



Scientific Journal

Journal of Research in Educational Systems

Volume 15, Issue 55,
Pp. 133-142
Winter 2022

Print ISSN: 2383-1324

Online ISSN: 2783-2341

Indexed by ISC

www.jiera.ir



Journal by
Research in Educational
Science is licensed under a
Creative Commons
Attribution-
NonCommercial 4.0
International License.

Document Type:
Original Article

✉ Corresponding Author:
karamiamir70@gmail.com

Receive Date: 18 September 2021

Revise Date: 14 November 2021

Accept Date: 09 December 2021

Publish Date: 05 January 2022

How to Site: Karami, A., Zabihi, Z., Rasekhi Roshkhar, M., Tabasi, M. (2022). Investigating the Role of Emotion Regulation and Resilience in Students' Academic Adjustment and Quality of Life during the Covid-19 Pandemic. *Journal of Research in Educational Science*, 15(55), 133-142.

[doi: 10.1001.1.23831324.1400.15.55.11.9](https://doi.org/10.1001.1.23831324.1400.15.55.11.9)

Investigating the Role of Emotion Regulation and Resilience in Students' Academic Adjustment and Quality of Life during the Covid-19 Pandemic *

Amir Karami✉

Ph.D. of Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran

Zahra Zabihi

B.Sc of Psychology, Hakim Toos Higher Education Institute, Mashhad, Iran

Mohsen Rasekhi Roshkhar

B.Sc of Psychology, Hakim Toos Higher Education Institute, Mashhad, Iran

Masumeh Tabasi

B.Sc of Psychology, Hakim Toos Higher Education Institute, Mashhad, Iran

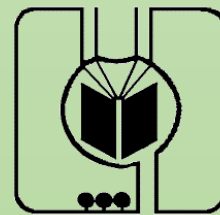
Abstract

The aim of this study was to investigate the role of emotion regulation and resilience in academic adjustment and quality of life of students during the Covid-19 pandemic. This study was a descriptive correlational study. The statistical population included male and female of secondary high school students in Mashhad in the academic year 2020-2021, 400 students were selected as a sample by multi-stage cluster sampling. Research tools include Gross & John Emotion Regulation Questionnaire (2003), the Connor and Davidson Resilience Questionnaire (2003), the Baker and Siryk Academic Adjustment Questionnaire (1984), and the World Health Organization Quality of Life Questionnaire (1998). Data analysis was performed using descriptive statistics, Pearson correlation coefficient and linear regression of enter method. Data analysis showed that there was a significant positive relationship between emotion regulation with academic adjustment and quality of life. Also, there was a significant positive relationship between resilience and quality of life. But there was no significant relationship between resilience and academic adjustment of students. Based on the results of regression analysis, only emotion regulation was a significant predictor of academic adjustment. Also, emotion regulation and resilience were both good predictors of students quality of life. Based on the obtained results, it can be concluded that during the Covid-19 pandemic, emotion regulation skills in students play a significant role in academic adjustment, as well as high levels of emotion regulation and resilience in this period have a significant role in students' quality of life.

Keywords:

Emotion Regulation, Resilience, Academic Adjustment, Quality of Life, Covid-19

* The present article is an independent research



نشریه علمی

پژوهش در نظام‌های آموزشی

دوره ۱۵، شماره ۵۵،
ص ۱۳۳-۱۴۲
زمستان ۱۴۰۰

شاپا (چاپی): ۲۳۸۳-۱۳۲۴

شاپا (الکترونیکی): ۲۷۸۳-۲۳۴۱

نمایه در ISC

www.jiera.ir



نشریه علمی
پژوهش در نظام‌های آموزشی تحت قانون
بین‌المللی کپی‌رایت
Creative Commons: BY-NC
می‌باشد.

نوع مقاله:

مقاله اصیل پژوهشی

✉ نویسنده مسئول:

karamiamir70@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۶/۲۷

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰/۰۸/۲۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۹/۱۸

تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۱۰/۱۵

استناد به این مقاله: کرمی، ا.، ذبیحی، ز.، راسخی
رشخوار، م.، و طبسی مر. (۱۴۰۰). بررسی نقش
تنظیم هیجان و تاب‌آوری در سازگاری تحصیلی و
کیفیت زندگی دانش‌آموزان در دوران همه‌گیری
کووید-۱۹. پژوهش در نظام‌های آموزشی،
۱۵(۵۵)، ۱۳۳-۱۴۲.

doi: 20.1001.1.23831324.1400.15.55.11.9

بررسی نقش تنظیم هیجان و تاب‌آوری در سازگاری تحصیلی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ *

امیر کرمی ✉

دکتری روان‌شناسی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران

زهرا ذبیحی

کارشناسی روان‌شناسی، موسسه آموزش عالی حکیم طوس، مشهد، ایران

محسن راسخی رشخوار

کارشناسی روان‌شناسی، موسسه آموزش عالی حکیم طوس، مشهد، ایران

معصومه طبسی

کارشناسی روان‌شناسی، موسسه آموزش عالی حکیم طوس، مشهد، ایران

چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی نقش تنظیم هیجان و تاب‌آوری در سازگاری تحصیلی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ انجام شد. این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم شهر مشهد در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بودند، که ۴۰۰ دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل، پرسش‌نامه‌های تنظیم هیجان گراس و جان (۲۰۰۳)، تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)، سازگاری تحصیلی بیکر و سریاک (۱۹۸۴) و کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۸) بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی هم‌زمان انجام شد. تحلیل داده‌ها نشان داد که بین تنظیم هیجان با سازگاری تحصیلی و کیفیت زندگی رابطه مثبت معناداری وجود داشت و همچنین بین تاب‌آوری با کیفیت زندگی رابطه مثبت معناداری مشاهده شد؛ اما بین تاب‌آوری و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان رابطه معناداری مشاهده نشد. بر اساس نتایج تحلیل رگرسیون، تنها تنظیم هیجان پیش‌بین معناداری برای سازگاری تحصیلی بود. همچنین تنظیم هیجان و تاب‌آوری هر دو پیش‌بین خوبی برای کیفیت زندگی دانش‌آموزان بودند. براساس یافته‌های به دست آمده می‌توان نتیجه‌گیری کرد که در دوران همه‌گیری کووید-۱۹، مهارت تنظیم هیجان در دانش‌آموزان نقش معناداری در سازگاری تحصیلی دارد، همچنین تنظیم هیجان و تاب‌آوری بالا در این دوران در کیفیت زندگی دانش‌آموزان نقش معناداری دارند.

واژه‌های کلیدی:

تاب‌آوری، تنظیم هیجان، سازگاری تحصیلی، کیفیت زندگی، کووید-۱۹

* مقاله حاضر به‌صورت پژوهشی مستقل انجام شده است.

مقدمه

با شیوع ویروس کرونا (کووید ۱۹)، چالشی در جهان ایجاد شده است که خیلی از افراد، آن را تأثیرگذارتر از جنگ جهانی دوم در نظر می‌گیرند (میرزایی، ۱۳۹۹). اضطراب ناشی از ویروس کرونا با سلامت روان جامعه ارتباط دارد، بنابراین ویروس کرونا باعث ایجاد عوامل منفی مانند اضطراب و ترس شده است (علیزاده فرد و صفاری‌نیا، ۱۳۹۸). اجرای سیاست‌هایی مانند فاصله‌گیری اجتماعی و تعطیلی مراکز عمومی مشکلات خاصی را خواهد داشت که بر گروه‌های اجتماعی و اقتصادی تأثیرات آن متفاوت است. به‌عنوان مثال تعطیل شدن مدارس و دانشگاه‌ها باعث جدا شدن تعداد زیادی دانش‌آموز و دانشجو از فعالیت‌های آموزشی و اجتماعی برای مدت زمان زیادی می‌شود که بعداً ممکن است جبران کردن آن به‌راحتی صورت نگیرد، به همین جهت لازم است تا پیامدها و عارضه‌های اجتماعی و روانی ویروس کرونا موردبررسی قرار بگیرد (ایمانی جاجرمی، ۱۳۹۹). عدم ارتباط با دوستان و هم‌کلاسی‌ها، معلمان ممکن است تأثیرات منفی و ماندگاری بر کودکان و نوجوانان بگذارد (فراهتی، ۱۳۹۹). دانش‌آموزان به خاطر این‌که در آینده مسئولیت‌های اجتماعی دارند برای ایفای این نقش، نیازمند سازگاری تحصیلی^۲ و کیفیت زندگی^۳ بالایی هستند (عبدالله‌زاده، ۱۳۹۹).

کیفیت زندگی معانی گوناگونی برای افراد و گروه‌های مختلف دارد. بعضی آن را به‌عنوان آسایش عمومی، بهزیستی اجتماعی، شادکامی، رضایت از زندگی، خوب بودن، داشتن زندگی دارای هدف و معنی، محقق شدن نیازها و یا عوامل عینی مثل کسب درآمد و وضعیت جسمانی و سلامت در نظر گرفته‌اند (سرلک و حیدری، ۱۳۹۶). کیفیت زندگی در مدرسه به‌صورت بهزیستی و رضایت کلی دانش‌آموزان از تجربه‌هایی که از طریق فعالیت در مدرسه کسب می‌کنند، تعریف شده است (کارشکی و همکاران، ۱۳۹۳). پژوهش‌ها نشان دادند که ارتباط معناداری بین کیفیت زندگی ادراک‌شده دانش‌آموزان از زندگی در مدرسه با رضایتشان نسبت به مدرسه و همچنین ارتباط آنان با معلمان و همسالان و پیشرفت وجود دارد. همچنین کیفیت زندگی دانش‌آموزان در مدرسه با ماندن آن‌ها

در مدرسه، نوع نگاه و نگرش آن‌ها درباره مدرسه رفتن، موفقیت و پیشرفت تحصیلی، مسئولیت‌پذیر بودن و تعهد نسبت به انجام تکالیف مدرسه و پیدایش نابهنجاری در مدرسه مرتبط است (Ainley & Bourke, 1992). همچنین در پژوهشی مشخص شد که افرادی که به کووید-۱۹ مبتلا شده باشند و اطرافیانشان از کیفیت زندگی پایین‌تری برخوردارند (Nguyen et al., 2020).

مدرسه و ارتباطش با دانش‌آموزان، عاملی برای سازگاری است، زیرا داشتن حس تعلق به مدرسه باعث می‌شود که نوجوان در یک محیط سالم، شخصیت مستقل کسب کند (برزآبادی فراهانی و عراقیه، ۱۳۹۴). منظور از سازگاری منطبق شدن مداوم با تغییرات است و همچنین ارتباطی میان خود و محیط ایجاد شود به‌نحوی که بیشترین خودسازی را همراه با آسایش اجتماعی ممکن سازد؛ بنابراین سازگاری، یعنی شناخت این واقعیت که افراد باید اهداف خود را با توجه به چارچوب‌های اجتماعی_فرهنگی دنبال کنند (تمنایی فر و مرادی، ۱۳۹۴). سازگاری تحصیلی دربردارنده‌ی توانایی‌های دانش‌آموزان در منطبق شدن با شرایط و الزامات تحصیل و نقش‌هایی که مدرسه به‌عنوان یک نهاد اجتماعی برای آن‌ها در نظر می‌گیرد. عدم سازگاری می‌تواند به افت تحصیل و یا کلاً به ترک تحصیل منجر شود، بنابراین برای رسیدن به پیشرفت تحصیلی و جلوگیری از افت و ترک تحصیل، بررسی و تمرکز بر سازگاری تحصیلی اهمیت زیادی دارد (Keskin et al., 2016). یکی از شرایط سازگاری تحصیلی، محیط است و محیط تحصیلی با توجه به مسائل مختلف از قبیل زلزله، سیل، طوفان، آلودگی هوا، اپیدمی و بیماری‌های همه‌گیر از جمله اپیدمی کرونا، تغییراتی در آن رخ می‌دهد. یکی از عواملی که به فرد در مواجهه‌شدن و سازگاری با شرایط دشوار و استرس‌زای زندگی کمک می‌کند و افراد را در مقابل آسیب‌های روان‌شناختی و سختی‌های زندگی محافظت می‌کند، تاب‌آوری^۴ است (شیخ‌الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۴). تاب‌آوری عاملی است که مانع ایجاد مشکلات روانی می‌شود و افراد را از بروز آثار روانی رویدادهای تنش‌زا محافظت می‌کند (Pinquart, 2009). افرادی که سطح

3. quality of life
4. resilience

1. Covid-19
2. Academic adjustment

هیجان و تاب‌آوری در سازگاری تحصیلی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ بود.

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری، دانش‌آموزان دختر و پسر شهر مشهد در پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بودند. نمونه شامل ۴۰۰ دانش‌آموز (دختر و پسر) بود که به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ملاک‌های اخلاقی از جمله رضایت آگاهانه رعایت گردید. ابزار مورد استفاده شامل:

پرسش‌نامه تنظیم هیجان: مقیاس تنظیم هیجان توسط Gross and John (2003)، تهیه شده و متشکل از ۱۰ گویه است. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس هفت‌درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف (نمره یک) تا کاملاً موافق (نمره هفت) نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات در این مقیاس از ۱۰ تا ۷۰ است. در پژوهش Wong و همکاران (2013) آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، ۰/۹۶ گزارش شد. تعجبی و مرادی (۱۳۹۵) ضریب آلفای کرونباخ برای کل این مقیاس ۰/۷۷ گزارش کردند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۸۴ به دست آمد.

پرسش‌نامه تاب‌آوری: مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون در سال ۲۰۰۳ تهیه شده و دارای ۲۵ سؤال است که به شیوه لیکرت پنج‌درجه‌ای (همیشه درست دارای امتیاز پنج تا کاملاً نادرست دارای امتیاز یک) نمره‌گذاری شده است. حداقل نمره در این مقیاس صفر و حداکثر نمره صد است (جعفری شال کوهی و همکاران، ۱۳۹۹). در پژوهشی مشخص شد که ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس یعنی روایی (به شیوه هم‌زمان و واگرا) و پایایی (به شیوه همسانی درونی و باز آزمایی) آن معتبر و قابل قبول است، همچنین ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۸۹ گزارش شد (Conner & Davidson, 2003). در مطالعه‌ای همسانی درونی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ به دست آمد (Manzano-Garsia & Ayala Calvo, 2013). محمودی و قائمی (۱۳۹۶) آلفای

تاب‌آوری پایینی دارند خیلی کم می‌توانند خودشان را با موقعیت‌های جدید منطبق کنند، به‌سختی از شرایط تنش‌زا به حالت نرمال بهبود می‌یابند (Meece et al., 2006). همچنین نتایج تحقیقی نشان داد که بیماری کرونا از طریق افزایش ناامیدی و ناتوانی و کاهش تاب‌آوری باعث کاهش بهزیستی روانی می‌شود (Djalante et al., 2020). تاب‌آوری خصوصیت ذاتی نیست که در بعضی‌ها باشد و بعضی دیگر از آن بی‌بهره باشند، بلکه پدیده‌ای متداول و ظرفیتی همگانی است که در زندگی همه وجود دارد (Zolkoski & Bullock, 2012). یکی از ابعاد تاب‌آوری، تاب‌آوری تحصیلی یعنی رسیدن به خودارزشیابی مثبت از طریق آموزش و یادگیری، کنترل داشتن بر عملکرد تحصیلی و اعتماد به مهارت‌ها و توانایی‌های شناختی است (Esteban & Marti, 2014). پژوهش‌های موجود در این زمینه نشان داد که تاب‌آوری، نقش میانجی‌گری بین متغیر تنظیم هیجان^۱ با بهداشت روانی یا آسیب روانی دارد؛ یعنی افرادی که تنظیم شناختی هیجان بالایی دارند نسبت به افرادی که تنظیم شناختی هیجان پایین‌تری دارند، بعد از روبه‌رو شدن با موقعیت تنش‌زا تاب‌آوری زیادی از خود نشان می‌دهند (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸).

تنظیم هیجان به روش‌های آگاهانه یا ناخودآگاه شناختی و رفتاری گفته می‌شود که موجب مدیریت و متعادل ساختن هیجان‌ات می‌شود (Butt et al., 2013). اگر در تنظیم هیجان مشکلی باشد موجب عواقب منفی در حوزه‌های مختلف زندگی می‌شود، زیرا بین تنظیم هیجان با کیفیت زندگی ارتباط مستقیم وجود دارد (Phillips et al., 2014). در مواجهه با بیماری کرونا، شناخت و درک از تنظیم هیجان نقش مهمی دارد (احمدی و همکاران، ۱۴۰۰). تنظیم هیجان باعث کم شدن هیجان‌ات منفی مثل عصبانیت، اضطراب و استرس، ناامیدی و خستگی در دانش‌آموزان می‌شود (ستاری و همکاران، ۱۳۹۴).

در کل با توجه به مطالبی که عنوان گردید و اهمیت متغیرهای ذکر شده در زندگی تحصیلی دانش‌آموزان و با توجه به شرایط همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ در سراسر جهان و از جمله کشور ایران، هدف این پژوهش بررسی نقش تنظیم

پژوهش ۴۹ پسر و ۳۵۱ دختر حضور داشتند. در پایه تحصیلی دهم ۱۲۴ نفر، در پایه تحصیلی یازدهم ۱۷۳ نفر و در پایه تحصیلی دوازدهم ۱۰۳ نفر مشغول به تحصیل بودند. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش به همراه حداقل و حداکثر آن‌ها در جدول شماره ۱ قابل مشاهده است.

جدول ۱.

میانگین و انحراف معیار و حداکثر و حداقل متغیرها

متغیرها	حداقل	حداکثر	M	SD
تنظیم هیجان	۲۲	۷۰	۴۶/۸۲	۷/۰۱
تاب‌آوری	۴۱	۱۸۹	۸۹/۶۱	۱۴/۲۴
سازگاری تحصیلی	۵۰	۱۲۹	۹۷/۵۶	۱۰/۲۴
کیفیت زندگی	۵۴	۱۲۶	۹۳/۶۲	۱۳/۵۱

برای بررسی همبستگی بین متغیرهای پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود.

جدول ۲.

ضرایب همبستگی متغیرها

متغیرها	تنظیم هیجان	تاب‌آوری	سازگاری تحصیلی	کیفیت زندگی
تنظیم هیجان	۱			
تاب‌آوری	۰/۳۷**	۱		
سازگاری تحصیلی	۰/۱۳*	۰/۰۹	۱	
کیفیت زندگی	۰/۳۰**	۰/۵۵**	۰/۰۶	۱

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

با توجه به نتایج جدول ۲ مشخص شد که تنظیم هیجان با سازگاری تحصیلی ($P < 0.05$) و کیفیت زندگی رابطه مثبت معنادار ($P < 0.01$) دارد و همچنین تنها بین تاب‌آوری و کیفیت زندگی رابطه مثبت معنادار ($P < 0.01$) مشاهده شد.

قبل از استفاده از رگرسیون هم‌زمان، رعایت پیش‌فرض‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. یکی از پیش‌فرض‌ها، آزمون بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای آزمون هست که به وسیله آزمون کولموگروف-اسمیرنوف مورد بررسی قرار گرفت و نتایج معناداری آزمون برای هر چهار متغیر بالاتر از ۰/۰۵ بود (۰/۸۷، ۰/۲۹، ۰/۳۳،

کرونباخ را ۰/۸۱ گزارش کردند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۸۲ به دست آمد.

پرسش‌نامه سازگاری تحصیلی: این مقیاس توسط Baker and Siryk (1984) ساخته شده که دارای ۲۴ گویه است که با یک مقیاس لیکرت هفت‌درجه‌ای (اصلاً تا کاملاً) که هر ماده دارای ارزشی بین یک تا هفت است، نمره‌گذاری شده است. نمره آزمودنی در این مقیاس بین ۲۴ تا ۱۶۸ نمره‌گذاری می‌شود. در مطالعه Baker and Siryk (1984) ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس سازگاری تحصیلی بالاتر از ۰/۸۰ بوده است. در پژوهش آذریان، مهدیان و جاجرمی (۱۳۹۹) نیز ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۱ به دست آمد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۸۰ به دست آمد.

پرسش‌نامه کیفیت زندگی: فرم کوتاه پرسش‌نامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی توسط گروه ارزیابی کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (1998) تهیه شده و مورد تدوین قرار گرفته است که دارای ۲۶ سؤال و دارای ۴ خرده‌مقیاس، سلامت جسمانی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و سلامت محیط است. طیف نمره‌گذاری به روش لیکرت پنج‌درجه‌ای از یک تا پنج است. آلفای کرونباخ برای تمامی ابعاد این پرسش‌نامه توسط Ravens-Sieberer و همکاران (2008)، ۰/۸۹ تا ۰/۷۷ گزارش شده و همچنین ضریب همبستگی تمامی ابعاد بین ۰/۷۷ تا ۰/۵۶ محاسبه شد. در ایران، این مقیاس توسط نصیری (۱۳۸۵) ترجمه و تعیین روایی و پایایی شده است که ضرایب پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ، برای خرده مقیاس‌ها و کل ابزار بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۹ گزارش شده است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۸۶ به دست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی هم‌زمان استفاده گردید. داده‌ها به وسیله نرم‌افزار SPSS-20 تجزیه و تحلیل گردیدند.

یافته‌ها

نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که دامنه‌ی سنی دانش‌آموزان از ۱۴ تا ۲۰ سال با میانگین ۱۶/۵۵ بود، در این

نتایج تحلیل جدول ۴ نشان می‌دهد که تنظیم هیجان ($\beta=0/12, P<0/001$) و تاب‌آوری ($\beta=0/05, P<0/001$) پیش‌بین خوبی برای کیفیت زندگی دانش‌آموزان می‌باشند. همچنین مقدار آزمون $F=89/2$ در سطح ($P<0/001$) معنادار است.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج مشخص شد که تنها تنظیم هیجان پیش‌بین معناداری برای سازگاری تحصیلی است که با بخشی از نتایج پژوهش‌های پورعبدل و همکاران (۱۳۹۸) و Pekrun و همکاران (۲۰۰۹) همسو بود و با بخشی از نتایج پژوهش کاویانی و همکاران (۱۳۹۸) ناهم‌سو بود. در تبیین این یافته می‌توان عنوان کرد مهارت‌های تنظیم هیجان باعث می‌شوند که افراد با استفاده صحیح و به‌جا از هیجان‌ها، آگاه بودن از هیجان‌ها و پذیرفتن آن‌ها و بروز هیجان‌ها مخصوصاً هیجان‌های مثبت، احساسات منفی خود را کاهش بدهند که به دنبال آن سازگاری افراد در تمام بعدها از جمله سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی بهبود پیدا می‌کند (قرلسفلو و همتی پویا، ۱۳۹۷). در واقع تنظیم هیجان همان اراده ما برای مسلط شدن بر خودمان است یعنی بتوانیم هیجان خود را کنترل کنیم و از آنجایی که سازگاری توانایی هماهنگی با شرایط جدید است. پس افرادی که هیجان‌های خود را به موقع تنظیم و کنترل می‌کنند و با شرایط جدید هماهنگ می‌شوند، میزان رضایت از زندگی و سازگاری بیشتری دارند. به‌عنوان مثال دانش‌آموزان با شرایط جدید درسی از جمله مجازی شدن کلاس‌های درس و امتحانات، با استفاده از مهارت‌های تنظیم هیجان، خود را با شرایط جدید وفق می‌دهند و سازگار می‌شوند.

در این پژوهش بین تاب‌آوری و سازگاری تحصیلی رابطه معناداری یافت نشد که این یافته با بخشی از یافته‌های پژوهش‌های Liran and Miller (۲۰۱۹) و ابراهیمی (۱۳۹۰) ناهم‌سو بود. می‌توانیم یافته‌های این پژوهش را این‌گونه تبیین کنیم که با شیوع کرونا و شرایط ایجادشده از جمله ترس و وحشت مبتلا شدن به این بیماری، قرنطینه در خانه و مجازی شدن کلاس‌ها، باعث شده که رابطه تاب‌آوری با سازگاری تحصیلی معنادار نباشد.

که نشان می‌دهد تمامی متغیرها نرمال می‌باشند. همچنین تصادفی بودن روش جمع‌آوری داده‌ها و بررسی استقلال خطاها از دیگر پیش‌فرض‌های اساسی جهت اجرای آزمون رگرسیون است که در پژوهش حاضر تأیید شد. آماره دوربین-واتسون در دو تحلیل رگرسیون برابر با ۱/۹۱ و ۲/۱۲ محاسبه شده است که نمایانگر استقلال خطاها است. به‌منظور بررسی نقش تنظیم هیجان و تاب‌آوری در سازگاری تحصیلی از تحلیل رگرسیون هم‌زمان استفاده شد که خلاصه نتایج مربوط به آن در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳

ضرایب استاندارد تحلیل رگرسیون هم‌زمان سازگاری تحصیلی از طریق تنظیم هیجان و تاب‌آوری

متغیرها	R	R2	df	F	β	t
تنظیم هیجان	۰/۱۴	۰/۰۲	۲	۳/۸۷**	۰/۱۱	۲/۰۲**
و			(۳۸۷)			
تاب‌آوری					۰/۰۶	۱/۰۵

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که سازگاری تحصیلی از طریق تنظیم هیجان قابل پیش‌بینی است ($\beta=0/11, P<0/05$)، ولی تاب‌آوری پیش‌بین معناداری برای سازگاری تحصیلی نیست ($\beta=0/06, P>0/05$). همچنین مقدار آزمون $F=3/87$ در ($P<0/05$) معنادار است که بدین معنی است، تنظیم هیجان می‌تواند سازگاری تحصیلی را تبیین کند.

همچنین برای بررسی نقش تنظیم هیجان و تاب‌آوری در کیفیت زندگی از تحلیل رگرسیون هم‌زمان استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۴

ضرایب استاندارد تحلیل رگرسیون هم‌زمان کیفیت زندگی از طریق تنظیم هیجان و تاب‌آوری

متغیرها	R	R2	df	F	β	t
تنظیم هیجان	۰/۵۶	۰/۳۱	۲	۸۹/۲۰**	۰/۱۲	۲/۶۲**
و			(۳۸۷)			
تاب‌آوری					۰/۵۰	۱۱/۲۴**

که مدارس برنامه‌های آموزشی به صورت مجازی یا حضوری برای افزایش آگاهی دانش‌آموزان از مهارت تنظیم هیجان‌هایشان و همچنین راهکارهای افزایش تاب‌آوری برگزار کنند یا بروشورهای آگاهی‌دهنده در این زمینه‌ها را در شبکه‌های اجتماعی مدارس ارسال کنند.

تعارض منافع

تعارض منافع وجود ندارد.

منابع

- آذریان، ر.، مهدیان، ح.، جاجرمی، م. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی آموزش سرزندگی تحصیلی و تنظیم هیجان بر معنای تحصیلی و سازگاری تحصیلی. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۴ (ویژه‌نامه)، ۴۸۳-۴۹۴.
- ابراهیمی، ا. (۱۳۹۰). بررسی رابطه تاب‌آوری و هوش هیجانی با سازگاری (عاطفی، اجتماعی و تحصیلی) در دانش‌آموزان پسر دبیرستان‌های شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- ابوالقاسمی، ع.، صادقی، ح.، شهری، م. (۱۳۹۲). ارتباط عامل‌های شخصیت، تنظیم و بازشناسی هیجان با کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به کم‌درد مزمن. فصلنامه علمی پژوهشی روان‌شناسی سلامت، ۲ (۳)، ۳۲-۴۳.
- احمدی، ر.، قادری، س.، محمدی زاده، ه.، امیری، س.، فروغی، ع. (۱۴۰۰). هیجان، اجتناب تجربه‌ای و کرونا ویروس: پیش‌بینی اضطراب کرونا بر اساس اجتناب تجربه‌ای و دشواری در تنظیم هیجان. رویش روان‌شناسی، ۱۰ (۳)، ۱-۱۰.
- ایمانی جاجرمی، ح. (۱۳۹۹). پیامدهای اجتماعی شیوع ویروس کرونا در جامعه ایران. فصلنامه علمی-تخصصی ارزیابی تأثیرات اجتماعی، ۱ (۲)، ۸۷-۱۰۳.
- برزآبادی فراهانی، ن. و عراقیه، ع. (۱۳۹۴). بررسی اثر تشویق برافزایش احساس تعلق به مدرسه در دانش‌آموزان مقطع متوسط منطقه ۱۴ تهران. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی، ۴ (۱۶)، ۳۹-۵۰.
- پورعبدل، س.، صبوحی قراملکی، ن.، قائدی، غ. و نبی دوست، ع. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش فرسودگی و تعلل ورزی تحصیلی دانش‌آموزان دارای

همچنین نتایج نشان داد که تنظیم هیجان و تاب‌آوری پیش‌بین معناداری برای کیفیت زندگی هستند که با بخشی از یافته‌های پژوهش‌های Pocnet و همکاران (2017) و کاویانی و همکاران (۱۳۹۸) همسو بود و با بخشی از یافته‌های پژوهش ابوالقاسمی، صادقی و شهری (۱۳۹۲) ناهم‌سو بود. افرادی که از مهارت‌های تنظیم هیجان بالایی برخوردارند زمانی که با رویدادهای تنش‌زا روبه‌رو می‌شوند به جای این‌که آن را تهدیدی برای آسایش ببینند به آن به عنوان چالشی برای آموزش می‌نگرند؛ در نتیجه مشکلات فیزیولوژیکی و هیجانی کمی را تجربه می‌کنند و به‌طور قطع از کیفیت زندگی بالاتر و بهتری برخوردارند (رضایی آدریانی و همکاران، ۱۳۸۶).

یافته‌های مربوط به تاب‌آوری با کیفیت زندگی با بخشی از نتایج حسینی‌نیا و حاتمی (۱۳۹۸) و Carle and chassion (2004) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان عنوان کرد که تاب‌آوری با تأثیرگذاری بر احساس‌ها و هیجان‌های افراد، باعث به وجود آمدن نگرشی مثبت و درنهایت موجب رضایت از زندگی بشود، گاهی اوقات تاب‌آوری با کم کردن استرس، باعث خشنودی و رضایت برای افراد می‌شود که موجب بالا رفتن سطح کیفیت زندگی شود. همچنین کم شدن تاب‌آوری، تنش و احساس فشار روانی، استرس و یا افسردگی را به دنبال دارد که ناخشنودی از زندگی به دنبال دارد. در واقع می‌توان گفت اگر فردی بتواند در شرایط تنش‌زا و آسیب‌زا خود را مدیریت و کنترل بکند، یعنی این‌که تاب‌آوری بالایی داشته باشد، این فرد از کیفیت زندگی بهتر و بالایی برخوردار است. از جمله محدودیت‌های این پژوهش این بود که اطلاعات از طریق خودگزارشی آزمودنی‌ها جمع‌آوری شد. همچنین شرایط مجازی بودن کلاس‌ها و شیوه جمع‌آوری اطلاعات به صورت غیرحضوری دیگر محدودیت بود. به‌طور کلی بر اساس یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود که رابطه این متغیرها در جوامع دانش‌آموزی مقاطع دیگر مورد بررسی قرار گیرد. همچنین نقش سایر عوامل احتمالی اثرگذار بر سازگاری تحصیلی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان در این دوران مورد بررسی قرار گیرد. از سویی مقایسه این متغیرها در بین دانش‌آموزان دختر و پسر مقاطع تحصیلی مختلف پیشنهاد می‌گردد. در دوران همه‌گیری ویروس کرونا پیشنهاد می‌گردد

کرونا. پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، ۹(۳۶)، ۱۲۹-۱۴۱.

فراحتی، م. (۱۳۹۹). پیامدهای روان‌شناختی شیوع ویروس کرونا در جامعه. فصلنامه علمی-تخصصی ارزیابی تأثیرات اجتماعی، ۲(۲)، ۲۰۷-۲۲۵.

قرلسفلو، م و همتی پویا، س. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش نظم‌بخشی هیجانی بر سازگاری عاطفی، اجتماعی و تحصیلی پسرهای ۱۰ تا ۱۴ سال دچار اختلال سلوک. فصلنامه علمی-

پژوهشی روان‌شناسی کاربردی، ۱۲(۲)، ۱۸۳-۲۰۲. کارشکی، ح.، مؤمنی مهمویی، ح. و قریشی، ب. (۱۳۹۳). رابطه انگیزش تحصیلی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان مشمول ارزشیابی توصیفی با ارزشیابی سنتی. پژوهش در برنامه‌ریزی درسی، ۱۱(۱۳)، ۱۰۴-۱۱۴.

کاوایانی، غ.، عالیپور بیرگانی، س.، شهنی بیلاق، م. و رجیبی، غ. (۱۳۹۸). آزمون و مقایسه مدل رابطه علی ویژگی‌های شخصیتی با کیفیت زندگی و عملکرد تحصیلی با میانجی‌گری خودکارآمدی تحصیلی و تنظیم هیجان در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۱۰(۳۵)، ۸۱-۹۹.

محمودی، ک.، و قائمی، ف. (۱۳۹۶). رابطه بین تنظیم شناختی هیجان با تاب‌آوری در مدیران هلال‌احمر. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۱(۳۷)، ۹۳-۱۱۰.

میرزایی، خ. (۱۳۹۹). علت‌ها و پیامدهای همه‌گیری و عالم‌گیری ویروس کرونا-کووید ۱۹. فصلنامه علمی-تخصصی ارزیابی تأثیرات اجتماعی، ۱(۲)، ۱۳-۴۱.

نصیری، ح. (۱۳۸۵). بررسی روایی و پایایی مقیاس کوتاه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی و تهیه نسخه ایرانی آن. مجموعه مقالات سومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، شماره‌های ۳ و ۴.

هاشمی، ن.، سیافی، س. و اندامی، ع. (۱۳۹۸). ارتباط راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و تحمل پریشانی با رضایت از زندگی دانشجویان مستعد اعتیاد: نقش میانجی تاب‌آوری. فصلنامه اعتیادپژوهی سو مصرف مواد، ۱۳(۵۳)، ۱۵۷-۱۷۶.

اختلال یادگیری خاص. دو فصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری، ۷(۱۳)، ۴۹-۶۸.

تعجیبی، م و مرادی، ا. (۱۳۹۵). مقایسه باورهای فراشناختی و تنظیم هیجان در بین نوجوانان عادی و سیگاری شهر سنندج. مجله روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت، ۳(۳)، ۴۰-۴۸.

تمنایی‌فر، م و مرادی، ص. (۱۳۹۴). پیش‌بینی سازگاری تحصیلی بر اساس خودکارآمدی، ابراز وجود و حمایت اجتماعی. مجله روان‌شناسی اجتماعی، ۳(۳۶)، ۵۷-۷۳.

جعفری شال کوهی، ع.، اسدی مجره، س. و اکبری، ب. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان زنان باردار. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۲۱(۲)، ۴۳-۵۳.

حسینی نیا، ن. و حاتمی، ح. (۱۳۹۸). پیش‌بینی کیفیت زندگی بر مبنای بهزیستی روان‌شناختی و تاب‌آوری در بازنشستگان. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۲۰(۱)، ۸۱-۹۱. رضایی آدریانی، م.، آزادی، آ.، احمدی، ف. و واحدیان عظیمی، ا. (۱۳۸۶). مقایسه میزان افسردگی، اضطراب، استرس و کیفیت زندگی دانشجویان پسر و دختر مقیم خوابگاه‌های دانشجویی. پژوهش پرستاری، ۲(۴-۵)، ۳۱-۳۸.

ستاری، ب.، پورشهریار، ح. و شکری، ا. (۱۳۹۴). اثربخشی بسته مداخله‌ای تنظیم هیجان‌های پیشرفت بر کاهش هیجان‌های منفی دانش‌آموزان. مجله روان‌شناسی مدرسه، ۴(۴)، ۷۶-۹۳.

سرلک، م. و حیدری، ح. (۱۳۹۶). مقایسه وضعیت زناشویی، بخشودگی فردی، بخشودگی بین فردی و کیفیت زندگی در زوج‌هایی ۲-۱ سال ازدواج کرده و زوج‌های ۱۰-۳ سال ازدواج کرده. فصلنامه پژوهش‌های مشاوره، ۱۶(۶۲)، ۱۷۰-۱۸۸.

شیخ‌الاسلامی، ع.، صادقی ولنی، ز. و محمدی، ن. (۱۳۹۴). رابطه‌ی تاب‌آوری و حمایت اجتماعی ادراک‌شده با سازگاری مادران دارای فرزند کم‌توان ذهنی. فصلنامه افراد استثنایی، ۵(۲۰)، ۱۲۵-۱۳۹.

عبدالله‌زاده، ح. (۱۳۹۹). تأثیر واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر هوش اخلاقی و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان. مجله روان‌شناسی مدرسه، ۹(۱)، ۱۱۵-۱۳۳.

علیزاده‌فرد، س. و صفاری‌نیا، م. (۱۳۹۸). پیش‌بینی سلامت روان بر اساس اضطراب و همبستگی اجتماعی ناشی از بیماری

References

Ainley, J., & Bourke, S. (1992). *Quality of school life and intentions for further education: The case of a rural*

- Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 36(8), 1-12.
- Pinquart, M. (2009). Moderating effects of dispositional resilience on associations between hassles and psychological distress. *Journal of applied Developmental psychology*, 30(1), 53-60.
- Pocnet, C., Dupuis, M., Congard, A., & Jopp, D. (2017). Personality and its links to quality of life: Mediating effects of emotion regulation and self-efficacy beliefs. *Journal of Motivation and Emotion*, 41(2), 1-13.
- Ravens-Sieberer, U., Gosch, A., Rajmil, L., Erhart, M., Bruil, J., Power, M., Duer, W., Auquier, P., Cloetta, B., Czemy, L., Mazur, J., Czimbalmos, A., Tountas, Y., Hagquist, C., Kilroe, J., & KIDSCREEN Group (2008). The KIDSCREEN-52 quality of life measure for children and adolescents: psychometric results from a cross-cultural survey in 13 European countries. *Value in health: the journal of the International Society for Pharmacoeconomics and Outcomes Research*, 11(4), 645-658.
- Wong, C.F., Silva, K., Kecojevic, A., Schragar, Sh. M., Bloom, J.J., Iverson, E., & Lankenau, S.E. (2013). Coping and emotion regulation profiles as predictors of nonmedical prescription drug and illicit drug use among high-risk young adults. *Drug and Alcohol Dependence*, 132(1-2), 165-171.
- World Health Organization Quality of life Assessment Group. (1998). Development of the World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL-BRIEF). *Psychological Medicine*, 28, 551-558.
- Zolkoski, S. M., & Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and youth services review*, 34(12), 2295-2303.
- Abdollahzadeh, H. (2020). The effect of group reality therapy on moral intelligence and academic adjustment of students. *Journal of School Psychology*, 9(1), 115-133. [In Persian]
- Abolghasemi, A., Sadeghi, H., & Shahri, M. (2013). The relationship between personality factors, emotion regulation and recognition with quality of life in patients with chronic low back pain. *Journal of Health Psychology*, 2(3), 32-43. [In Persian]
- Ahmadi, R., Ghaderi, S., Mohammadizadeh, H., Amiri, S., & Foroughi, A. (2021). Emotion, Experiential Avoidance, and Coronavirus: Predicting Coronary Anxiety Based on Experiential Avoidance and Difficulty in Emotion Management. *Rooyesh*, 10(3), 1-10. [In Persian]
- Alizadeh fard, S., & Saffarinia, M. (2019). The prediction of mental health based on the anxiety and the social cohesion that caused by Coronavirus. *Social psychology Research*, 9(36), 129-141. [In Persian]
- Azarian, R., Mahdian, H., Jajarmi, M. (2020). Comparison the Effectiveness of Academic Buoyancy and Emotion Regulation Training on Academic Meaning and Academic Adjustment. *Journal of Research in Educational Science*, 14(Special Issue), 483-494. [In Persian]
- Borzabadi Farahani, N., & Araghieh, A. (2015). The effect of encouragement on increasing the sense of belonging to school in high school students in Tehrans 14th district. *Journal of Excellence in Counseling and Psychotherapy*, 4(16), 39-50. [In Persian]
- high school. Paper presented at annual conference of AARE. Adelaide.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of counseling psychology*, 31(2), 179-189.
- Butt, M. M., Sanam, F., Gulzar, S., & Yahya, F. (2013). Cognitive emotional regulation and forgiveness. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 4(12), 92-769.
- Carle, A. C., & Chassion, L. (2004). Resilience in a community sample of children of alcoholics: its prevalence and relation internalizing symptomatology and positive affect. *Journal of applied development psychology*, 25(5), 577-595.
- Conner, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Djalante, R., Shaw, R., & DeWit, A. (2020). Building resilience against biological hazards and pandemics: COVID-19 and its implications for the Sendai Framework. *Progress in disaster science*, 6, 100080.
- Esteban, M. P. S., & Marti, A. S. (2014). Beyond compulsory schooling: resilience and academic success of immigrant youth. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 132, 19-24.
- Gross, J. J., & John, O.P. (2003). Individual difference in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Keskin, Y., Keskin, S. C., & Kirtel, A. (2016). Examination of the Compatibility of the Questions Used by Social Studies Teachers in the Class with the Program Achievements According to the SOLO Taxonomy. *Journal of Education and Training Studies*, 4(4), 68-76.
- Liran, B. H., & Miller, P. (2019). The role of psychological capital in academic adjustment among university students. *Journal of Happiness Studies*, 20(1), 51-65.
- Manzano-Garsia, G., & Ayala Calvo., J. C. (2013). Psychometric properties of Connor-Davidson Resilience Scale in a Spanish sample of entrepreneurs. *Psicothema*, 25(2), 51-245.
- Meece, J. L., Glienke, B. B., & Brug, S. (2006). Gender and Motivation. *Journal of School Psychology*, 44, 351-373.
- Nguyen, H. C., Nguyen, M. H., Do, B. N., Tran, C. Q., Nguyen, T., Pham, K. M., Pham, L. V., Tran, K. V., Duong, T. T., Tran, T. V., Duong, T. H., Nguyen, T. T., Nguyen, Q. H., Hoang, T. M., Nguyen, K. T., Pham, T., Yang, S. H., Chao, J. C., & Duong, T. V. (2020). People with Suspected COVID-19 Symptoms Were More Likely Depressed and Had Lower Health-Related Quality of Life: The Potential Benefit of Health Literacy. *Journal of clinical medicine*, 9(4), 965.
- Pekrun, R., Elliot, A. J., & Maier, M. A. (2009). Achievement goals and achievement emotions: Testing a model of their joint relations with academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 101(1), 1-15.
- Phillips, L. H., Henry, J. D., Nouzova, E., Cooper, C., Radlak, B., & Summers, F. (2014). Difficulties with emotion regulation in multiple sclerosis: Links to executive function, mood, and quality of life.

- Managers. *Journal of Research in Educational Science*, 11(37), 93-110. [In Persian]
- Mirzaei, K. H. (2020). Causes and impacts of Coronavirus Covid-19 pandemic. *Journal of Social Impact Assessment*, 1(2), 13-41. [In Persian]
- Nasiry, H. (2006). Evaluating the validity and reliability of the World Health Organization short scale of quality of life and preparing its Iranian version. *Proceedings of the Third National Student Mental Health Seminar*, 3-4. [In Persian]
- Pourabdol, S., Sobhi Gharamaleki, N., Ghaedi, G. M., & Nabidoost, A. R. (2019). Effectiveness of emotion regulation training in decreasing educational burnout and academic procrastination among students with specific learning disorder (SLD). *Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 7(13), 49-68. [In Persian]
- Rezaei Adriyani, M., Azadi, A., Ahmadi, F., & Vahediyani Azimi, A. (2007). Comparison of depression, anxiety, stress and quality of life in dormitories students of Tarbiat Modares University. *Journal of Nursing Research*, 2(4-5), 31-38. [In Persian]
- Sarlak, M., & Heidari, H. (2018). Comparison of marital status, individual forgiveness, interpersonal forgiveness and quality of life in married couples 1-2 years old and married couples 3-10 years old. *Journal of Consulting Research*, 16(62), 170-188. [In Persian]
- Sattari, B., Pour Shahriar, H., & Shokri, o. (2016). The effectiveness of intervention package of regulate achievement emotions on reduce students negative emotions. *Journal of School Psychologist*, 4(4), 79-93. [In Persian]
- Sheikholeslami, A., Sadeghi Valani, Z., & Mohammadi, N. (2015). The relationship of resiliency and perceived social support with adjustment of mothers with intellectually disable child. *Psychology of Exceptional Individuals*, 5(20), 125-139. [In Persian]
- Taajobi, M., & Moradi, O. (2016). Comparing metacognition beliefs and emotional regulation and Smoking among adolescents ordinary in City of Sanandaj. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 3(3), 40-48. [In Persian]
- Tamanaiifar, M., & Moradi, S. (2016). Prediction of academic adjustment based on self-efficacy, assertiveness and social support. *Journal of Social Psychology*, 3(36), 57-73. [In Persian]
- Ebrahimi, A. (2011). The relationship between resilience and emotional intelligence with adjustment (emotional, social and educational) in high school male students in Tehran [dissertation]. Allameh Tabatabai University of Tehran. [In Persian]
- Farahati, M. (2020). Psychological impacts the spread of Coronavirus in society. *Journal of Social Impact Assessment*, 1(2), 207-225. [In Persian]
- Ghazalseflo, M., & Hemati Pouya, S. (2018). The effectiveness of emotional regulation training on emotional, social and educational adjustment of boys 10 to 14 years old with conduct disorder. *Journal of Applied Psychology*, 12(2), 183-202. [In Persian]
- Hashemi, N., Sayafi, S., & Andami, A. (2019). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and distress tolerance with life satisfaction in addicted students: The mediating role of resilience. *Journal of Addiction Research*, 13(53), 157-176. [In Persian]
- Hosseininia, N., & Hatami, H. R. (2019). Anticipating retirees quality of life based on mental well-bing and resiliency. *Journal of Knowledge & Research in Applied Psychology*, 20(1), 81-91. [In Persian]
- Imani Jajarmi, H. (2020). Social consequences of the outbreak of coronavirus in Iranian society. *Journal of Social Impact Assessment*, 1(2), 87-103. [In Persian]
- Jafari Shalkoohi, A., Asadi majreh, S., & Akbari, B. (2020). The effectiveness of mindfulness training on resiliency and cognitive emotion regulation strategies in pregnant woman. *Journal of Knowledge & Research in Applied Psychology*, 21(2), 43-53. [In Persian]
- Karshki, H., Momeni Mehmouei, H., & Ghoreishi, B. (2014). The relationship between academic motivation and quality of life of students subject to descriptive evaluation. *Journal of Research in Curriculum Planning*, 11(13), 104-114. [In Persian]
- Kavyani, G. H., Allipour Birgani, S., Shehni Yailagh, M., & Rajabi, G.H. (2019). Testing and comparing the model of personality traits with quality of life and academic performance with mediating role of emotion regulation and academic self-efficacy in Shahid Chamran university students. *Journal of Psychological Methods and Models*, 10(35), 81-99. [In Persian]
- Mahmoodi, K., Ghaemi, F. (2017). The Relationship between the Cognitive Emotion Regulation and the Resilience among the Iranian Red Crescent