۲**	۱

نتایج آزمون همبستگی پیرسون در جدول شماره (۳) نشان داد که بین تنظیم هیجانی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه معناداری در سطح  $0/01$  وجود دارد که مقدار و جهت این رابطه در هریک از مؤلفه‌های تنظیم هیجانی به قرار زیر می‌باشد: هر یک از مؤلفه‌ها به ترتیب سرزنش خود با بهزیستی روان‌شناختی دارای رابطه مثبت و معنادار ( $r = 0/29$  و  $p = 0/0001$ )، سرزنش دیگران با بهزیستی روان‌شناختی دارای رابطه منفی و معنادار ( $r = -0/46$  و  $p = 0/0001$ )، نشخوار ذهنی با بهزیستی روان‌شناختی دارای رابطه منفی و معنادار ( $r = -0/17$  و  $p = 0/0001$ )، فاجعه‌سازی با بهزیستی روان‌شناختی دارای رابطه منفی و معنادار ( $r = -0/41$  و  $p = 0/0001$ )، پذیرش با بهزیستی روان‌شناختی دارای رابطه مثبت و معنادار ( $r = 0/17$  و  $p = 0/0001$ )، توجه مثبت مجدد با بهزیستی روان‌شناختی دارای رابطه مثبت و معنادار ( $r = 0/77$  و  $p = 0/0001$ )، توجه به برنامه‌ریزی با بهزیستی روان‌شناختی دارای رابطه مثبت و معنادار ( $r = 0/78$  و  $p = 0/0001$ )، ارزیابی مثبت با بهزیستی روان‌شناختی دارای رابطه مثبت و معنادار ( $r = 0/68$  و  $p = 0/0001$ ) و اتخاذ دیدگاه با بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان دارای رابطه مثبت و معناداری ( $r = 0/72$  و  $p = 0/0001$ ) در سطح  $0/01$  می‌باشد که با افزایش و کاهش هریک از مؤلفه‌های نامبرده میزان بهزیستی روان‌شناختی گروه مورد مطالعه نیز افزایش یا کاهش می‌یابد و بالعکس.

به منظور بررسی سهم تنظیم هیجان و زیرمقیاس‌های آن در تبیین بهزیستی روان‌شناختی، از تحلیل رگرسیون به روش همزمان استفاده شد که نتایج آن در جدول (۴) گزارش شده است.

جدول (۴) نتایج رگرسیون چندگانه پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس تنظیم هیجان و زیرمقیاس‌های آن

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	R	R <sup>2</sup>	F	B	SE	Beta	T	سطح معناداری
توانایی تنظیم هیجان	مقدار ثابت	۰/۸۵	۰/۷۲	۷۷/۴۹*	۱۸/۵۹	۴/۷۴	-	۳/۹۳*	۰/۰۰۱
	سرزنش خود	-	-	-	۰/۱۳	۰/۲۰	۰/۰۲	۰/۶۵	۰/۵۱۴
	سرزنش دیگران	-	-	-	-۰/۲۷	۰/۲۵	-۰/۰۶	-۱/۶۵	۰/۱۰
	نشخوار ذهنی	-	-	-	۰/۸۹	۰/۳۲	۰/۱۴	۲/۸۵**	۰/۰۰۵
	فاجعه‌سازی	-	-	-	-۰/۵۶	۰/۲۸	-۰/۱۲	-۲/۷۸**	۰/۰۰۶
	پذیرش	-	-	-	۰/۲۱	۰/۲۸	۰/۰۳	۰/۶۷*	۰/۵۰
	توجه مثبت	-	-	-	۱/۳۱	۰/۳۰	۰/۳۱	۵/۳۸**	۰/۰۰۱
	برنامه‌ریزی	-	-	-	۱/۳۹	۰/۳۱	۰/۳۰	۵/۰۷**	۰/۰۰۱
	دیدگاه	-	-	-	۱/۳۷	۰/۳۳	۱/۲۶	۴/۷۷**	۰/۰۰۱
	ارزیابی مجدد	-	-	-	۰/۱۹	۰/۲۸	۰/۰۴	۰/۵۳۱	۰/۵۹

نتایج جدول (۴) نشان می‌دهد که ۰/۷۲ از کل واریانس بهزیستی روان‌شناختی به وسیله تنظیم‌هیجانی و زیرمقیاس‌های آن تبیین می‌شود. از سویی، نسبت  $F=77/49$ ،  $P<0/05$  نیز نشان می‌دهد که رگرسیون بهزیستی روان‌شناختی براساس تنظیم‌هیجان و زیرمقیاس‌های آن معنادار است. بنابراین تنظیم‌هیجان و زیرمقیاس‌های آن می‌توانند بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی کنند.

فرضیه (۲) بین جرأت‌مندی با بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان متوسطه شهرستان هریس رابطه وجود دارد.

جدول (۵) نتایج ضریب همبستگی بین جرأت‌مندی و بهزیستی روان‌شناختی

متغیر	ضریب همبستگی	سطح معناداری
جرأت‌مندی	۰/۷۸**	۰/۰۰۱

یافته‌های جدول شماره (۵) نشان می‌دهد بین جرأت‌مندی و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان رابطه مثبت و معنادار ( $R=0/78$ ) در سطح ۰/۰۰۱ وجود دارد، یعنی با افزایش میزان جرأت‌مندی دانش‌آموزان متوسطه هریس، بهزیستی روان‌شناختی آنان نیز به طور معناداری افزایش می‌یابد.

فرضیه ۳) تنظیم‌هیجانی و جرأت‌مندی می‌تواند میزان بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان متوسطه شهرستان هریس را پیش‌بینی کند.

جدول (۶) ماتریس همبستگی بین بهزیستی روان‌شناختی و متغیرهای پیش‌بین

متغیرها	بهزیستی روان‌شناختی	جرأت‌مندی	تنظیم هیجانی
بهزیستی روان‌شناختی	۱		
جرأت‌مندی	۰/۷۸**	۱	
تنظیم هیجانی	۰/۶۲**	۰/۵۳	۱

همان‌طور که جدول (۶) نشان می‌دهد بین بهزیستی روان‌شناختی و جرأت‌مندی رابطه مثبت و معناداری با مقدار ( $r=0/78$ ) وجود دارد که این رابطه مثبت بین بهزیستی روان‌شناختی و تنظیم-هیجانی نیز با مقدار ( $r=0/62$ ) در سطح  $0/01$  صادق است. علاوه بر این بین متغیرهای پیش‌بین نیز رابطه مثبت در حد متوسط وجود دارد ( $r=0/53$ ). بنابراین می‌توان گفت هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین وجود ندارد؛ چرا که نقطه برش هم‌خطی چندگانه وجود همبستگی  $r=0/70$  می‌باشد.

جدول (۷) نتایج رگرسیون چندگانه پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس جرأت‌مندی و تنظیم‌هیجان

متغیرهای پیش‌بین	R	R <sup>2</sup>	F	B	SE	Beta	T	متغیر ملاک
مقدار ثابت	۰/۸۲	۰/۶۷	۳۰۷/۴۴۲	-۶/۷۹	۴/۵۱		-۱/۵۰	بهزیستی روان‌شناختی
جرأت‌مندی	-	-	-	۰/۴۲	۰/۰۲	۰/۶۳	۱۶/۱۰	
تنظیم هیجانی	-	-	-	۰/۳۳	۰/۰۴	۰/۲۸	۷/۲۹	

مقدار R<sup>2</sup> تعدیل‌شده در جدول (۷) نشان می‌دهد که  $0/67$  از کل واریانس بهزیستی روان‌شناختی به وسیله تنظیم هیجان و جرأت‌مندی تبیین می‌شود. نسبت F هم نشان می‌دهد که رگرسیون بهزیستی روان‌شناختی براساس تنظیم هیجان و جرأت‌مندی معنادار است؛ یعنی رابطه بین بهزیستی روان‌شناختی و یک ترکیب خطی مبتنی بر کمترین مجزورات از تنظیم‌هیجانی و جرأت‌مندی احتمالاً نمی‌تواند تصادفی پیش آمده باشد. نتایج ضرایب رگرسیون نیز نشان می‌دهد که T حاصل از تنظیم هیجان و جرأت‌مندی از لحاظ آماری معنادار می‌باشند، به این معنی که این دو متغیر می‌توانند به صورت معنی‌داری بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی کنند.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف شناسایی رابطه بین تنظیم‌هیجان و جرأت‌ورزی با میزان بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان متوسطه انجام پذیرفت. یافته‌ها نشان داد بین تنظیم‌هیجان و بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنی‌داری وجود دارد و تنظیم‌هیجانی دانش‌آموزان متوسطه شهرستان هریس با بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها رابطه معنادار و مستقیمی دارد. همچنین نتایج تحلیلی نشان داد که بین زیرمقیاس‌های تنظیم‌هیجانی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه وجود دارد، به طوری که بین سرزنش دیگران، نشخوارذهنی، فاجعه‌سازی با بهزیستی روان‌شناختی رابطه منفی و معناداری وجود دارد و زیرمقیاس‌های دیگر تنظیم‌هیجان یعنی سرزنش خود، پذیرش، توجه مثبت مجدد، توجه به برنامه‌ریزی، ارزیابی مثبت و اتخاذ دیدگاه با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت و معناداری دارند که این نتایج با یافته‌های صالحی و همکاران (۱۳۹۶)؛ نوفرستی و همکاران (۱۳۹۵)؛ کاووسی‌کوشا، قادری و معینی‌زاده (۱۳۹۳)؛ اسدی و همکاران (۱۳۸۸)؛ مولایی‌یساولی و همکاران (۱۳۹۴)؛ دسی و رایان (۲۰۰۸)؛ دیلون و همکاران (۲۰۰۷) و سیمپسون، هوگس و اسنایدر (۲۰۰۶) همسو می‌باشد که به نتایجی دال بر رابطه تنظیم‌هیجانی و برخی زیرمقیاس‌های آن با بهزیستی روان‌شناختی و زیرمقیاس‌های آن دست یافتند. در تبیین یافته‌های فوق می‌توان چنین استنباط کرد، تفکراتی که به وضوح بر وحشت از یک تجربه تأکید دارند، تفکراتی که درباره تقصیرهای دیگران و سرزنش آن‌ها به خاطر آنچه خود فرد انجام داده است و اشتغال ذهنی درباره احساسات و تفکرات مرتبط با واقعه منفی با افزایش نشانه‌های بدنی، اضطراب و بی‌خوابی، نقص در کارکرد اجتماعی و افسردگی همراه است؛ ولی تفکراتی که به کنار آمدن مثبت، توجه به جنبه‌های مثبت واقعه، پذیرش آن، واقعه را جزئی از زندگی دانستن و تمرکز روی افکار برای رسیدن به راه حل مناسب در برابر پیشامد با افزایش رضایت از زندگی، عملکرد بهتر در برخی زمینه‌ها و ارتباط مناسب و سازنده با دیگران همراه است. از آنجایی که شناخت، عاطفه و رفتار کاملاً در تعامل با یکدیگر هستند، تنظیم‌هیجان شناختی با کنترل توجه و عواقب شناختی هیجان موجب تغییر عملکرد سیستم‌های شناختی (از قبیل حافظه، توجه، هشیاری) و سپس تنظیم‌هیجان می‌شود. در راستای فرضیه دوم نتایج نشان می‌دهد که بین جرأت‌مندی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنی‌داری وجود دارد و جرأت‌مندی دانش‌آموزان متوسطه با بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها رابطه مستقیم و معناداری دارد. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش مولایی‌یساولی و همکاران (۱۳۹۴)؛ و دسی و رایان (۲۰۰۸) همسو می‌باشد که همگی به نتایجی دال بر ارتباط جرأت‌مندی با بهزیستی روان‌شناختی و زیرمقیاس‌های آن، دست یافتند. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که عزت نفس و انضمام ابراز احساسات مثبت به عنوان قسمتی از رفتار جرأت‌مندانه در نظر گرفته می‌شوند که به نوعی با زیرمقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی از جمله ارتباط مثبت با دیگران و خودمختاری در ارتباط هستند. نهایتاً در رابطه با فرضیه سوم نیز نتایج نشان داد؛ بهزیستی روان‌شناختی بر اساس تنظیم‌هیجان و جرأت‌مندی به‌طور

معناداری قابل تبیین است؛ یعنی چنین رابطه‌ای نمی‌تواند تصادفی پیش آمده باشد. به این معنی که این دو متغیر می‌توانند به صورت معنی‌داری بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی کنند. بنابراین براساس یافته‌های به دست آمده از این پژوهش به دست‌اندرکاران امر شامل کادر آموزشی و پرورشی مدارس پیشنهاد می‌گردد در جهت افزایش میزان بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان، در راستای تقویت نمودن متغیر تنظیم‌هیجانی و جرأت‌مندی اقدام نموده تا بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها نیز افزایش یابد که چنین امری در سایه برنامه‌ریزی در جهت آموزش و تقویت تنظیم‌هیجانی و جرأت‌مندی دانش‌آموزان در مدارس از طریق تدوین برنامه‌های درسی مناسب، امکان‌پذیر خواهد بود.

### منابع

- اسدی، جوانشیر؛ رضایی، رقیه؛ و ترابی، سید اسماعیل. (۱۳۸۸). بررسی و مقایسه جرأت‌ورزی، اضطراب، افسردگی و فشار روانی در افراد نابینا و بینا. *نشریه تعلیم و تربیت استثنایی*، ۹۳ و ۹۴، ۱۳-۳.
- اسمعیلی، مریم. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی به روش شناختی رفتاری گروهی در افزایش عزت نفس و جرأت‌ورزی دختران دارای والد معتاد. *فصلنامه اعتیاد پژوهی سو مصرف مواد*، ۴(۱۶)، ۳۴-۴۲.
- بهبادنیبا، بهزاد. (۱۳۸۹). مقایسه دو شیوه تمرینی /ایروبیکی و هیپ هاپ بر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان. پایان‌نامه چاپ نشده کارشناسی ارشد، دانشگاه بیرجند.
- رحیمی، جعفر؛ حقیقی، جمال؛ مهرابی‌زاده، مهناز؛ و بشلیوه، کیومرث. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش جرأت‌مندی بر مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود در دانش‌آموزان پسر اول متوسطه. *مجله علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۳(۱۳)، ۱۱-۳۴.
- رستمی‌نسب، عباسعلی؛ علوی، حمیدرضا؛ و کرمی، منیره. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی آموزش شادی با رویکرد اسلامی بر بهزیستی روان‌شناختی و جهت‌گیری مذهبی دانش‌آموزان متوسطه کرمان. *فصلنامه مسائل کاربردی تعلیم و تربیت*، ۲(۴)، ۴۷-۶۶.
- سعیدی، کرامه‌ثاقبی؛ ابوالقاسمی، عباس؛ و اکبری، بهمن. (۱۳۹۷). نقش حس انسجام، ناگویی هیجانی و خود دلسوزی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دختران دارای دیسمنوره اولیه. *مجله علوم پزشکی رازی*، ۸(۲۵)، ۳۳-۴۲.
- سیاح، مهدی؛ ولی‌پور، علیرضا؛ و شهیدی، شکوه. (۱۳۹۳). پیش‌بینی سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانشجویان از طریق راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اهواز. *فصلنامه مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی*، ۵(۱)، ۱۸-۲۶.
- شاملو، سعید. (۱۳۹۲). *بهداشت روانی*. تهران: انتشارات رشد.

- صالحی، اعظم؛ مظاهری، زهرا؛ آقاجانی، زهرا؛ و جهان‌بازی، بنفشه. (۱۳۹۶). نقش راهبردهای شناخت تنظیم هیجانی در پیش‌بینی افسردگی. *مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۶(۱)، ۱۱۷-۱۰۸.
- صبحی‌قراملکی، ناصر. (۱۳۸۲). بررسی میزان جرأت‌ورزی دانش‌آموزان استان اردبیل و مقایسه اثربخشی دو تکنیک ایفای نقش و سرمشق‌گیری. طرح پژوهشی مرکز تحقیقات سازمان آموزش و پرورش استان اردبیل.
- صدوقی، مجید؛ و حسام‌پور، فاطمه. (۱۳۹۶). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان علوم پزشکی بر اساس قدردانی و معنا در زندگی. *مجله اخلاق پزشکی*، ۱۱(۴۲)، ۸۰-۸۹.
- صدوقی، مجید؛ و میرزایی‌علی‌آبادی، فاطمه. (۱۳۹۷). تبیین بهزیستی روان‌شناختی براساس مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت. *نشریه رویش روان‌شناسی*، ۷(۳)، ۳۱-۴۸.
- کاووسی‌کوشا، زهره؛ قادری، علیرضا؛ و معینی‌زاده، مجید. (۱۳۹۳). رابطه بهزیستی روان‌شناختی با عملکرد شغلی پرستاران و مقایسه آن‌ها در بخش‌های ویژه و عادی. *مجله پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره دانشگاه فردوسی مشهد*، ۴(۱)، ۱۷۵-۱۹۴.
- مولایی‌یساولی، هادی؛ برجعلی، احمد؛ مولایی‌یساولی، مهدی؛ و فداکار، پرویز. (۱۳۹۴). پیش‌بینی کیفیت زندگی براساس مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف: نقش مداخله‌گرایانه رضایت از زندگی. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی*، ۴(۱۳)، ۱۲۹-۱۲۱.
- نادری‌اثر، محمدحسن؛ احدی، حسن؛ بهرامی، هادی؛ و حاتمی، حمیدرضا. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش گروهی هوش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان متوسطه. *فصلنامه مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی*، ۸(۲۴)، ۱۲۴-۱۲۹.
- نوفروستی، اعظم؛ روشن، رسول؛ فتی، لادن؛ حسن‌آبادی، حمیدرضا؛ پسندیده، عباس؛ و شعیری، محمدرضا. (۱۳۹۵). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا برشادکامی و بهزیستی روان‌شناختی افراد دارای نشانه‌های افسردگی. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت دانشگاه اصفهان*، ۱(۱): ۱-۱۸.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Dimension of personality, domain of aspiration, and subject well-being. *Personality and individual differences*, 34 (4), 921-942.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 14-24.
- Dillon, D. G., Ritchey, M., Johnson, B. D., & LaBar, K. S. (2007). Dissociable effects of conscious emotion regulation strategies on explicit and implicit memory. *Emotion*, 7(2), 354.
- Goetz, T., Pekrun, R., Hall, N., & Haag, L. (2006). Academic emotions from a social-cognitive perspective: Antecedents and domain specificity of students' affect in the context of Latin instruction. *British Journal of Educational Psychology*, 76(2), 289-308.
- Gross, J. J. (2010). Emotion regulation: Affective, cognitive and social sequences. *Psychophysiology*, 39(9), 281-291.
- Hauser, R. M., Pudrovska, A. & Springer, D. (2005). Temporal structures of psychological well-being: continuity change. Presented at the 2005 Meetings of the Gerontological Society of America, Orlando, Florida. *Journal Intellectual Disability Research*, 12(18), 874-882.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222.

- Nel, L. (2011). *The Psychological Experiences of Master's Degree Students in Professional Psychology Programs*. Thesis in fulfillment of the requirements for the degree. Department of Psychology Faculty of the Humanities. University of Bloemfontein.48-84.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727.
- Simpson, J. A., Hughes, J. N., & Snyder, D. K. (2006). Introduction: Cross-disciplinary approaches to emotion regulation: Pathways to dysfunction and health. *In Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 3-10). American Psychological Association.
- Zheng, W. (2017). Beyond cultural learning and preserving psychological well-being: Chinese international students' constructions of intercultural adjustment from an emotion management perspective. *Language and Intercultural Communication*, 17(1), 9-25.

