Original

Designing and Validating a Lifestyle Program Based on Emotion Regulation to Enhance Students' Resilience and Emotional Management

Mohammad Ashori[1]*

1. Associate Professor, Department of Psychology and Education of People with Special Needs, Faculty of Education and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran

*Corresponding Author: E-mail: m.ashori@edu.ui.ac.ir

(Received 6 December 2024 Accepted 19 December 2025)

Abstract

One emotion-based training package that has a favorable effect on resilience and emotional problems is lifestyle training focused on emotion regulation. The purpose of this research was to develop and validate a lifestyle package based on emotion regulation to improve students' resilience and emotion management. The current study was based on the basic type, and in terms of nature and data collection, it was a qualitative study. The research's statistical population consisted of psychologists, teachers, and mothers of students at the second elementary school in Isfahan, Iran. The research sample included three psychologists, three teachers, and three mothers of students, all selected purposively. The development and validation of the educational package were carried out in five stages: review of theoretical backgrounds, review of existing programs, development of the package, validation of the package, and explanation of the validation process. The Delphi method was used to develop the content, investigator triangulation for validation, the experts' agreement percentage method to assess reliability, and the Lawshe method was used to calculate the content validity index. The results showed that the package was reliable, with a percentage agreement of 95% and a relative coefficient of content validity of 0.92. Therefore, the lifestyle training package based on emotion regulation to improve students' resilience and emotional management has high validity and reliability. A lifestyle training package focused on emotional regulation can help improve students' resilience and their management of emotional well-being. Therefore, this program can be used in schools and centers to instruct students.

Keywords: *Emotion Management, Emotion Regulation, Lifestyle, Resilience, Validity.*

ClinExc 2025;15(1-15) (Persian).

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-18]

تدوین و اعتباریابی بستهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان به‌منظور بهبود تاب‌آوری و مدیریت هیجان دانش‌آموزان

محمد عاشوری[1*]

چکیده

یکی از بسته‌های آموزشی مبتنی‌بر هیجان، که در تاب‌آوری و مشکلات هیجانی تأثیر مطلوبی دارد، آموزش سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان است. هدف از این پژوهش، تدوین و اعتباریابی بستهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان به‌منظور بهبود تاب‌آوری و مدیریت هیجان دانش‌آموزان بود. پژوهش حاضر براساس هدف، از نوع بنیادی و از نظر ماهیت و جمع‌آوری داده‌ها، از نوع کیفی است. جامعهٔ آماری پژوهش از روان‌شناسان، معلمان و مادران دانش‌آموزان دورهٔ دوم ابتدایی شهر اصفهان تشکیل می‌شد. نمونهٔ پژوهش شامل سه روان‌شناس، سه معلم و سه نفر از مادران دانش‌آموزان می‌شد که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. تدوین و اعتباریابی بستهٔ آموزشی در پنج مرحلهٔ بررسی پیشینه‌های نظری، بررسی برنامه‌های موجود، تدوین بسته، اعتباریابی بسته و تبیین اعتباریابی آن انجام شد. از رویکرد دلفی برای تدوین محتوا، از مثلث‌سازی بررسی‌کننده به‌منظور اعتباریابی، از روش درصد توافق متخصصان به‌منظور تعیین پایایی و از روش لاشه برای محاسبهٔ شاخص روایی محتوایی استفاده شد.

نتایج نشان داد که پایایی بسته با روش درصد توافق برابر با ۹۵ درصد و ضریب نسبی روایی محتوایی برابر با ۰/۹۲ به دست آمد. بنابراین، بستهٔ آموزشی سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان برای بهبود تاب‌آوری و مدیریت هیجان دانش‌آموزان روایی و اعتبار زیادی دارد. بستهٔ آموزشی سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان می‌تواند به بهبود تاب‌آوری و مدیریت هیجان دانش‌آموزان کمک کند. بنابراین، می‌توان از این برنامه در مدارس و مراکز برای آموزش دانش‌آموزان استفاده کرد.

واژه‌های کلیدی: اعتباریابی، تاب‌آوری، تنظیم هیجان، سبک زندگی، مدیریت هیجان.

۱. دانشیار گروه روانشناسی و آموزش افراد با نیازهای خاص، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران
*نویسنده مسئول: دانشگاه اصفهان، اصفهان
Email: m.ashori@edu.ui.ac.ir

تاریخ دریافت:۱۴۰۳/۰۹/۱۶ تاریخ ارجاع جهت اصلاحات: ۱۴۰۴/۰۵/۲۰ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۲۸

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-18]

مقدمه

نوجوانی یکی از دوره‌های حیاتی رشد و تحول است و نوجوانان باید مهارت‌های مناسبی را یاد بگیرند و خود را با فشارهای زندگی سازگار کنند (۱). کودکان و نوجوانان برای یادگیری تاب‌آوری[1] و نحوهٔ مدیریت و تنظیم احساسات و هیجان‌های خود، به واکنش‌های والدین و محیط اجتماعی خود وابسته‌اند (۲). تنظیم هیجان[2] به‌عنوان فرایند شناختی و آگاهانه‌ای توصیف می‌شود که به افراد کمک می‌کند تا احساسات خود را در موقعیت‌های مختلف مدیریت و کنترل کنند (۳). تنظیم هیجان شامل سبک‌های تنظیم شناختی هیجان[3] و تنظیم رفتاری هیجان[4] می‌شود (۴، ۵). از طرف دیگر، سال‌های نخست نوجوانی مرحله‌ای از زندگی است که به‌تدریج تغییرات تحولی عمده‌ای آشکار می‌شود (۶). یکی از عمده‌ترین چالش‌ها و مشکلات افراد در سنین مختلف، به‌ویژه اوایل نوجوانی، به تاب‌آوری و تنظیم هیجان مربوط می‌شود (۷). مشکلات هیجانی نیز می‌تواند نوجوانان را مستعد کناره‌گیری اجتماعی کند (۸). قرارگرفتن در معرض رویدادهای ناگوار با گسترهٔ وسیعی از پیامدهای نامطلوب همراه است (۹).

افرادی که نتوانند پاسخ‌های هیجانی خود را به‌شکل مؤثری در برابر رویدادهای روزمره مدیریت کنند، ممکن است در نهایت به افسردگی یا اضطراب دچار شوند (۱۰). در این زمینه، توانایی مقابله با رویدادهای استرس‌زا و تنظیم هیجانی، در سلامت روانی نقش مهمی ایفا می‌کند (۱۱). تنظیم هیجان فرایندی است که افراد با آن یاد می‌گیرند چگونه و چه زمانی هیجان خود را تغییر دهند و چگونه آن‌ها را ابراز کنند (۱۲). از سوی دیگر، افرادی که ناگویی هیجانی[5] را تجربه می‌کنند، توانایی شناسایی و توصیف هیجانات خود را ندارند (۱۳) و این باعث سرکوبی هیجانات و ابراز مشکل به‌صورت جسمی می‌شود (۱۴).

افراد دارای مشکلات هیجانی در شناسایی، ابراز، پردازش و تنظیم هیجان‌ها به‌نحو متفاوتی عمل می‌کنند (۱۵). همچنین، این افراد با ویژگی‌هایی ازجمله تفکر انتزاعی دربارهٔ واقعیت‌های کم‌اهمیت بیرونی، ناتوانی در تشخیص و توصیف کلامی هیجان‌های شخصی، نقص شدید در تفکر نمادین، دشواری در شناسایی تفاوت بین حالت‌های هیجانی و جسمی، ظرفیت محدود برای همدلی و خودآگاهی مشخص می‌شوند (۱۶)، درحالی‌که آموزش راهبردهای تنظیم هیجان به افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان کمک می‌کند (۱۷). علاوه‌بر این، آموزش مدیریت هیجان تأثیر قابل توجهی در کاهش مشکلات رفتاری کودکان دارد (۱۸).

یکی از برنامه‌های آموزشی که بر پایهٔ تاب‌آوری و مدیریت هیجان است و تأثیر قابل توجهی در کاهش مشکلات رفتاری و بالینی مختلف در افراد دارد، آموزش تنظیم هیجان است (۱۹). بدون تردید، نقش سبک زندگی[6] هم در سلامت جسمی و هم سلامت روانی افراد انکارناپذیر است و دستیابی به سلامتی مستلزم داشتن سبک زندگی سالم است (۲۰). آلفرد آدلر، که برای نخستین‌بار اصطلاح سبک زندگی را به کار برد، به معنای شیوهٔ زندگی خاص یک فرد، گروه، یا جامعه اشاره داشت. او معتقد بود که افراد برای رهایی از مشکلات خود، یکی از سبک‌های زندگی سلطه‌گر، گیرنده، اجتنابی و سودمند اجتماعی را انتخاب می‌کنند (۲۱). به نظر می‌رسد که اگر برنامه‌ای طراحی شود که هم به تنظیم شناختی و رفتاری هیجان در دانش‌آموزان و هم تاب‌آوری و سبک زندگی آن‌ها توجه کند، مدیریت هیجان‌ها برای آن‌ها تسهیل شود.

به‌منظور آموزش برنامه سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان در دانش‌آموزان، برنامه‌هایی تدوین شده است. در این زمینه، برنامهٔ سبک زندگی سالم مبتنی‌بر مدرسهٔ لینگ و همکاران (۲۰۱۴) شامل چهار هدف

[1]. Resilience
[2]. Emotion regulation
[3]. Cognitive emotion regulation
[4]. Behavioral emotion regulation
[5]. Alexithymia
[6]. Lifestyle

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-18]

اصلی ارتقای برنامهٔ درسی تربیت بدنی، بهبود آموزش بهداشت و تغذیه، ترویج مشارکت خانواده/ جامعه و انطباق خط‌مشی سلامتی مدرسه و چالش‌ها با مدرسهٔ سالم‌تر می‌شد (۲۲). برنامهٔ تنظیم هیجان گروس (۲۰۰۷، ۲۰۱۴) شامل آگاهی از احساسات و هیجان‌ها، مهارت‌های درک هیجان و انتخاب موقعیت، مهارت‌های مربوط به پیشگیری، اصلاح موقعیت، گسترش توجه، ارزیابی شناختی، تعدیل پاسخ و ارزیابی و کاربرد می‌شد (۲۳، ۲۴). برنامهٔ تنظیم هیجان گراتز و گاندرسون (۲۰۰۶) شامل بیان اهداف و آشنایی با هیجان‌ها، آگاه‌شدن از هیجان‌ها و شناسایی علائم آن‌ها، آموزش با پذیرش هیجان‌های مثبت و منفی، آموزش مدیریت خشم و راهبردهای مقابله‌ای، آموزش مهارت‌های ارتباطی و همدلی، آموزش مدیریت هیجان‌ها و انتخاب منطقی‌ترین رفتار، آموزش کنترل هیجان‌ها و تبدیل هیجان‌های منفی به هیجان‌های مثبت و آموزش ارزیابی مجدد هیجان‌ها و ابراز هیجان می‌شد (۲۵).

با بررسی پیشینه‌ها مشخص شد که در برنامه‌های تنظیم هیجان، به سبک زندگی افراد توجه چندانی نشده است، درحالی‌که سبک زندگی مؤلفهٔ بسیار مهمی است و خلأ پژوهشی در این حوزه آشکار می‌شود. انتظار می‌رود وقتی برنامهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان باشد، در زمینهٔ تاب‌آوری و مدیریت هیجان‌ها، کمک بیشتری به افراد کند. احتمال می‌رود اگر برنامه‌ای طراحی شود که مبتنی‌بر تنظیم شناختی و رفتاری هیجان باشد، به سبک‌های زندگی توجه کند و فرهنگ ایرانی‌اسلامی و همچنین سبک زندگی سالم را مبنای کار خود قرار دهد و به برنامه‌ای مؤثر در حوزهٔ تاب‌آوری و مدیریت هیجان یا بهبود ناگویی هیجانی تبدیل شود. بر همین اساس، هدف پژوهش حاضر تدوین بستهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان و ارزیابی تأثیر آن در تاب‌آوری و مدیریت هیجانات دانش‌آموزان دورهٔ دوم ابتدایی است.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر براساس هدف از نوع بنیادی و از نظر ماهیت و جمع‌آوری داده‌ها از نوع کیفی است. جامعهٔ پژوهش متشکل از دو بخش بود؛ بخش اول شامل منابع و پیشینه‌های پژوهشی می‌شد که در آن به بررسی تمام متون فارسی و انگلیسی مرتبط با بستهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان پرداخته شد. روش نمونه‌گیری در این بخش به‌صورت هدفمند بود و شامل متون و منابع مرتبط با موضوع پژوهش ازجمله کتاب‌ها، مقاله‌ها، پایان‌نامه‌ها و بسته‌های آموزشی می‌شد. بخش دوم جامعهٔ پژوهش شامل سه گروه خبرگان یا پانلیست به شرح روان‌شناسان، معلمان و مادران دانش‌آموزان دورهٔ دوم ابتدایی از شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ می‌شد. نمونه‌گیری در این بخش نیز با روش هدفمند بود. حجم نمونه در بخش منابع به تعداد لازم و تا حد اشباع به‌منظور دستیابی به عوامل مرتبط با ساختار و محتوای بسته بود و در بخش خبرگان شامل سه روان‌شناس، سه معلم و سه نفر از مادران دانش‌آموزان دورهٔ دوم ابتدایی می‌شد.

معیار ورود به پژوهش در بخش منابع شامل معتبربودن آن‌ها، دردسترس‌بودن کامل هر منبع از طریق موتورهای جست‌وجو، انتشار منابع در محدودهٔ سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۲۳ و ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۳ و داشتن مراجع معتبر و قابل استناد بود. معیار خروج از پژوهش در این بخش نیز شامل منابع تکراری، گزارش‌های کوتاه و نامه به سردبیر، متون موجود در سایت‌ها و وبلاگ‌ها یا دیگر منابع غیرقابل استناد بود. علاوه‌بر این، از منابعی که فقط چکیدهٔ آن‌ها در دسترس بود استفاده نشد. معیارهای ورود برای روان‌شناسان شامل تمایل به شرکت در پژوهش، تحصیلات دکتری تخصصی در رشتهٔ روان‌شناسی یا گرایش‌های مرتبط با آن و تجربهٔ کاری بیش از پنج سال در حوزهٔ تدریس در دانشگاه و کار با کودک و نوجوان می‌شد. معیار ورود برای معلمان شامل تمایل به شرکت در پژوهش، داشتن مدرک

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-18]

تحصیلی کارشناسی ارشد یا دکتری روان‌شناسی و تدریس به دانش‌آموزان کلاس چهارم تا ششم به‌مدت حداقل دو سال بود. معیار ورود برای مادران نیز شامل تمایل به شرکت در پژوهش، داشتن مدرک تحصیلی کارشناسی یا بالاتر، سن بین ۳۲ تا ۴۵، داشتن فرزند ده تا دوازده‌ساله و زندگی با همسر و فرزندان می‌شد. معیارهای خروج از پژوهش هم برای هر سه گروه خبرگان شامل تمایل‌نداشتن به ادامهٔ همکاری یا اختیار برای ادامه‌ندادن و پیش‌آمدن هرگونه مشکل یا بیماری واگیردار در حین پژوهش می‌شد. برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزار زیر استفاده شده است.

مقیاس فلوچارت جست‌وجوی منابع: در این پژوهش از فلوچارت منابع نظری پژوهش شامل مقاله‌ها، کتاب‌ها و پایان‌نامه‌ها استفاده شد که در شکل شماره ۱ ارائه شده است.

جزئیات جست‌وجوی منابع پژوهش دربارهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان، با استفاده از کلیدواژه‌های تاب‌آوری، تنظیم هیجان، سبک زندگی، مدیریت هیجان انجام و در شکل شماره ۱ مشخص شده است. این منابع از طریق پایگاه‌های اطلاعاتی داخلی مانند SID ، Magiran، IranDoc و IranMedex و خارجی مانند PubMed، ProQuest، Springer، Elsevier، Scopus، Springer، Google Scholar، Science Direct و Web of Science گردآوری و سپس بررسی شد. برای تعیین مرتبط‌بودن هر منبع نیز از سه مرحلهٔ بررسی عنوان، مطالعهٔ چکیده یا خلاصه و مطالعهٔ کلی فهرست مطالب یا متن استفاده شد. این کار را دو متخصص روان‌شناسی انجام دادند که حداقل پنج سال سابقهٔ کار داشتند. براساس جست‌وجوهای انجام شده، ۳۹ مقاله، پایان‌نامه یا کتاب یافت شد که ۱۹ مورد از آن‌ها معیارهای ورود به پژوهش را داشتند.

چک‌لیست بررسی منابع و پیشینهٔ پژوهش: در پژوهش حاضر از چک‌لیست بررسی منابع و پیشینهٔ پژوهش برای خلاصه‌کردن پژوهش‌های مورد استفاده دربارهٔ موضوع پژوهش استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۱ گزارش شده است.

در جدول شماره ۱ منابع مورد استفاده براساس نام نویسنده(گان)، سال انتشار و عنوان هر پژوهش گزارش شده است. در ادامه، روند جمع‌آوری داده‌ها به‌صورت تحلیل محتوای برنامه‌ها گزارش شده است. روش اجرا، جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها در پنج گام انجام شد که سه گام نخست در این بخش و دو گام پایانی در بخش یافته‌ها گزارش شده است. در گام اول، مبانی نظری بستهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن بررسی شد. براساس مبانی نظری، مشخص شد که از میان روان‌شناسان، آلفرد آدلر و طرف‌داران او، ازجمله کرت آدلر، الکساندر مولر، لیدا سیچر، سوفیا دوریس، اروین وکسبرگ، سوفیا لازار فلد، آیدا لوی، آنتونی بروک، فریناند برن بام و الکساندر نور، سبک زندگی را بررسی کرده‌اند (۴۱).

آلفرد آدلر به‌عنوان روان‌شناس اجتماعی، مفهوم سبک زندگی را برای اولین بار در سال ۱۹۲۹ مطرح کرد (۴۲). او چهار سبک زندگی را معرفی کرد. سبک سلطه‌گر یا حکمران به علاقهٔ اجتماعی ناچیز فرد اشاره دارد. این افراد به‌طور مستقیم به دیگران حمله می‌کنند، دستور می‌دهند و مستبد یا بزهکار می‌شوند. سبک گیرنده به گرفتن هر چیزی از دیگران یا انتظار این کار و وابستگی به افراد دیگر اشاره دارد. سبک اجتنابی یعنی این افراد هیچ تلاشی برای رویارویی با مشکلات زندگی ندارند و با اجتناب از مشکلات، خود را از هر احتمال شکستی دور می‌کنند. سبک سودمند اجتماعی به توانایی همکاری با دیگران اشاره دارد و این افراد در چهارچوب علایق اجتماعی با مشکلات زندگی کنار می‌آیند. افراد دارای هر سه نوع سبک زندگی نخست، فاقد علاقهٔ اجتماعی‌اند و سبک سودمند اجتماعی را از سبک‌های دیگر متمایز می‌کنند (۲۱).

سبک زندگی سالم و سلامت نیز شامل مدیریت استرس، اهمیت‌دادن به نیازها، از کار خود لذت‌بردن،

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-18]

ایجاد تعادل بین کار و زندگی، ورزش‌کردن، مقابله با مشکلات هیجانی، توجه به معنویات، روابط اجتماعی و رضایت از زندگی می‌شود. علاوه‌بر این، سبک زندگی سلامت‌محور نیز ورزش و فعالیت بدنی، مدیریت استرس، رژیم غذایی سالم و پرهیز از مصرف دخانیات و الکل را در بر می‌گیرد. سبک زندگی ارتقادهندهٔ سلامت براساس مدل ونتیز (۱۹۹۵) رفتار اجتماعی مناسب، رهایی از نگرانی و گناه، فقدان بیماری روانی، کفایت فردی و مهار خویشتن، خویشتن‌پذیری و خودشکوفایی، توحیدیافتگی و سازمان‌دهی شخصیت و گشاده‌رویی و انعطاف‌پذیری را در بر می‌گیرد (۴۳). سبک زندگی و رفتارهای ارتقادهندهٔ سلامتی براساس مدل والکر و هیل‌پلرسکی (۱۹۹۷) شامل مسئولیت‌پذیری برای سلامت فردی، فعالیت جسمانی، تغذیه، تعالی معنوی، روابط بین‌فردی و مدیریت استرس می‌شود (۴۴).

تنظیم هیجان براساس مدل گراتز و رومر (۲۰۰۴) شامل مؤلفه‌های آگاهی و درک هیجان‌ها، پذیرش هیجان‌ها، توانایی برای کنترل رفتارهای تکانشی و رفتارکردن براساس اهداف مدنظر و توانایی برای استفاده از راهبردهای تنظیم‌کنندهٔ هیجان و انعطاف‌پذیری در تعدیل پاسخ‌های هیجانی براساس اهداف فردی و تقاضاهای موقعیتی می‌شود (۴۵). به‌طور کلی، تنظیم هیجان به دو نوع تنظیم شناختی هیجان و تنظیم رفتاری هیجان تقسیم می‌شود. تنظیم شناختی هیجان براساس مدل گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۶) دارای مؤلفه‌ها یا راهبردهای مقابله‌ای سازگار یا مثبت (ازجمله پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و کنارآمدن با دیدگاه) و راهبردهای مقابله‌ای ناسازگار یا منفی (ازجمله سرزنش خود، نشخوار فکری، فاجعه‌انگاری و سرزنش دیگری) است (۴۶). تنظیم رفتاری هیجان براساس مدل کرایج و گارنفسکی (۲۰۱۹) شامل دو مؤلفهٔ روش‌های مثبت کنترل و مدیریت رویدادهای استرس‌آور (مانند اقدام به کارهای دیگر، رویارویی فعال، جست‌وجوی حمایت اجتماعی) و روش‌های منفی کنترل و مدیریت رویدادهای استرس‌آور (مانند کناره‌گیری و نادیده‌گرفتن) می‌شود (۴۷).

در گام دوم، که به بررسی پیشینه و بسته‌های آموزشی موجود مربوط است، از روش تحلیل محتوای بسته‌ها و برنامه‌های آموزشی به‌صورت مقایسه‌ای استفاده شد. هدف این گام، مطالعه و بررسی مقاله‌ها و پژوهش‌های موجود بود و بر همین اساس، به بررسی پیشینه‌های مرتبط پرداخته شد. بستهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان دو بخش سبک زندگی و تنظیم هیجان دارد که افرادی همچون آدلر(۴۸)، ونتیز (۴۳) و والکر و هیل‌پلرسکی (۴۴) از پیشگامان بخش اول و گراتز و رومر (۴۵)، گارنفسکی و همکاران (۴۶) و کرایج و گارنفسکی (۴۷) از پیشگامان بخش دوم آن هستند. با توجه به بررسی‌ها در حوزهٔ سبک زندگی و تنظیم هیجان، به نظر می‌رسد ترکیب و آموزش هم‌زمان این دو مقوله با عنوان بستهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان مفید و مؤثر باشد. بررسی و تحلیل محتواهای موجود بیانگر آن بود که آموزش سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان فراتر از آموزش هریک از این دو بخش به‌صورت مجزاست. از طرفی، دستیابی به سلامتی مستلزم داشتن سبک زندگی سالم است و نقش سبک زندگی در سلامت روانی و جسمی هر فردی انکارناپذیر است (۲۰)؛ زیرا سبک زندگی منعکس‌کنندهٔ نگرش‌ها، شیوهٔ زندگی، ارزش‌ها یا جهان‌بینی فرد می‌شود (۴۹).

علاوه‌بر این، آدلر هم معتقد بود که سبک زندگی مناسب مانند سبک سودمند اجتماعی باعث رهایی از مشکلات رفتاری و اجتماعی می‌شود (۲۱). از طرف دیگر، مشخص شد که تنظیم هیجان به افراد کمک می‌کند تا هیجان‌های خود را مدیریت و کنترل کنند (۳) و آموزش راهبردهای تنظیم هیجان باعث بهبود قابل توجه تاب‌آوری (۱۷) و مشکلات رفتاری افراد می‌شود (۱۸). به‌طور کلی، براساس تحلیل

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-18]

محتوای پیشینه‌های پژوهشی داخلی و خارجی مرتبط با سبک زندگی و تنظیم هیجان، مشخص شد که تعداد جلسات هرکدام از این پژوهش‌ها بین هفت تا نُه جلسه متغیر است. با بررسی انجام‌شده، به نظر می‌رسد ساختار کلی مشترکی در هر دو بخش سبک زندگی و تنظیم هیجان وجود دارد. البته هریک از بسته‌های یا برنامه‌های آموزشی تغییراتی جزئی و متناسب با ماهیت جامعهٔ مورد پژوهش خود دارند. ازآنجاکه آدلر در شرح سبک‌های زندگی و کرایج و گارنفسکی در شرح تنظیم هیجان به تفاوت‌های فردی اشاره کرده‌اند، این تغییرات بیانگر قابلیت ضرورت تغییرات جزئی در محتوای جلسات است و این مسئله را قابل توجیه می‌کند.

گام سوم به تدوین محتوای بسته سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان اختصاص یافت که از رویکرد دلفی استفاده شد. در زمینهٔ تدوین بستهٔ آموزشی مذکور، مبانی پایهٔ مرتبط با آن به‌دقت بررسی شد و با توجه به مبانی و پشتوانه‌های نظری محکمی که یافت شد، روایی سازهٔ بسته مشخص شد. دانش پژوهشگر و متخصصانی که بستهٔ آموزشی زیرنظر آن‌ها تدوین شد، حاکی از روایی صوری آن است. برای تضمین روایی محتوایی، بستهٔ مقدماتی سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان که در گام قبلی طراحی شد، براساس رویکرد دلفی برای خبرگان در سه گروه (سه روان‌شناس، سه معلم و سه نفر از مادران با توجه به معیارهای ورود به پژوهش) ارسال شد. شایان ذکر است که در این رویکرد نباید متخصصان از نام و نظر همدیگر به‌صورت خصوصی مطلع شوند تا نظر آن‌ها تحت‌تأثیر همدیگر قرار نگیرد. در واقع، پژوهشگر باید نتایج را جمع‌بندی و به‌صورت کلی به آن‌ها اطلاع دهد و آن‌قدر این کار تکرار شود تا به اجماع برسند. این کار از طریق ایمیل یا به‌صورت حضوری انجام شد تا هریک از آن‌ها نظر خود را دربارهٔ هر جلسه، تعداد جلسات و محتوای هر جلسه یادداشت کنند.

بستهٔ تجدیدنظرشده مجدداً طی دو مرحله یا راند دیگر به همان متخصصان داده شد و نظرشان در هر مرحله دریافت و اعمال شد. در مجموع، نظر آنان شامل بیان واضح‌تر اهداف جلسات، شرح بیشتر محتوای هر جلسه، تعیین تکلیف خانگی برای جلسات و افزایش تعداد جلسه‌ها به هشت جلسه بود که اعمال و به این ترتیب، بستهٔ نهایی آماده شد. به‌منظور تحلیل داده‌های پژوهش، پیشینه‌های نظری و برنامه‌های موجود با استفاده از روش تحلیل محتوا به‌صورت مقایسه‌ای بررسی شد. از رویکرد دلفی برای تدوین محتوای جلسات، از مثلث‌سازی بررسی‌کننده برای اعتباریابی آن، از روش درصد توافق متخصصان به‌منظور تعیین پایایی و از روش لاشه برای محاسبهٔ شاخص روایی محتوایی استفاده و برای این کار از نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۶ استفاده شد.

یافته‌ها

بستهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان به‌منظور بهبود تاب‌آوری و مدیریت هیجان دانش‌آموزان در پنج گام اعتباریابی شد که روند اعتباریابی آن در ادامه توضیح داده شده است. در گام اول، مبانی نظری بستهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن بررسی شد. در گام دوم، پیشینه و بسته‌های آموزشی موجود بررسی شد و گام سوم به تدوین محتوای بستهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان مربوط بود. این سه گام در قسمت روش پژوهش شرح داده شد. برای تکمیل گام سوم می‌توان عنوان کرد که محتوای بسته براساس نیازسنجی براساس شرایط گروه هدف، بررسی وضع موجود و دستیابی به وضع مطلوب براساس رویکرد دلفی در طول سه مرحله انجام شد و به این ترتیب، نظر متخصصان اعمال شد. به این ترتیب، نسخهٔ نهایی بستهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان در هشت جلسه تنظیم شد که هدف و محتوای جلسات آن در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-18]

گام چهارم، اعتباریابی محتوای بستهٔ آموزشی بود. با توجه به اینکه برای اعتباریابی این بسته از روش کنش متقابل سه‌گانه و مثلث‌سازی بررسی‌کننده استفاده شد، متخصصان منتخب در سه گروه (سه روان‌شناس، سه معلم و سه نفر از مادران) نظرهای خویش را براساس پرسش‌نامهٔ مربوط به محتوای جلسات مشخص کردند که به‌صورت لیکرتی و ده‌درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شد. نتایج درجه‌بندی نظر متخصصان برای تعیین پایایی جلسات با استفاده از روش درصد توافق مشخص و در جدول شماره ۳ گزارش شده است.

با توجه به نتایج جدول شماره ۳، میانگین نمرات توافق متخصصان دربارهٔ همهٔ جلسات بیشتر از ۸ است. اگر هریک از این اعداد برحسب درصد بیان شوند، بیانگر ضریب پایایی هر جلسه هستند که در جدول مذکور گزارش شده است. میانگین کلی نمرات توافق متخصصان دربارهٔ محتوای نهایی جلسات ۹/۴۹ از ۱۰ است. به عبارت دیگر، میزان توافق متخصصان دربارهٔ محتوای نهایی و کلی جلسات، ۹۵ درصد است که حاکی از پایایی بالای بستهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان است. برای بررسی روایی محتوایی به‌شکل کمّی، از ضریب نسبت روایی محتوایی و شاخص روایی محتوایی استفاده شد. به‌منظور تعیین نسبت روایی محتوایی برنامه از روش لاشه (۱۹۷۵) و فرمول زیر استفاده شده است (۵۰). متخصصان در این روش، محتوای هر جلسه را در سه طبقهٔ ضروری، مفید و غیرضروری ارزیابی می‌کنند، به این ترتیب که نمره یک، صفر و منفی یک به‌ترتیب به طبقه‌های ضروری، مفید و غیرضروری اختصاص می‌یابد.

$$CVR = n_e - N/2 \div N/2$$

n_e = تعداد متخصصان که محتوای هر جلسه را ضروری می‌دانند

N = نصف تعداد متخصصان

ضریب نسبی روایی محتوایی = نصف تعداد متخصصان ÷ (نصف تعداد متخصصان − تعداد متخصصانی که محتوای هر جلسه را ضروری می‌دانند)

علاوه‌بر این، برای محاسبهٔ شاخص روایی محتوایی از روش والتس و باسل (۱۹۸۱) استفاده شد (۵۱). شاخص روایی محتوایی در سطح هر آیتم یا محتوای هر جلسه (I-CVI) و کل برنامه (S-CVI) محاسبه شد. این شاخص بیانگر جامعیت قضاوت‌های مربوط به روایی یا قابلیت اجرای برنامهٔ نهایی است. برای محاسبهٔ آن، سه معیار مرتبط یا اختصاصی‌بودن، سادگی یا روان‌بودن و وضوح یا شفافیت‌داشتن با استفاده از طیف لیکرت چهاردرجه‌ای برای هر آیتم برنامه یا محتوای هر جلسه بررسی شد. در واقع، برای محاسبه شاخص روایی محتوایی هریک از معیارهای سه‌گانهٔ فوق از فرمول زیر استفاده شد (۵۲).

CVI = تعداد پاسخ‌های موافق با رتبه‌های ۳ و ۴ برای هر جلسه ÷ تعداد تمامی پاسخ‌ها به هر جلسه

در این روش، میزان شاخص روایی محتوایی کل هر جلسه از میانگین مجموع امتیاز معیارهای سه‌گانهٔ همان جلسه به دست می‌آید. در ضمن، آیتم‌های با نمرهٔ بالاتر از ۰/۷۹ مناسب هستند، بین ۰/۷۰ تا ۰/۷۹ نیاز به اصلاح دارند و کمتر از ۰/۷۰ غیرقابل قبول هستند و باید حذف شوند. در پایان، از متوسط شاخص روایی محتوایی برای بررسی روایی محتوای کل برنامه (S-CVI/Ave) استفاده شد. این شاخص نسبتی از کل آیتم‌هایی است که روایی محتوای آن‌ها تأیید شده است. به عبارت دیگر، این شاخص، نسبتی از آیتم‌هایی در یک ابزار است که توسط خبرگان پنل، نمرهٔ ۳ یا ۴ به دست آورده‌اند. ضرایب نسبی و شاخص روایی محتوایی هر جلسهٔ برنامه و کل جلسات در جدول شماره ۴ ارائه شده است.

براساس نتایج در جدول شماره ۴، ضریب نسبی روایی محتوایی و متوسط شاخص روایی محتوایی کل جلسات به‌ترتیب برابر با ۰/۹۲ و ۰/۹۵ به دست آمد. با توجه به اینکه هرچه ضریب روایی به ۱ نزدیک‌تر باشد، روایی بیشتر است، پس بستهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان روایی زیادی دارد.

گام پنجم تبیین اعتباریابی بستهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان بود. مبانی نظری این بسته به‌دقت بررسی

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-18]

شد و با توجه به اینکه مبانی و پشتوانه‌های نظری محکمی داشت، روایی سازهٔ خوبی دارد. دانش پژوهشگر و متخصصانی که بستهٔ آموزشی زیرنظر آن‌ها تدوین شد، حاکی از روایی صوری آن است. برای تضمین روایی محتوایی بستهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان، از شیوهٔ کنش متقابل سه‌گانه و روش آماری لاشه و همچنین، برای تعیین پایایی از روش درصد توافق استفاده شد. بنابراین، بستهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان روایی و پایایی زیادی دارد.

بحث

پژوهش حاضر با هدف تدوین و اعتباریابی بستهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان به‌منظور بهبود تاب‌آوری و مدیریت هیجان دانش‌آموزان انجام شد. این بستهٔ آموزشی در طول پنج گام تدوین و اعتباریابی شد. در گام نخست، مبانی نظری بستهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان بررسی شد. در گام دوم، پیشینه و برنامه‌های موجود بررسی شدند. در دو گام نخست، وجه تمایز میان بستهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان با برنامه‌های موجود دیگر مشخص شد. در گام سوم نیز بستهٔ آموزشی تدوین شد. گام چهارم و پنجم نیز به‌ترتیب به اعتباریابی برنامه و تبیین بسته مربوط بود و در نهایت، بستهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان تدوین شد که روایی و پایایی بالایی دارد.

بستهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان با برنامهٔ سبک زندگی سالم مبتنی‌بر مدرسهٔ لینگ و همکاران (۲۲)، شامل چهار هدف اصلی ارتقای برنامهٔ درسی تربیت بدنی، بهبود آموزش بهداشت و تغذیه، ترویج مشارکت خانواده/ جامعه و انطباق خط‌مشی سلامتی مدرسه و چالش‌ها با مدرسهٔ سالم‌تر، در زمینهٔ سبک زندگی هم‌خوانی دارد. درضمن، برنامهٔ تنظیم هیجان گراتز و گاندرسون (۲۵)، که شامل بیان اهداف و آشنایی با هیجان‌ها، آگاه‌شدن از هیجان‌ها و شناسایی علائم آن‌ها، آموزش با پذیرش هیجان‌های مثبت و منفی، آموزش مدیریت خشم و راهبردهای مقابله‌ای، آموزش مهارت‌های ارتباطی و همدلی، آموزش مدیریت هیجان‌ها و انتخاب منطقی‌ترین رفتار، آموزش کنترل هیجان‌ها و تبدیل هیجان‌های منفی به هیجان‌های مثبت و آموزش ارزیابی مجدد هیجان‌ها و ابراز هیجان می‌شود، با بخش تنظیم هیجان محتوای بستهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان همسو است. علاوه‌بر این، برنامهٔ تنظیم هیجان گروس (۲۴)، که شامل آگاهی از احساسات و هیجان‌ها، مهارت‌های درک هیجان و انتخاب موقعیت، مهارت‌های مربوط به پیشگیری، اصلاح موقعیت، گسترش توجه، ارزیابی شناختی، تعدیل پاسخ و ارزیابی و کاربرد می‌شود، پایه و اساس بخش تنظیم هیجان برنامهٔ تدوین‌شده در این پژوهش را تشکیل می‌دهد. شایان ذکر است که در پژوهش حاضر به ویژگی‌های گروه هدف، که دانش‌آموزان دورهٔ دوم ابتدایی بودند، توجه ویژه‌ای شد و تغییراتی در محتوا و تکالیف هر جلسه به وجود آمد که آن را از برنامه‌های موجود دیگر متمایز می‌کند.

برای تبیین وجه تمایز برنامهٔ حاصل از پژوهش حاضر می‌توان گفت نوجوانی یکی از دوره‌های حساس است و نوجوانان باید مهارت‌های مفید و کاربردی را از همان کودکی یاد بگیرند و با فشارهای محیطی سازگار شوند (۱). از طرف دیگر، کودکان و نوجوانان برای یادگیری مدیریت و تنظیم هیجان‌های خود، به محیط اجتماعی خود و واکنش‌های دیگران وابسته‌اند (۲). در همین زمینه، یکی از مهم‌ترین چالش‌ها و مشکلات که نوجوانان با آن مواجه می‌شوند، به تنظیم هیجان مربوط است (۷). علاوه‌بر این، مشکلات هیجانی ممکن است موجب انزوا و کناره‌گیری اجتماعی هر نوجوانی شود (۸). بدون شک، دستیابی به سلامتی مستلزم داشتن سبک زندگی سالم است و نقش سبک زندگی در سلامت جسمی و روانی هر فردی را نمی‌توان انکار کرد (۲۰). به همین دلیل، آدلر معتقد بود که هر فردی برای رهایی از مشکلات خویش یکی از سبک‌های

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-18]

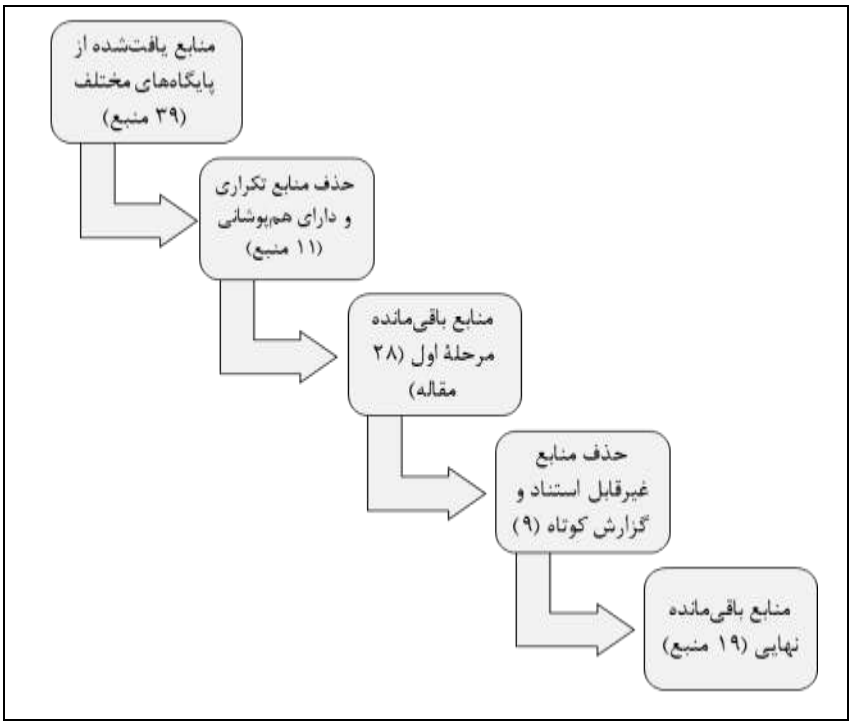
زندگی سلطه‌گر، گیرنده، اجتنابی و سودمند اجتماعی را انتخاب می‌کند (۲۱). در همین زمینه، به نظر می‌رسد که اگر برنامه‌ای طراحی شود که هم به تنظیم هیجان در نوجوانان و هم سبک زندگی آن‌ها توجه کند، تنظیم هیجان‌ها برای آن‌ها تسهیل می‌شود. برنامهٔ طراحی‌شده در پژوهش حاضر به این دلیل اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که دورهٔ نوجوانی چالش و بحران‌های متعددی به‌همراه دارد. به‌طور کلی، در زمینهٔ تدوین بسته سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان لازم است به بافت فرهنگی و اجتماعی توجه بیشتری شود. در این زمینه، بستهٔ آموزشی سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان تدوین و اعتباریابی شد.

ازجمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به این موارد اشاره کرد: تعداد محدود برنامه‌های سبک زندگی و تنظیم هیجان اعتباریابی‌شده برای دانش‌آموزان دورهٔ دوم ابتدایی به‌منظور بررسی پیشینه و مبانی نظری، محدودیت در انتخاب متخصصان که تعمیم‌پذیری نتایج را با دشواری مواجه می‌کند، تحت‌تأثیر هم قرارگرفتن نظرهای متخصصان دربارهٔ محتوای بستهٔ آموزشی که سعی شد با استفاده از رویکرد دلفی به حداقل ممکن برسد و دقت در تدوین این بسته افزایش یابد. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های بعدی با مشارکت متخصصان بیشتری انجام گیرد. همچنین ار روش‌های دیگری مانند تحلیل توصیفی یا مضمون برای ارتقای سطح کیفی بستهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان استفاده شود. در جهت پیامدها و پیشنهادی کاربردی می‌توان عنوان کرد که شایسته است پژوهش‌های آزمایشی طراحی و از بستهٔ آموزشی مذکور در مدارس و مراکز مختلف استفاده شود تا میزان اثربخشی آن تعیین شود و نتایج حاصل از آن با دیگر برنامه‌های سبک زندگی و تنظیم هیجان مقایسه شود.

نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بستهٔ آموزشی سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان به‌منظور بهبود تاب‌آوری و مدیریت هیجان دانش‌آموزان دورهٔ دبستان روایی و اعتبار زیادی دارد. در تدوین این بستهٔ آموزشی به سبک زندگی فردی، روابط خانوادگی و اجتماعی، ویژگی‌های شخصیتی و اخلاقی و اوقات فراغت و حل مسئله توجه ویژه‌ای شده است. علاوه‌بر این، تمرکز بر مدیریت هیجان‌ها، روابط دوستانه، حمایت اجتماعی و ابراز هیجان از اهداف اصلی آن است. به‌طور کلی، بستهٔ آموزشی سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان، که بر هدف‌های مذکور تأکید دارد، می‌تواند به بهبود تاب‌آوری و مدیریت هیجان دانش‌آموزان کمک کند. بنابراین، می‌توان از این بستهٔ آموزشی در مدارس و مراکز مختلف برای آموزش کودکان و نوجوانان استفاده کرد.

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-18]



شکل شماره ۱. فلوچارت جست‌وجوی منابع

جدول شماره ۱. چک‌لیست خلاصهٔ پژوهش‌های مورد استفاده

کد	نویسندگان	سال	عنوان پژوهش
۱	لینگ و همکاران (۲۲)	۲۰۱۴	ارزیابی مقدماتی مداخلهٔ سبک زندگی سالم مبتنی‌بر مدرسه در میان کودکان دبستانی روستایی
۲	احمدی و همکاران (۱)	۱۴۰۰	تأثیر برنامهٔ ارتقای سلامت دانش‌آموزان دختر پایهٔ سوم ابتدایی بر سبک زندگی آنان
۳	میرکریمی و همکاران (۱)	۱۳۹۷	اثر برنامهٔ آموزشی تعدیل سبک زندگی بر تبعیت از رژیم غذایی و فشار خون بیماران مبتلابه پرفشاری خون
۴	گراتز و گاندرسون (۲۵)	۲۰۰۶	داده‌های اولیه در مورد مداخلهٔ گروهی تنظیم هیجان مبتنی‌بر پذیرش برای خودآزاری عمدی در میان زنان مبتلابه اختلال شخصیت مرزی
۵	امیدی و همکاران (۱)	۱۴۰۱	اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر استرس ادراک‌شده، خودکارآمدی و کیفیت خواب سالمندان مبتلابه دیابت نوع ۲
۶	تقوایی‌نیا و زارعی (۱)	۱۴۰۱	اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر ارتقای سلامت روانی و کاهش نشخوار فکری زنان مطلقه
۷	گودینی و همکاران (۱۸)	۱۳۹۶	تأثیر آموزش مدیریت هیجان به مادران بر مشکلات رفتاری فرزندان از دیدگاه والدین
۸	ابوالقاسمی و بیگی (۱)	۱۳۹۰	بررسی اثربخشی دو روش آموزش شناختی‌رفتاری و مهارت‌های تنظیم هیجان بر خودکارآمدی و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان
۹	گروس (۲۳ و ۲۴)	۲۰۰۷، ۲۰۱۴	کتاب راهنمای تنظیم هیجان
۱۰	گروس و تامپسون (۱)	۲۰۰۷	تنظیم هیجان: مبانی مفهومی
۱۱	عاشوری و نجفی (۱)	۲۰۲۱	مدیریت هیجان: جهت‌گیری زندگی و تنظیم هیجان در دانش‌آموزان ناشنوای دختر
۱۲	احمدزاده و همکاران (۱)	۱۴۰۱	اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر مهارت‌های ارتباطی، سازگاری اجتماعی و بهزیستی هیجانی دختران نوجوان
۱۳	کشاورز افشار و همکاران (۱)	۱۴۰۱	اثربخشی آموزش تنظیم هیجان به مادران بر احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری نوجوانان دختر

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-18]

جدول شماره ۱. چک‌لیست خلاصهٔ پژوهش‌های مورد استفاده			
کد	نویسندگان	سال	عنوان پژوهش
۱۴	رهنمایی و همکاران (۱)	۱۴۰۰	اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر روابط متقابل مادر ـ نوجوان، انزوای اجتماعی و پرخاشگری در نوجوانان دختر
۱۵	عاشوری و رشیدی (۱)	۱۳۹۸	اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر انعطاف‌پذیری شناختی دانش‌آموزان ناشنوا
۱۶	موحدی و خالقی‌پور (۱)	۱۳۹۵	اثربخشی راهبردهای مدیریت فرایندی هیجان در زودانگیختگی نوجوانان دختر مبتلابه اختلال نافرمانی مقابله‌ای
۱۷	جعفری ثانی و همکاران (۱)	۱۴۰۰	اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر عاطفهٔ منفی و بهبود رابطهٔ والد ـ کودک در مادران کودکان مبتلابه اختلال نافرمانی مقابله‌ای
۱۸	آلن و همکاران (۱)	۲۰۰۹	اختلال‌های هیجانی: یک پروتکل یکپارچه
۱۹	امانی و همکاران (۱)	۱۳۹۸	اثربخشی آموزش گروهی خودتنظیمی هیجانی بر راهبردهای انگیزشی، اهمال‌کاری تحصیلی و سلامت روانی دانش‌آموزان

جدول شماره ۲. نسخهٔ نهایی بستهٔ سبک زندگی مبتنی‌بر تنظیم هیجان			
جلسات	هدف	محتوای جلسات	تکلیف
جلسهٔ اول	معرفی بسته و بررسی سبک زندگی فردی و هیجان‌ها	ارزیابی اهمیت خود و آگاهی از انواع هیجان‌ها	بیان علاقه‌های فردی و نمونه‌هایی از هیجان اولیه و ثانویه
جلسهٔ دوم	روابط خانوادگی و اجتماعی براساس درک هیجان و موقعیت	نحوهٔ برخورد در خانواده و جامعه براساس تمایز میان هیجان‌ها	شرح برخوردهای روزمره و ثبت حالات هیجانی
جلسهٔ سوم	ویژگی‌های شخصیتی و اخلاقی با توجه به پذیرش هیجان‌های مثبت و منفی	طبقه‌بندی صفات شخصیت و شرح اخلاق پسندیده	توصیف ویژگی‌هایی مانند برون‌گرایی و روان‌رنجوری و افراد دارای اخلاق پسندیده
جلسهٔ چهارم	اوقات فراغت و حل مسئله براساس اصلاح تفسیرها	ورزش و تفریح مورد علاقه با توجه به ارتباط افکار، هیجان و رفتار	نام‌بردن ورزش و تفریح روزانه و توصیف رابطهٔ فکر و رفتار شخصی
جلسهٔ پنجم	سبک زندگی خانوادگی با همدلی و گسترش توجه	نحوهٔ برخورد فرزند با والدین و پیامدها براساس روابط بین‌فردی	شرح رفتارهای روزمرهٔ خود و پیامد هر رفتار
جلسهٔ ششم	تعامل فرزندان و مدیریت هیجان‌ها	نحوهٔ برخورد فرزندان با هم با توجه به ارزیابی و تفسیر مجدد	توضیح رفتار خود با خواهر و برادر و ارزیابی رفتار شخصی
جلسهٔ هفتم	روابط دوستانه و خویشاوندی با کنترل یا تعدیل هیجان	نحوهٔ برخورد با دوستان و اقوام و تغییر هیجان منفی به مثبت	شرح رفتار یک روز با دوست خویش و نحوهٔ تبدیل یک هیجان با هیجان دیگر
جلسهٔ هشتم	حمایت اجتماعی و ابراز هیجان با جایگزینی باورهای جدید	راهکارهای ایجاد روابط صمیمانه با اصلاح باورهای غلط و خودارزیابی	ثبت نحوهٔ جلب حمایت از سوی دوستان و ایجاد باور مطلوب

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-18]

جدول شماره ۳. نتایج درجه‌بندی نظر متخصصان برای تعیین پایایی جلسات

گروه‌ها	تعداد	شمارهٔ جلسات							
		۱	۲	۳	٤	٥	٦	۷	۸
		نمرهٔ هر جلسه از ۱ تا ۱۰							
روان‌شناسان	۱	۱۰	۱۰	۱۰	۹	۹	۱۰	۱۰	۸
	۲	۹	۱۰	۱۰	۸	۱۰	۸	۱۰	۱۰
	۳	۹	۹	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۹	۱۰
معلمان	۱	۱۰	۱۰	۹	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۹
	۲	۱۰	۸	۱۰	۱۰	۱۰	۹	۱۰	۱۰
	۳	۸	۱۰	۸	۹	۹	۱۰	۹	۱۰
مادران	۱	۹	۱۰	۹	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
	۲	۱۰	۸	۱۰	۱۰	۱۰	۸	۱۰	۹
	۳	۸	۱۰	۱۰	۹	۱۰	۱۰	۸	۱۰
میانگین	--	۹/۲۲	۹/۴۴	۹/۵۵	۹/۴۴	۹/۷۷	۹/۴۴	۹/۵۵	۹/۵۵
ضریب پایایی (درصد)	--	۹۲	۹۴	۹۶	۹۴	۹۸	۹۴	۹۶	۹۶
میانگین کل	--	۹/۴۹							
ضریب پایایی کل (درصد)	--	۹۵							

جدول شماره ٤. نتایج درجه‌بندی نظر متخصصان برای تعیین روایی محتوایی جلسات

جلسات	هدف	CVR	I-CVI				
			ارتباط	وضوح	سادگی	کل	تفسیر
جلسهٔ اول	معرفی بسته و بررسی سبک زندگی فردی و هیجان‌ها	۱	۱	۱	۱	۱	
جلسهٔ دوم	روابط خانوادگی و اجتماعی براساس درک هیجان و موقعیت	۱	۱	۰/۸۸	۱	۰/۹۶	مناسب
جلسهٔ سوم	ویژگی‌های شخصیتی و اخلاقی با توجه به پذیرش هیجان‌های مثبت و منفی	۱	۰/۸۸	۱	۱	۰/۹۶	مناسب
جلسهٔ چهارم	اوقات فراغت و حل مسئله براساس اصلاح تفسیرها	۰/۷۸	۱	۱	۰/۸۸	۰/۹۶	مناسب
جلسهٔ پنجم	سبک زندگی خانوادگی با همدلی و گسترش توجه	۰/۷۸	۱	۱	۰/۸۸	۰/۹۶	مناسب
جلسهٔ ششم	تعامل فرزندان و مدیریت هیجان‌ها	۱	۱	۱	۰/۸۸	۰/۹۶	مناسب
جلسهٔ هفتم	روابط دوستانه و خویشاوندی با کنترل یا تعدیل هیجان	۱	۰/۸۸	۰/۸۸	۱	۰/۹۲	مناسب
جلسهٔ هشتم	حمایت اجتماعی و ابراز هیجان با جایگزینی باورهای جدید	۰/۷۸	۰/۸۸	۱	۰/۸۸	۰/۹۲	مناسب
ضریب نسبی روایی محتوایی کل جلسات (S-CVR/Ave)		۰/۹۲					
متوسط شاخص روایی محتوایی کل جلسات (S-CVI/Ave)						۰/۹۵	مناسب

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-18]

References

1. Pichon M, Howard-Merrill L, Wamoyi J, Buller AM, Kyegombe N. A qualitative study exploring parent–daughter approaches for communicating about sex and transactional sex in Central Uganda: Implications for comprehensive sexuality education interventions. J Adolesc. 2022;94(6):880-91.
2. Sahi RS, Eisenberger NI, Silvers JA. Peer facilitation of emotion regulation in adolescence. Dev Cogn Neurosci. 2023;62(1):101262.
3. Joormann J, Stanton CH. Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. Behav Res Ther. 2016;86(1):35–49.
4. Sloan E, Hall K, Moulding R, Bryce S, Mildred H, Staiger PK. Emotion regulation as a trans diagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. Clin Psychol Rev. 2017;57(1):141–63.
5. Safarpour F, Ashori M. Incredible years parenting program: Behavioral emotion regulation and resilience in mothers of deaf children. Exceptionality. 2022;31(3):185-97.
6. Siadatian Arani SH, Ashori M, Faramarzi S, Norouzi G, Spencer LJ. Investigating the effect of PERMA flourishing educational program on the quality of life of adolescents with hearing impairment. J Except Child. 2022;22(4):57-68.
7. Ríos-Rodríguez ML, Rosales C, Hernández B, Lorenzo M. Benefits for emotional regulation of contact with nature: a systematic review. Front Psychol. 2024;15:1402885.
8. Iannattone S, Miscioscia M, Raffagnato A, Gatta M. The role of alexithymia in social withdrawal during adolescence: A case–control study. Children. 2021;8(2):165–73.
9. Kessler RC, McLaughlin KA, Green JG, Gruber MJ, Sampson NA, Zaslavsky AM, Williams DR. Childhood adversities and adult psychopathology in the WHO World Mental Health Surveys. Br J Psychiatry. 2010;197(5):378-85.
10. Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. Clin Psychol Rev. 2010;30(2):217-37.
11. Yosefi J. The relationship between emotional regulation and positive and negative emotions with psychological well-being of students. J Neyshabur Univ Med Sci. 2015;3(1):66-74.
12. Laloyaux J, Dessart G, Van der Linden M, Lemaire M, Larøi F. Maladaptive emotion regulation strategies and stress sensitivity mediate the relation between adverse life events and attenuated positive psychotic symptoms. Cognitive Neuropsychiatry. 2016;21(2):116-29.
13. Gaggero G, Bonassi A, Dellantonio S, Pastore L, Aryadoust V, Esposito G. A systematic review of alexithymia: Mapping thematic and disciplinary shifts in half a century of research. Front Psychiatry. 2020;11:611489.
14. Lashkari A, Dehghani M, Sadeghi-Firoozabadi V, Heidari M, Khatibi A. Structural equation modeling of borderline personality disorder and alexithymia: the mediating role of depression and anxiety. J Mod Psychol Res. 2022;16(64):2-17.
15. Aslan IH, Dorey L, Grant JE, Chamberlain SR. Emotion regulation across psychiatric disorders. CNS Spectr. 2024;29(3):215-20.
16. Komaki G. Alexithymia and somatic symptoms. In K. B. Koh (Ed.), Somatization and psychosomatic symptoms. New York: Springer; 2013.
17. Ashournejad F. Effectiveness of training of emotion regulation strategies on increasing resilience and engagement with academic affairs in teenaged girls. J Appl Psychol. 2016;10(1):501-21.
18. Gowdini R, Pourmohamdreza-Tajrishi M, Tahmasebi S, Biglarian A. Effect of emotion management training to mothers on the behavioral problems of offspring: Parents' view. J Rehabil. 2017;18(1):13-24.
19. Gross JJ. Emotion regulation: Taking stock and moving forward. Emotion. 2013;13:359-65.
20. Akhvi Samrin Z, Khazaei S. The role of lifestyle in the physical and mental health of people. The First National Conference of Psychopathology, Ardabil; 2019.
21. Kahle LR, Close AG. Consumer behavior knowledge for effective sports and event marketing. New York: Routledge; 2011.
22. Ling J, King KM, Speck BJ, Kim S, Wu D. Preliminary assessment of a school-based healthy lifestyle intervention among rural elementary school children. J Sch Health. 2014;84(4):247–55.
23. Gross JJ. Handbook of emotion regulation (1st Ed.). New York: The Guilford Press; 2007.
24. Gross JJ. Handbook of emotion regulation (2ed Ed.). New York: The Guilford Press; 2014.
25. Gratz KL, Gunderson JG. Preliminary data on an acceptance-based emotion regulation group intervention for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder. Behav Ther. 2006;37(1):25–35.
26. Ahmadi M, Mohammadkgan kermanshahi S, Gholami fesharaki M. The impact of health promotion program on elementary third-grade female students on their lifestyle. Iran J Pediatr Nurs. 2021;8(1):65-75.
27. Mirkarimi A, Khoddam H, Vakili MA, Sadeghi MB, Modanloo M. Effect of life style modification on adherence to diet and hypertension in hypertensive patients. Koomesh. 2018;20(2):192-202.
28. Omidi B, Sabet M, Ahadi H, Nejat H. Effectiveness of emotion regulation training on perceived stress, self-efficacy and sleep quality in the elderly with type 2 diabetes (T2D). J Prevent Med. 2022;9(2):132-43.
29. Taghvaeinia A, Zarei F. The effectiveness of emotion regulation training on promoting mental health and rumination of divorce women. Shenakht J Psychol Psychiatry.

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-18]

2022;9(3):44-56.
30. Abolghasemi A, Baigi P. Comparison the efficacy of trainings of cognitive-behavior and emotion regulation skills on self-efficacy and academic adjustment of students with test anxiety. Educ Psychol. 2011;7(22):21-42.
31. Gross JJ, Thompson RA. Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press; 2007.
32. Ashori M, Najafi F. Emotion management: Life orientation and emotion regulation in female deaf students. J Child Fam Stud. 2021;30(3):723–32.
33. Ahmadzadeh T, Sharifi T, Ahmadi R, Ghazanfari A. Effectiveness of emotion regulation training on communication skills, social adjustment and emotional wellbeing among adolescent girls of Gachsaran city with two months' follow-up. Rooyesh. 2022;11(1):143-54.
34. Keshavarz Afshar H, Salmani F, Lavasani M. The effectiveness of emotion regulation training for mothers on the feeling of loneliness and responsibility of adolescent girls. Women Fam Cult Educ. 2022;17(61):287-303.
35. Rahnamaee S, Golparvar M, Aghaei A. Effectiveness with emotion regulation training on mother-adolescent interactions, social isolation and aggressiveness female adolescence. Contemp Psychol. 2021;16(1):1-13.
36. Ashori M, Rashidi A. Effectiveness of cognitive emotion regulation strategies training on cognitive flexibility in deaf students. Empowering Except Child. 2019;10(2):250-9.
37. Movahedi M, Khaleghipour S. Effectiveness of strategies of excitement process management on the impulsivity of adolescent girls with oppositional defiant disorder: A single case study. J Res Behav Sci. 2017;14(4):516-24.
38. Jafari Sani B, Bayazi MH, Teymouri S. The effectiveness of emotion regulation training on negative emotion and improving parent-child relationship in mothers of children with coping disobedience disorder. J Anal Cogn Psychol. 2023;16(4):268-73.
39. Allen LB, McHugh RK, Barlow DH. Emotional disorders: A unified protocol. In D. H. Barlow (Ed.), Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual. New York: The Guilford Press; 2009. p. 216–49.
40. Amani A, Isanezhad O, Pashabadi S. The effectiveness of emotional self-regulating group training on motivational strategies, academic procrastination and mental health in students. Res Teach. 2019;7(3):181-208.
41. Chaney, D. Lifestyles. London: Sage; 1996
42. Chapin RK. Social policy development: The strengths perspective. Soc Work. 1995;40(4):506–14.
43. Ventis WL. The relationships between religion and mental health. J Soc Issues. 1995;51(2):33-48.
44. Walker SN, Hill-Polerecky DM. Psychometric evaluation of health-promoting lifestyle profile II. Unpublished manuscript, University of Nebraska Medical Center, College of Nursing, Lincoln; 1997.
45. Gratz KL, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. J Psychopathol Behav Assess. 2004;26:41-54.
46. Garnefski N, Kraaij V. Cognitive emotion regulation questionnaire development of a short 18-item version (CERQ-short). Pers Individ Dif. 2006;41(1):1045-53.
47. Kraaij V, Garnefski N. The behavioral emotion regulation questionnaire: development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the cognitive emotion regulation questionnaire. Pers Individ Dif. 2019;137(4):56-61.
48. Adler A. Superiority and social interest: A collection of later writings. H. L. Ansbacher and R. R. Ansbacher editors. New York: W. W. Norton; 1979.
49. Spaargaren G, VanVliet B. Lifestyle, consumption and the environment: The ecological modernization of domestic consumption. Environ Polit. 2000;9(1):50-75.
50. Lawshe CH. A quantitative approach to content validity. Pers Psychol. 1975;28(4):563-75.
51. Waltz CF, Bausell RB. Nursing research: Design, statistics, and computer analysis. Philadelphia, PA: F. A. Davis; 1981.
52. Davis LL. Instrument review: Getting the most from a panel of experts. Appl Nurs Res. 1992;5(4):194-7.

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-18]