



## بررسی نقش تنظیم‌شناختی هیجان در پیش‌بینی دورنمای آینده در دانش‌آموزان دختر

معصومه فریدونی: دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی تربیتی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران  
**نادره سهرابی شگفتی:** استادیار، گروه روانشناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران (\*نویسنده مسئول) n.sohrabi.sh@gmail.com  
**مجید برزگر:** استادیار، گروه روانشناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران  
**محمد خیر:** استاد، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی پيشنازان، شیراز، ایران

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

تحریف‌های شناختی،  
تنظیم شناختی هیجان،  
دانش‌آموزان،  
دورنمای آینده،  
هدف‌گزینی

**زمینه و هدف:** دورنمای آینده نامتعادل محرک بزهکاری، مصرف مواد مخدر و رفتارهای پرخطر جنسی در دوره نوجوانی است و دورنمای متعادل و عمیق برای آینده در افراد، فعالیت یادگیری، ماندگاری و عملکرد آن‌ها را افزایش می‌دهد. لذا با توجه به مهمترین سرمایه‌ی هر کشور که سرمایه انسانی آن می‌باشد لازم است عوامل تعیین‌کننده دورنمای آینده شناسایی شده و سیاست‌ها و راهبردهای منبعث از تحقیقاتی از این قبیل به صورت کاربردی بخصوص در مدارس برای نوجوانان بکارگیری شود. بنابراین، تحقیق حاضر با هدف شناسایی عوامل تعیین‌کننده دورنمای آینده انجام گرفت.

**روش کار:** جامعه آماری تحقیق، تمامی دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر شیراز (۱۰۸۶۵ نفر) است که در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند. از این میان، ۳۴۶ دانش‌آموز به‌عنوان نمونه با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای تعیین و در پژوهش شرکت داده شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه استاندارد بود که پایایی آن توسط ضریب آلفای کرونباخ مورد تأیید قرار گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد راهبردهای منفی تنظیم هیجان بر تحریف‌های شناختی تأثیر مثبت، و راهبردهای مثبت تنظیم هیجان بر تحریف‌های شناختی تأثیر منفی دارد. راهبردهای مثبت تنظیم هیجان، بر هدف‌گزینی تأثیر مثبت داشته و تحریف‌های شناختی بر دورنمای آینده تأثیر منفی و معنی‌داری دارد و تأثیر هدف‌گزینی بر دورنمای آینده مثبت بدست آمد.

**نتیجه‌گیری:** به طور کلی نتایج نشان می‌دهد که با توجه به اثر غیرمستقیم و معکوس راهبردهای منفی تنظیم هیجان و اثر غیرمستقیم و تقویت‌کننده راهبردهای مثبت تنظیم هیجان بر دورنمای آینده دانش‌آموزان، ضرورت برنامه‌ریزی برای توانمندسازی دانش‌آموزان در کنترل و مدیریت هیجانات شناختی را آشکار می‌کند.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت‌کننده:** حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Fereidooni M, Sohrabi Shegefti N, Barzegar M, Khayer M. Investigating the Role of Emotional Regulation in Predicting Future Prospects in Female Students. Razi J Med Sci. 2023;29(10):317-326.

\*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با **CC BY-NC-SA 3.0** صورت گرفته است.

## Investigating the Role of Emotional Regulation in Predicting Future Prospects in Female Students

**Masoumeh Fereidooni:** Ph.D Student, Department of Educational Psychology, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran

**Nadereh Sohrabi Shegefti:** Assistant Professor, Department of Psychology, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran (\* Corresponding author) [n.sohrabi.sh@gmail.com](mailto:n.sohrabi.sh@gmail.com)

**Majid Barzegar:** Assistant Professor, Department of Psychology, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran

**Mohammad Khayer:** Professor, Department of Psychology, Pishtazan Higher Education Institute, Shiraz, Iran.

### Abstract

**Background & Aims:** Studies show that an unbalanced future outlook predicts delinquency, drug use, and high-risk sexual behaviors during adolescence. At the same time, having a hopeful mindset, having sufficient resources for purposeful thinking, and being familiar with the paths needed to achieve goals, lead to well-being in individuals. It also enhances a person's deep vision for the future, their learning activity, their longevity and their performance. Thus, the outlook for the future can affect a wide range of emotions, thoughts, and behaviors. The future perspective, which is defined as the current prediction of future goals, can be created by setting motivational goals in the future and creating long term behavioral projects to achieve these goals. The problem for many young people and adolescents is that they live with a relatively short-term outlook, and it is difficult for them to see the future right now. In the field of education and learning, the ability to tolerate delays in reward is very important. Students have to choose between immediate reward and short pleasure, or long-term reward and long pleasure, and here is the future perspective that gives him the power to evaluate the future. The purpose of this study is to investigate the determinants of future prospects in female high school students in Shiraz.

**Methods:** The statistical population of the study is all female high school students in Shiraz (10865 people) who were studying in the academic year 1399-1400. Among them, 346 students were selected as a sample by multi-stage cluster sampling method and participated in the study. The research tool was a standard questionnaire whose validity was confirmed by professors and experts and its reliability was confirmed by Cronbach's alpha coefficient.

**Results:** The results of structural equation modeling showed that negative emotion regulation strategies have a positive effect on cognitive distortions, and positive emotion regulation strategies have a negative effect on cognitive distortions. Positive emotion regulation strategies have a positive effect on goal setting and cognitive distortions have a negative and significant effect on the future perspective and the effect of goal setting on the future perspective was positive. The results show that the strongest relationships in the model are related to the effect of negative emotion regulation strategies on cognitive distortions with a coefficient of 0.78 and then related to the effect of cognitive distortions on the future outlook with a coefficient of -0.55. The findings also show that apart from the relationship between negative

### Keywords

Cognitive Distortions,  
Cognitive Emotion  
Regulation,  
Future Perspective,  
Goal Setting,  
Students

Received: 05/11/2022

Published: 02/01/2023

emotion regulation strategies and rejected targeting ( $p < 0.05$ ), five other relationships have been confirmed in the model ( $p < 0.05$ ). If a person can manage and control his emotions, he will have more free space intellectually to focus on goals and goal setting. Cognitive distortions affect the future outlook ( $p < 0.05$ ) and the direction of the negative impact and the intensity of the impact is  $-0.55$ . Targeting has an effect on the future outlook ( $p < 0.05$ ) and the direction of the positive effect and the intensity of the effect is equal to  $0.29$ . Therefore, the positive and negative strategies of the emotion regulation variable are the only external variable of the structural model of the research to which no one-way arrow is pointed. Finally, the existence of a significant positive causal relationship between goal setting and future perspective indicates that the more students expose themselves to goal setting or goal setting in the future, the more rapidly towards a future perspective. A more balanced and ideal future will move. In fact, by choosing goals in the desired area, the person is not only not bothered by the difficulty of the path, but also welcomes learning skills and doing difficult tasks to overcome obstacles in the way of his goal and pursues his goal. Acquires the necessary competence and avoids poor performance, and is more determined and does not doubt in its decision in the direction of the goal, and consequently, these measures tend to be more and more forward-looking. Will strengthen the more desirable in him.

**Conclusion:** Cognitive distortions have a negative and significant effect on the future outlook. The indirect and inverse effect of negative emotion regulation strategies, and the indirect and reinforcing effect of positive emotion regulation strategies on the future outlook in this study, reveal the need for planning to empower students in controlling and managing cognitive emotions.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

#### Cite this article as:

Fereidooni M, Sohrabi Shegefti N, Barzegar M, Khayyer M. Investigating the Role of Emotional Regulation in Predicting Future Prospects in Female Students. Razi J Med Sci. 2023;29(10):317-326.

\*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.

## مقدمه

مطالعات نشان می‌دهد دورنمای آینده نامتعادل پیش‌بینی‌کننده بزهکاری، مصرف مواد مخدر و رفتارهای پرخطر جنسی در دوره نوجوانی است (۱). در عین حال، برخوردار بودن از یک تفکر امیدوارانه، دا شدن منابع کافی برای تفکر هدف‌مدار و آشنایی با مسیرهای لازم برای رسیدن به اهداف، سبب بهزیستی در افراد می‌شود. همچنین دورنمای عمیق برای آینده در افراد، فعالیت یادگیری، ماندگاری و عملکرد آن‌ها را افزایش می‌دهند؛ بنابراین دورنمای آینده می‌تواند طیف وسیعی از احساسات، افکار و رفتارها را تحت تأثیر قرار دهد (۲). دورنمای آینده که به‌عنوان پیش‌بینی فعلی اهداف آینده تعریف می‌شود، می‌تواند با تعیین اهداف انگیزشی در آینده و ایجاد پروژه‌های رفتاری دوربرد برای دستیابی به این اهداف ایجاد شود. مشکل بسیاری از جوانان و نوجوانان این است که با یک دورنمای آینده نسبتاً کوتاه زندگی می‌کنند و این مسئله برای آن‌ها دشوار است که آینده را در حال حاضر در نظر بگیرند (۳). دانش‌آموزانی که چشم‌انداز آینده مثبت و طولانی‌تری دارند، برخلاف دانش‌آموزانی که چشم‌انداز آینده منفی دارند، می‌توانند کار سخت انجام دهند، تلاش بیشتری در تکالیف خود انجام دهند و احساس کنترل زیادی بر سرنوشت خود در آینده دارند. در زمینه‌ی آموزش و یادگیری، توانایی تحمل تأخیر در پاداش امری بسیار مهم است. دانش‌آموزان باید بین پاداش فوری و لذت کوتاه و یا پاداش بلندمدت و لذت طولانی یکی را انتخاب کنند و اینجا دورنمای آینده است که به او قدرت ارزیابی آینده را می‌دهد. علاوه بر این، دورنمای آینده باعث توسعه مهارت‌ها، نگرش‌ها و انگیزه در فرد شده و او را قادر به شناسایی آینده‌ی احتمالی یا آینده ترجیحی خود می‌کند. ساختن یک دورنمای آینده‌ی بلندمدت، واقع‌بینانه و ساختارمند یکی از مهم‌ترین فرآیندها در تحصیلات و حرفه می‌باشد. به عبارتی دورنمای آینده علاوه بر دادن انگیزه‌ی قوی به نوجوانان و بزرگسالان، به آن‌ها برای برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری در مورد تحصیلات و حرفه‌شان کمک می‌کند (۴). با توجه به اهمیت دورنمای آینده در موفقیت تحصیلی و شغلی و نیز کاهش آسیب‌های اجتماعی به ویژه در نوجوانان، این تحقیق در صدد است که عوامل تعیین‌کننده‌ی دورنمای

آینده را شناسایی نماید تا با بکارگیری نتایج این پژوهش در قالب یک برنامه درسی در مدارس، زمینه‌ی توانمندی و کاهش آسیب‌پذیری دانش‌آموزان را فراهم نموده و آن‌ها را با مهارت‌های بنیادی عوامل مؤثر در دورنمای آینده مجهز کند (۵).

هدف‌گزینی یکی از عوامل تعیین‌کننده‌ی دورنمای آینده است. هدف‌گزینی به‌عنوان یکی از راهبردهای انگیزشی مثبت برای بهبود عملکرد ارائه می‌شود. اهداف باعث تمرکز و نظارت فرد روی فعالیت‌هایش شده و به او این امکان را می‌دهند که مداوماً عملکرد خود را نسبت به استانداردهای ذهنی ارزیابی کرده و عواقب بعدی آن‌ها را بسنجد (۶). از این رو، تعیین هدف یا هدف‌گزینی، فرآیندی برنامه‌ریزی‌شده و از جنبه‌های مهم خود‌مدیریتی و خود-تنظیمی محسوب می‌شود. دانش‌آموزانی که اهدافی معین نموده‌اند، برای رسیدن به آن اهداف برنامه‌ریزی می‌کنند و مسئولیت رسیدن به آن اهداف را شخصاً می‌پذیرند، اصولاً دانش‌آموزان موفق‌تری هستند (۷). دنبال کردن اهداف قوی ممکن است در پاسخ هیجانی فرد تأثیر بگذارد، و باعث شود افراد در صدد دستیابی به رضایت با تأخیر برای دستیابی به اهداف بلندمدت باشند. این باعث تغییر راهبردهای تنظیمی فرد از رویکرد لذت‌طلبانه به رویکرد هدف‌گرا می‌شود، به گونه‌ای که فرد راضی است از لذت‌های آنی و کوتاه مدت به خاطر عواقب نامطلوب آن بگذرد تا به سودهای بلندمدت پیش‌بینی شده برسد (۸).

هیجانان جز اساسی زندگی روزمره هستند، و توانایی فرد را برای عملکرد سازگار تحت تأثیر قرار می‌دهد، بر روندهای درون فردی و بین فردی مانند عزت نفس و رضایت ارتباطی تأثیر می‌گذارد (۹). با این حال، وقتی هیجانان غالب شوند، در زندگی روزمره تضعیف‌کننده و مزاحم می‌شوند. بنابراین، توانایی تنظیم مؤثر هیجانان از اهمیت بالایی برخوردار است زیرا به‌عنوان یک عامل محافظ در برابر اختلالات روان‌شناختی مانند اضطراب و افسردگی عمل می‌کند (۱۰). هیجانان پیچیده و پویا بوده، گاهی آسیب‌زننده و گاهی مفید هستند؛ به‌عنوان مثال، هیجان ترس در چارچوب ارزیابی علمی (مثلاً اضطراب امتحان) ناسازگار است و احتمال تأثیر منفی بر تمرکز و عملکرد دارد. با این وجود، در شرایط خطرناک، مانند تهدید توسط یک متجاوز، توانایی ابراز

تعمیم افراطی (نتیجه‌گیری گسترده بر اساس یک واقعه منفرد) است. فاجعه‌سازی/ بزرگ‌نمایی (تمرکز روی بدترین حالت)؛ تفکر همه یا هیچ (دیدن جهان با اصطلاحات همه یا هیچ / سیاه و سفید)؛ و فیلتر ذهنی (به جای دیدن تصویر کامل، فقط روی اطلاعات منفی تمرکز دارد) (۶). نتایج مطالعات نقش‌انگیزی دورنمای آینده به‌عنوان منطبق در مدل ساخت‌وساز حرفه‌ای از سازگاری شغلی را تأیید کرد (۱۴). همچنین در پژوهش دیگری نشان داده شد که دورنمای آینده تأثیر قابل توجهی در کار دانشجویی هنگام تحصیل دارد. دانشجویانی که دارای دورنمای آینده بالاتر هستند، به احتمال زیاد استخدام می‌شوند. علاوه‌براین، مشخص شد که جنسیت رابطه بین دورنمای آینده و اشتغال دانشجویان دانشگاه را تعدیل می‌کند، این رابطه برای مردان نسبت به زنان قوی‌تر است (۱۵). با توجه به اینکه مهمترین سرمایه‌ی هر کشور، سرمایه‌ انسانی آن می‌باشد لازم است عوامل تعیین‌کننده‌ی دورنمای آینده شناسایی شده و سیاست‌ها و راهبردهای منبعث از تحقیقاتی از این قبیل به صورت کاربردی بخصوص در مدارس برای نوجوانان بکارگیری شود. بنابراین، تحقیق حاضر با هدف شناسایی عوامل تعیین‌کننده‌ی دورنمای آینده انجام گرفت.

### روش کار

تحقیق حاضر به لحاظ هدف کاربردی، از نظر میزان درجه کنترل میدانی، از جنبه نحوه گردآوری داده‌ها توصیفی-پیمایشی به شمار می‌آید. جامعه آماری تحقیق، شامل دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر شیراز (دوره دوم) به تعداد ۱۰۸۶۵ که در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند که ۳۴۶ دانش‌آموز به‌عنوان نمونه مورد مطالعه قرار گرفت. نمونه‌ها با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای مشخص شد؛ بدین طریق که از اداره آموزش و پرورش هر ناحیه یک مدرسه انتخاب و سپس سه کلاس از هر مدرسه به روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای تصادفی انتخاب شد. بعد از انتخاب کلاس‌ها، همه دانش‌آموزان آن کلاس‌ها به‌عنوان نمونه آماری در پژوهش شرکت داده

ترس ممکن است از منظر تکاملی سازگار باشد، زیرا می‌تواند جنگ یا پاسخ در مقابل جنگ را فعال و فرد را برای رهایی از آسیب تحریک کند. بنابراین، کلید عملکرد هیجانی مطلوب، تنظیم هیجانات به‌صورتی است که از مؤلفه‌های مفید آن‌ها بهره‌مند شود و درعین حال ویژگی‌های مخرب آن‌ها را محدود کند. به‌واسطه‌ی این حالت دوگانه و متناقض است که تنظیم هیجانات ضرورت می‌یابد (۱۱). نظریه‌های تنظیم هیجان معتقدند که شدت و قدرت (مثبت، منفی یا خنثی) پاسخ هیجانی، ناشی از نحوه ارزیابی فرد از یک واقعه است نه از خود واقعه‌ی واقعی (۱۲). پیش‌فرض اساسی مدل رفتاری شناختی این است که واکنش‌های هیجانی فرد نسبت به وقایع زندگی و عوامل استرس‌زا و رفتارهای مرتبط او توسط شیوه‌هایی که آن رویدادها را تفسیر می‌کند یا به آن‌ها معنا می‌دهد، واسطه‌گری می‌شود. این مدل همچنین تصریح می‌کند که تفسیرها و استنادهای فرد، خود جلوه‌های سطح تراز «طرح‌واره‌های» عمیق‌تری هستند که گروه‌هایی از نگرش‌ها و باورهای ناکارآمد می‌باشند (۱۳). تحقیقات در روان‌شناسی شناختی نشان داده‌است که تجربیات اولیه نامطلوب، می‌تواند منجر به ایجاد این طرح‌واره‌ها شود، که ممکن است تا زمان فعال‌شدن توسط رویدادهای استرس‌زای زندگی پنهان بمانند. پس از فعال‌شدن، طرح‌واره‌ها باعث سوگیری‌های سیستماتیک (معروف به تحریف شناختی) می‌شوند، که با تفاسیر، افکار و باورهای انحرافی منفی همراه می‌باشد. تصور می‌شود که تحریف‌های شناختی منفی باعث تحریک درک منفی انحرافی از خود، جهان و آینده می‌شود (۱۴). بنابراین، بسیار محتمل است که تحریف‌های شناختی بر دورنمای آینده‌ی افراد تأثیر می‌گذارد. همه‌ی افراد دارای اختلال روانی یا بدون اختلال روانی، تحریف‌های شناختی را تجربه می‌کنند. تحریف‌های شناختی نه به‌عنوان باورها یا افکار تحریف‌شده، بلکه به‌عنوان خطاهای سیستماتیک در استدلال تعریف می‌شوند (۱۵). باورهای ناکارآمد غالباً زمینه‌ساز تحریف‌های شناختی هستند اما خود تحریف‌های شناختی نیستند. برخی از نمونه‌های تحریف‌های شناختی شامل

مشاهده نشده در مدل ساختاری و متغیر مشاهده شده در مدل اندازه‌گیری معادلات ساختاری پژوهش، همچنین سنجش برازندگی کلی مدل از مدل‌سازی معادلات ساختاری در برنامه لیزرل نسخه ۱۲۴ استفاده شد.

### یافته‌ها

بررسی برازندگی مدل چارچوب مفهومی پژوهش در جدول ۱ گزارش و تفسیر شده‌است. پس از تخمین پارامترهای مدل، سوالی که مطرح می‌شود این است که تا چه حد مدل مورد نظر با داده‌های مربوطه سازگاری دارد. پاسخ به این سوال تنها از طریق بررسی برازش مدل امکان پذیر است. بنابراین، در تحلیل معادلات ساختاری محقق متعاقب انجام تخمین پارامترها و قبل از تفسیر آن‌ها باید از برازندگی مدل اطمینان حاصل کند. با توجه به نتایج جدول شماره ۱، ارزیابی تمامی شاخص‌های برازش (RMSEA=۰/۰۷۲، GFI=۰/۹۲، AGFI=۰/۷۴، IFI=۰/۸۶، NFI=۰/۹۳، CFI=۰/۹۳، PGFI=۰/۶۲، Chi-Square/df=۲/۶۳) در مجموع نشان از برازش قابل قبول و مناسب داده‌ها با مدل دارد و

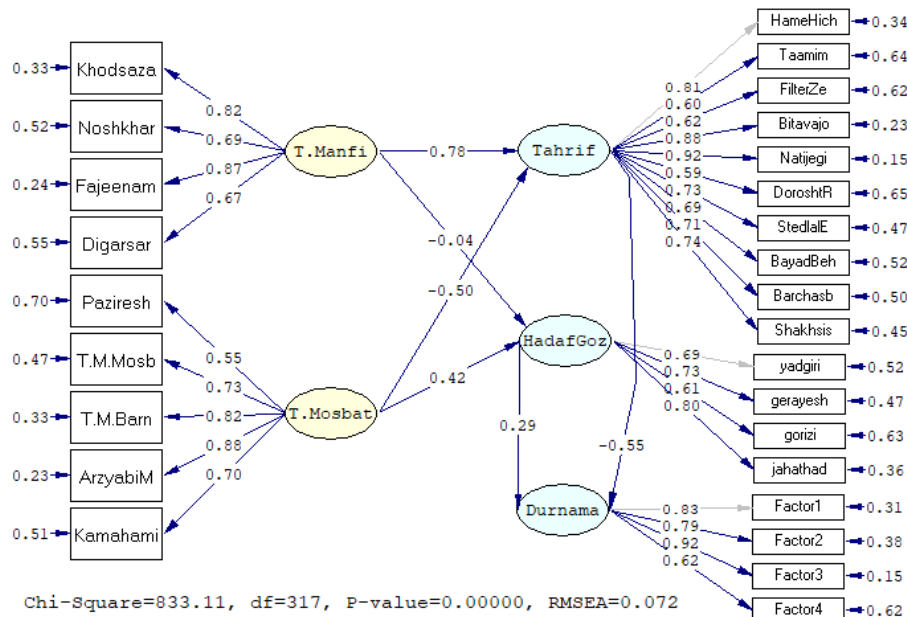
شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه استاندارد بود. برای اندازه‌گیری دورنمای آینده ۲۷ گویه در قالب طیف لیکرت پنج‌امتیازی در نظر گرفته شد که دیدگاه شخص نسبت به ضرورت مجسم کردن اتفاقات آینده و برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف خود در جهت پیشرفت وضعیت کنونی مورد پرسش قرار می‌داد. پرسشنامه تحریف‌های شناختی در قالب ۲۰ سوال به سنجش ۱۰ تحریف شناختی می‌پردازد که توسط عبداله‌زاده و سالار (۱۳۸۹) با اقتباس از تحریف‌های شناختی الیس طراحی و هنجاریابی شد. ۱۲ گویه‌های پرسشنامه هدف‌گزینی از وندی ویل (۱۹۹۷) و الیوت و مک‌گریگور (۲۰۰۱) اقتباس شده‌است. پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان نیز برگرفته از مطالعه گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) یک ابزار ۱۸ گویه‌ای با طیف لیکرت پنج‌امتیازی است. روایی پرسشنامه مذکور با استفاده از نظرات استاد راهنما و چندین متخصص فعال در این حوزه تأیید گردید. برای تعیین پایایی پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که پایایی تمام مقیاس‌ها و زیرمقیاس‌های هر متغیر پنهان تأیید شد. به‌منظور تست معنی‌داری روابط متغیرهای پنهان یا

جدول ۱- شاخص‌های برازش مدل پژوهش

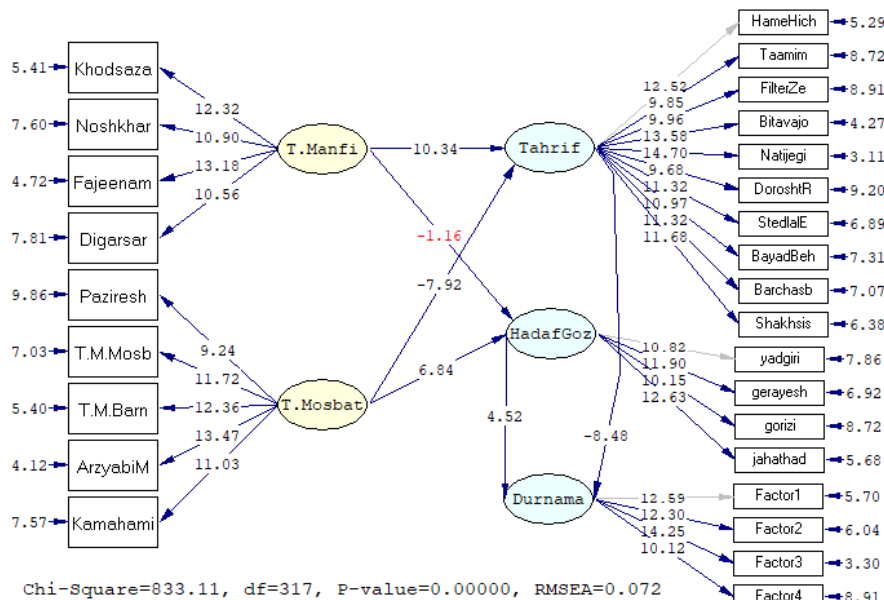
شاخص‌ها	مقدار قابل قبول*	نتیجه	تفسیر
GFI (شاخص نیکویی برازش)	> ۰/۹۰ (بزرگتر از ۰/۹۰)	۰/۹۲	برازش قابل قبول
RMSEA (جزر برآورد واریانس خطای تقریب)	< ۰/۰۸ (کوچکتر از ۰/۰۸)	۰/۰۷۲	برازش قابل قبول
CFI (شاخص برازش تطبیقی)	> ۰/۹۰ (بزرگتر از ۰/۹۰)	۰/۹۳	برازش قابل قبول
NFI (شاخص برازش نرم شده)	> ۰/۹۰ (بزرگتر از ۰/۹۰)	۰/۹۳	برازش قابل قبول
IFI (شاخص برازش افزایشی)	> ۰/۹۰ (بزرگتر از ۰/۹۰)	۰/۸۶	برازش متوسط
AGFI (شاخص برازندگی تعدیل شده)	> ۰/۵۰ (بزرگتر از ۰/۵۰)	۰/۷۴	برازش قابل قبول
PGFI (شاخص نیکویی برازش مقتصد)	> ۰/۵۰ (بزرگتر از ۰/۵۰)	۰/۶۲	برازش قابل قبول
Chi-Square /df (نسبت کای اسکوئر بر درجه آزادی)	≤ ۵ شاخص ≤ ۱ (بین ۱ تا ۵)	۲/۶۳	برازش قابل قبول

۰/۷۸ و بعد از آن مربوط به تأثیر تحریف‌های شناختی بر دورنمای آینده با ضریب  $-0/55$  است. شکل شماره ۲ مدل پژوهش در حالت معنی‌داری یا مقدار  $t$  است. چنانچه مقدار  $t$  بزرگتر از قدر مطلق  $1/96$  شود به معنای معنی‌دار بودن رابطه است. یافته‌ها نشان می‌دهد غیر از رابطه راهبردهای منفی تنظیم

می‌توان استنباط کرد که برازش مدل قابل قبول است. شکل شماره ۱ مدل پژوهش در حالت ضرایب استاندارد است. ضرایب استاندارد نشان‌دهنده شدت تأثیر هستند. مقایسه ضرایب استاندارد نشان می‌دهد که قوی‌ترین روابط در مدل مربوط به تأثیر راهبردهای منفی تنظیم هیجان بر تحریف‌های شناختی با ضریب



شکل ۱- مدل تجربی پژوهش در حالت ضرایب مسیر استاندارد



شکل ۲- مدل تجربی پژوهش در حالت معنی‌داری (مقدار  $t$ )

جدول ۲- نتایج آزمون مدل سازی معادلات ساختاری (جدول ضرایب)

نتیجه	مقدار p	مقدار t	ضریب استاندارد	نوع رابطه
تأیید	< ۰/۰۰۱	۱۰/۳۴	۰/۷۸	راهبردهای منفی تنظیم هیجان ⇐ تحریف‌های شناختی
عدم تأیید	۰/۳۴۷	-۱/۱۶	-۰/۰۴	راهبردهای منفی تنظیم هیجان ⇐ هدف‌گزینی
تأیید	< ۰/۰۱	-۷/۹۲	-۰/۵۰	راهبردهای مثبت تنظیم هیجان ⇐ تحریف‌های شناختی
تأیید	< ۰/۰۱	۶/۸۴	۰/۴۲	راهبردهای مثبت تنظیم هیجان ⇐ هدف‌گزینی
تأیید	< ۰/۰۱	-۸/۴۸	-۰/۵۵	تحریف‌های شناختی ⇐ دورنمای آینده
تأیید	< ۰/۰۱	۴/۵۲	۰/۲۹	هدف‌گزینی ⇐ دورنمای آینده

جدول ۳- نتایج آزمون میانجی‌گری تحریف‌های شناختی

نتیجه	مقدار p	میزان اثر غیرمستقیم	نوع رابطه
تأیید میانجی‌گری	< ۰/۰۵	-۰/۴۲۹	راهبردهای منفی ⇐ تحریف‌های شناختی ⇐ دورنمای آینده
تأیید میانجی‌گری	< ۰/۰۵	۰/۳۷۵	راهبردهای مثبت ⇐ تحریف‌های شناختی ⇐ دورنمای آینده

جدول ۴- نتایج آزمون میانجی‌گری هدف‌گزینی

نتیجه	مقدار p	میزان اثر غیرمستقیم	نوع رابطه
رد میانجی‌گری	> ۰/۰۵	-۰/۰۱۲	راهبردهای منفی ⇐ هدف‌گزینی ⇐ دورنمای آینده
تأیید میانجی‌گری	< ۰/۰۵	۰/۱۲۲	راهبردهای مثبت ⇐ هدف‌گزینی ⇐ دورنمای آینده

دارد ( $p < 0/05$ ). این یافته نشان می‌دهد اگر فرد بتواند هیجان‌ات خود را مدیریت و کنترل نماید، به لحاظ فکری فراغ بال بیشتری برای تمرکز بر روی اهداف و هدف‌گزینی خواهد داشت. تحریف‌های شناختی بر دورنمای آینده تأثیر دارد ( $p < 0/05$ ) و جهت تأثیر منفی و شدت تأثیر برابر با  $-0/55$  است. هدف‌گزینی بر دورنمای آینده تأثیر دارد ( $p < 0/05$ ) و جهت تأثیر مثبت و شدت تأثیر برابر با  $0/29$  است. بنابراین، راهبردهای مثبت و منفی متغیر تنظیم هیجان تنها متغیر بیرونی مدل ساختاری پژوهش است که هیچ پیکان یک سویه‌ای به سمت آن نشانه نرفته است. به عبارتی متغیر تنظیم هیجان در مدل ساختاری این پژوهش همواره مستقل بوده و صرفاً دو متغیر میانجی تنظیم هیجان و تحریف‌های شناختی را به‌طور مستقیم و متغیر دورنمای آینده را به‌طور غیرمستقیم تحت تأثیر قرار می‌دهد و در ارتباط با متغیرهای مورد سنجش در تحقیق، در جایگاه متغیر وابسته قرار نگرفته است. تحریف‌های شناختی نیز صرفاً رابطه‌ی علی منفی یک طرفه بر متغیر وابسته دورنمای آینده دارد و حاکی از این است که هر چه دانش‌آموز با شدت بیشتری درگیر سوگیری‌های سیستماتیک خطای تفکر باشد از تدابیر

هیجان با هدف‌گزینی که رد شده ( $p > 0/05$ )، پنج رابطه دیگر در مدل تأیید شده است ( $p < 0/05$ ).

در جدول شماره ۲ نتایج آزمون مدل سازی معادلات ساختاری گزارش شده که نشان می‌دهد از مجموع ۶ رابطه در مدل، ۵ رابطه تأیید شده است ( $p < 0/05$ ). مطابق نتایج درج‌شده در این جدول راهبردهای منفی تنظیم هیجان با شدت  $0/78$  بر تحریف‌های شناختی تأثیر مثبت دارد ( $p < 0/05$ ). راهبردهای مثبت تنظیم هیجان بر تحریف‌های شناختی تأثیر منفی دارد ( $p < 0/05$ ) و شدت تأثیر برابر با  $0/50$  است. به عبارتی وقتی فردی هیجان‌ات شناختی خود کنترل و مدیریت نکند دچار خود سرزنشی و دیگر سرزنشی شده و برای توجیه رفتارها و افکار ناسازگارش به تحریف‌الگوهای فکری خود روی می‌آورد. در واقع فرد با عدم تنظیم هیجان‌ات خود با سرزنش خود و دیگران، نشخوار فکری و فاجعه‌نمایی و تمرکز روی بدترین حالت ممکن، علف‌هرز تحریف شناختی روان خود را آبیاری نموده و آن را می‌پروراند و تقویت می‌کند. راهبردهای منفی تنظیم هیجان بر هدف‌گزینی تأثیر معنی‌دار نداشته است و این رابطه رد می‌شود ( $p > 0/05$ ) ولی راهبردهای مثبت تنظیم هیجان بر هدف‌گزینی تأثیر مثبت با شدت  $0/42$



(۱۴) و هامفری (Umphrey) و همکاران (۲۰۲۱) (۱۵) هم سو و هماهنگ است. با توجه به ضرایب استاندارد مدل معادلات ساختاری، قوی‌ترین روابط علی در مدل پژوهش، مربوط به تأثیر راهبردهای منفی تنظیم هیجان بر تحریف‌های شناختی و بعد از آن مربوط به تأثیر تحریف‌های شناختی بر دورنمای آینده بود. بر این اساس راهبردهای منفی تنظیم هیجان بر تحریف‌های شناختی تأثیر مثبت و راهبردهای مثبت تنظیم هیجان بر تحریف‌های شناختی تأثیر منفی دارد. به عبارتی وقتی فرد با عدم تنظیم هیجان خود به سرزنش خود و دیگران، نشخوار فکری و فاجعه‌نمایی و تمرکز روی بدترین حالت ممکن مبتلاست، در واقع در حال آبیاری علف هرز تحریف‌های شناختی روان خود بوده و به تقویت آن می‌پردازد (۱۴). راهبردهای مثبت تنظیم هیجان بر هدف‌گزینی تأثیر مثبت داشته ولی راهبردهای منفی تنظیم هیجان بر هدف‌گزینی تأثیر منفی داشت. تحریف‌های شناختی بر دورنمای آینده تأثیر منفی و معنی‌داری دارد و تأثیر هدف‌گزینی بر دورنمای آینده مثبت بدست آمد. با توجه به تأثیر منفی و معنی‌دار تحریف‌های شناختی بر دورنمای آینده، پیشنهاد می‌شود از مشاورهای توانمند و دوره‌دیده در مدارس استفاده شود و حداقل در هفته، یک کارگاه آشنایی با تحریف‌های شناختی و جستجوی این تحریف‌ها در خود برای دانش‌آموزان برگزار شود و با ارائه‌ی تکالیف به آن‌ها، دانش‌آموزان را ملزم به شناسایی این تحریف‌های شناختی در خود نموده و برای تقلیل آن، با توجه به ریشه‌ی ایجادکننده‌ی آن راهکارهایی اندیشیده شود (۱۵). وجود رابطه‌ی علی معنی‌دار بین هدف‌گزینی و دورنمای آینده، بیانگر تأثیر پذیری مثبت بی‌دلیل دورنمای آینده از هدف‌گزینی می‌باشد. در این راستا پیشنهاد می‌شود درس مدیریت زمان و هدف‌گزینی در سرفصل کتب درسی مدارس گنجانده شود و پیش از آن معلمان مدارس خود با گذراندن دوره‌های برتر این درس، خودشان تجهیز به این استراتژی یادگیری خودتنظیمی شده و با نهادینه کردن آن در درون خود، بتوانند ارائه این دروس به دانش‌آموزان را تمام و کمال انجام دهند. در واقع فرد با گزینش اهداف در حیطه‌ی

برای یک دورنمای آینده‌ی بلندمدت، واقع‌بینانه و ساختارمند بیشتر باز می‌ماند. در نهایت وجود رابطه‌ی علی معنی‌دار مثبت بین هدف‌گزینی و دورنمای آینده بیانگر این است که هر چه دانش‌آموزان خود را بیشتر در معرض هدف‌گزینی یا تعیین اهداف در آینده قرار دهند، با شتاب بیشتری به سوی یک دورنمای آینده‌ی متعادل و ایده‌آل‌تر حرکت خواهد نمود.

در جدول شماره ۳ نتایج آزمون میانجی‌گری با هدف بررسی نقش میانجی‌گری تحریف‌های شناختی آمده‌است. نتایج نشان داد نقش میانجی تحریف‌های شناختی در رابطه بین راهبردهای منفی تنظیم هیجان با دورنمای آینده و در رابطه بین راهبردهای مثبت تنظیم هیجان و دورنمای آینده تأیید می‌شود ( $p < 0/05$ ). شدت اثر غیرمستقیم راهبردهای منفی بر دورنمای آینده با میانجی‌گری تحریف‌های شناختی برابر با  $-0/429$  و شدت اثر غیرمستقیم راهبردهای مثبت بر دورنمای آینده با میانجی‌گری تحریف‌های شناختی برابر با  $0/275$  به دست آمد.

در جدول شماره ۴ نتایج آزمون میانجی‌گری با هدف بررسی نقش میانجی‌گری هدف‌گزینی آمده‌است. یافته‌ها نقش میانجی هدف‌گزینی در رابطه بین راهبردهای مثبت تنظیم هیجان با دورنمای آینده را تأیید می‌کنند ( $p < 0/05$ ). اما نقش میانجی هدف‌گزینی در رابطه بین راهبردهای منفی با دورنمای آینده رد شده‌است ( $p > 0/05$ ). شدت اثر غیرمستقیم راهبردهای مثبت بر دورنمای آینده با میانجی‌گری هدف‌گزینی برابر با  $0/122$  بدست آمد.

## بحث

با توجه به نقش مؤثر دورنمای آینده در بهزیستی و پیشرفت افراد در تحصیل و شغل آینده به‌ویژه در نوجوانان و عاملی بازدارنده از آسیب‌های اجتماعی، این پژوهش با هدف تعیین عوامل روانشناختی پیش‌بینی‌کننده دورنمای آینده صورت گرفت. نتایج مدل معادلات ساختاری پژوهش حکایت از برآزش قابل‌قبول و مناسب داده‌ها با مدل دارد. این نتایج با نتایج مطالعات دفاپیو (Di Fabio) و همکاران (۲۰۲۱)

Intelligence and Its Measurement. *Front Psychol.* 2018;9:1438.

4. Tett RP, Fox KE, Wang A. Development and validation of a self-report measure of emotional intelligence as a multidimensional trait domain. *Pers Soc Psychol Bull.* 2005;31(7):859-88.

5. Becker SP, Foster JA, Luebke AM. A test of the interpersonal theory of suicide in college students. *J Affect Disord.* 2020;260:73-76.

6. Monteith LL, Bahraini NH, Menefee DS. Perceived Burdensomeness, Thwarted Belongingness, and Fearlessness about Death: Associations With Suicidal Ideation among Female Veterans Exposed to Military Sexual Trauma. *J Clin Psychol.* 2017;73(12):1655-1669.

7. Wolford-Clevenger C, Elmquist J, Brem M, Zapor H, Stuart GL. Dating Violence Victimization, Interpersonal Needs, and Suicidal Ideation Among College Students. *Crisis.* 2016;37(1):51-8.

8. Ma J, Batterham PJ, Calear AL, Han J. A systematic review of the predictions of the Interpersonal-Psychological Theory of Suicidal Behavior. *Clin Psychol Rev.* 2016;46:34-45.

9. Phillip A, Pellechi A, DeSilva R, Semler K, Makani R. A Plausible Explanation of Increased Suicidal Behaviors Among Transgender Youth Based on the Interpersonal Theory of Suicide (IPTS): Case Series and Literature Review. *J Psychiatr Pract.* 2022;28(1):3-13.

10. Levi-Belz Y, Ben-Yaish T. Prolonged Grief Symptoms among Suicide-Loss Survivors: The Contribution of Intrapersonal and Interpersonal Characteristics. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(17):10545.

11. Janke KK, Nelson MH, Bzowycykj AS, Fuentes DG, Rosenberg E, DiCenzo R. Deliberate Integration of Student Leadership Development in Doctor of Pharmacy Programs. *Am J Pharm Educ.* 2016;80(1):2.

12. Afeli SA. Academic accommodation strategies for pharmacy students with learning disabilities: What else can be done? *Curr Pharm Teach Learn.* 2019;11(8):751-756.

13. Hayat AA, Kojuri J, Amini M. Academic procrastination of medical students: The role of Internet addiction. *J Adv Med Educ Prof.* 2020;8(2):83.

14. Di Fabio A, Saklofske DH. The relationship of compassion and self-compassion with personality and emotional intelligence. *Pers Individ Dif.* 2021;169:110109.

15. Umphrey LR, Sherblom JC, Swiatkowski P. Relationship of Self-Compassion, Hope, and Emotional Control to Perceived Burdensomeness, Thwarted Belongingness, and Suicidal Ideation. *Crisis.* 2021;42(2):121-127.

مورد نظر نه تنها از دشواری مسیر آزرده خاطر نشده بلکه به استقبال یادگیری مهارت‌ها و انجام تکالیف دشوار برای کنار زدن موانع موجود در راه هدف خود نیز رفته و در راستای هدف خود به دنبال کسب شایستگی لازم شتافته و از عملکرد ضعیف اجتناب می‌ورزد و در تصمیم اتخاذ شده‌ی خود در راستای هدف مصمم‌تر بوده و دچار شک و تردید نمی‌شود و به تبع، این اقدامات گرایش هر چه بیشتر به دورنمای آینده‌ی مطلوب‌تر را در او تقویت خواهد نمود. اثر غیرمستقیم و معکوس راهبردهای منفی تنظیم هیجان از طریق متغیر میانجی تحریف‌های شناختی بر دورنمای آینده و اثر غیرمستقیم و تقویت‌کننده‌ی راهبردهای مثبت تنظیم هیجان از طریق متغیرهای میانجی تحریف‌های شناختی و هدف‌گزینی بر دورنمای آینده در این پژوهش، ضرورت برنامه‌ریزی برای توانمندسازی دانش‌آموزان در کنترل و مدیریت هیجانات شناختی را بیش‌ازپیش آشکار می‌کند. لذا توصیه می‌شود کارگاه‌های آموزشی با حضور مشاورهای مجرب در مدارس به تفکیک برای خانواده‌ها و دانش‌آموزان برگزار شود و با تشریح اثرات راهبردهای تنظیم هیجان بر موفقیت و پیشرفت دانش‌آموزان، تکنیک‌های مدیریت هیجانات به هر دو صنف ارائه شود.

### نتیجه‌گیری

به طور کلی نتایج نشان می‌دهد که با توجه به اثر غیرمستقیم و معکوس راهبردهای منفی تنظیم هیجان و اثر غیرمستقیم و تقویت‌کننده‌ی راهبردهای مثبت تنظیم هیجان بر دورنمای آینده دانش‌آموزان، ضرورت برنامه‌ریزی برای توانمندسازی دانش‌آموزان در کنترل و مدیریت هیجانات شناختی را آشکار می‌کند.

### References

1. Farnia F, Nafukho FM, Petrides KV. Predicting Career Decision-Making Difficulties: The Role of Trait Emotional Intelligence, Positive and Negative Emotions. *Front Psychol.* 2018;9:1107.
2. Petrides KV, Pita R, Kokkinaki F. The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *Br J Psychol.* 2007;98(Pt 2):273-89.
3. Boyatzis RE. The Behavioral Level of Emotional