

## مقایسه ی تنظیم هیجانی و خودآگاهی در نوجوانان عادی و بزهکار

ناهید بحرینی<sup>۱</sup> و اصغر آقایی جشقانی<sup>۲</sup>

تنظیم هیجانی فرایندی است که افراد به منظور انطباق و سازگاری خود با محیط، هیجانات خود را تغییر می دهند. یکی از عواملی که با تنظیم هیجانات مرتبط است خودآگاهی است. خودآگاهی، به معنای شناسایی دقیق موقعیت از طریق شناخت و تسلط بر احساسات، اندیشه ها، انگیزه ها و رفتارهای خود می باشد نتایج برخی پژوهش ها حکایت از آن دارد که ممکن است نوجوانان بزهکار قادر به کنترل هیجانات خود نبوده و در مهارت خودآگاهی ضعف داشته باشند. با توجه به اینکه، عدم مهارت در تنظیم هیجانی و خودآگاهی ممکن است با اختلالات روانی از جمله اختلال سلوک و بزهکاری همراه باشد، هدف پژوهش حاضر، مقایسه ی تنظیم هیجانی و خودآگاهی در نوجوانان عادی و نوجوانان بزهکار کانون اصلاح و تربیت اصفهان بود. برای این منظور طی یک پژوهش علی-مقایسه ای، ۱۳۰ نفر از نوجوانان بزهکار و ۱۳۰ نفر از نوجوانان عادی با روش نمونه گیری دردسترس انتخاب و از نظر تنظیم هیجانی و خودآگاهی مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری نشان داد که نمرات نوجوانان بزهکار در زمینه ی ارزیابی شناختی و خودآگاهی شخصی و عمومی، به طور معناداری از نوجوانان عادی پایین تر بود اما، در زمینه ی بازداری بیانی نمرات نوجوانان بزهکار بالاتر از نوجوانان عادی بود. با توجه به نتایج به دست آمده، این پژوهش از وجود تفاوت در تنظیم هیجانی و خودآگاهی نوجوانان بزهکار و عادی حمایت می کند.

**واژگان کلیدی:** تنظیم هیجانی، خودآگاهی، بزهکاری

### مقدمه

تجارب هیجانی بخش ضروری و اجتناب ناپذیر زندگی افراد است. اگرچه کنترل کامل بر احساسات مشکل است، اما همه ی افراد سعی می کنند با استفاده از راهبردهایی همچون اجتناب از موقعیت های ناخوشایند یا تغییر دادن مسیر فکری، بر احساسات خود کنترل داشته باشند که این فرایندها را با عنوان تنظیم هیجانی معرفی می کنند (سویکاک، آکا، داگرویی و همکاران، ۲۰۱۹). تنظیم هیجانی یک

۱. دپارتمان روان شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

۲. دپارتمان روان شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران (نویسنده مسوول) aghaeipsy@gmail.com

مهارت حیاتی در ارتباط با بهزیستی و سلامت روان (هروینگ، لوتز، اسپریت و همکاران، ۲۰۱۸) و فرایندی است که افراد به منظور انطباق و سازگاری خود با محیط، هیجانات خود را تغییر می‌دهند (الهای، تیمیو، ویکز و همکاران، ۲۰۱۸). تنظیم هیجان فرایندی درونی و تبدیلی است که فرد از طریق آن هیجانهای جاری خود را به صورت هشیار یا ناهشیار مدیریت و مهار می‌کند و مسوول نظارت، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های فرد است و به فرد در دستیابی به اهدافش یاری می‌دهد (سلامی‌اصل، مرعشی، حمید و مهرابی‌زاده‌هنرمند، ۲۰۱۸). تنظیم موفق هیجانات با پیامدهای مثبت در زمینه‌های سلامت جسمانی، سلامت روان، عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی مناسب همراه بوده است (سویاک، آکا، داگروی و همکاران، ۲۰۱۹)، در حالی که مشکلات در تنظیم هیجانات در اغلب اختلالات روانی وجود دارد.

یکی از عواملی که با تنظیم هیجانات مرتبط است خودآگاهی است (کوت، ۲۰۱۷). خودآگاهی به این معناست که افراد چگونه خود را به خوبی می‌شناسند (کوت، ۲۰۱۷) و بر احساسات، اندیشه‌ها، انگیزه‌ها و رفتارهای خود تسلط دارند (بلاکیمور و آگلیاس، ۲۰۱۸). افراد زمانی می‌توانند نسبت به اتفاقات و رویدادهای احساسی واکنش صحیحی را نشان دهند که هیجانات خود را به خوبی شناخته و نسبت به آنها آگاهی داشته باشند. آگاهی از احساسات به عنوان اولین گام در جهت تغییر احساسات و تنظیم هیجانات معرفی می‌شود (کوت، ۲۰۱۷) و ضعف در خودآگاهی با آسیب‌پذیری روانی، اجتماعی، شغلی و تحصیلی همراه است (بلاکیمور و آگلیاس، ۲۰۱۸).

نتایج برخی پژوهش‌ها حکایت از آن دارد که ممکن است نوجوانان بزهکار قادر به کنترل هیجانات خود نبوده و در مهارت خودآگاهی ضعف داشته باشند. بیوچاین، کاتکین، استراسبرگ و اسنار (۲۰۰۱) نشان دادند که افراد با اختلال سلوک در سیستم‌های انگیزشی و تنظیمات هیجان مشکل دارند. در پژوهشی دیگر، حسنی و قایدنیای جهرمی (۲۰۱۵) راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان در دختران فراری و بهنجار بررسی کردند و اعلام کردند که در دختران فراری راهبردهای سازش‌نیافتگی همچون ملامت خویش، نشخوارگری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران نسبت به دختران بهنجار بیشتر بروز است. همچنین در مطالعه‌ای مشخص شد که هیجان منفی از قبیل خشم، اضطراب و افسردگی به عنوان منبع مهم راه‌انداز بزهکاری هستند و هیجانهای منفی رابطه معنی‌داری با رفتارهای بزهکارانه دارند (از جعفری، غضنفریان، علی‌اکبری و کمرزین، ۲۰۱۷). فعالی (۲۰۱۷) نیز نشان داد افرادی که خودآگاهی ضعیفی دارند در تنظیم رفتار صحیح، عاجز می‌مانند و در نتیجه به ناکامی، بی‌بندوباری و بزهکاری مبتلا می‌شوند.

از دیگر پژوهش‌ها می‌توان به تنظیم هیجانی و ثبات مشکلات سلوک بین کودکان سنین پیش‌دستانی و ابتدایی (کول، تتی و زاهن‌واکسلر، ۲۰۰۳)، بررسی عدم تنظیم هیجانی و مشکلات سلوک از دوره پیش‌دستانی تا نوجوانی (بیوجاین، کاتزکه‌کاپ و میاد، ۲۰۰۷)، تنظیم هیجان و اختلالات رفتاری در کودکان و نوجوانان (مالین و هینشاو، ۲۰۰۷)، اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطر ارتباط با جنس مخالف در معتادان (زارعی، خاکباز و کرمی، ۲۰۱۰)، اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر تنظیم هیجانی در نوجوانان بزهکار (جعفری، غضنفریان، علی‌اکبری و همکاران، ۲۰۱۷) و تاثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطرگرا، اعتیادپذیری، و خودکشی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی (حسین‌خانزاده، ملکی‌منش، طاهر و مجرد، ۲۰۱۸) اشاره کرد. با توجه به آنچه گفته شد، هدف این پژوهش، مقایسه‌ی تنظیم هیجانی و خودآگاهی در نوجوانان عادی و نوجوانان بزهکار بود.

## روش

پژوهش حاضر یک پژوهش علی-مقایسه‌ای بود. جامعه آماری این پژوهش شامل نوجوانان بزهکار کانون اصلاح و تربیت شهر اصفهان و نوجوانان عادی مشغول به تحصیل در مدارس متوسطه این شهر بود که در گستره‌ی سنی ۱۲ تا ۱۸ سال قرار داشتند. از این جامعه، ۱۳۰ نفر نوجوانان عادی دوره متوسطه و ۱۳۰ نفر از نوجوانان بزهکار کانون اصلاح به شیوه‌ی نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و بعد از اخذ رضایت آنها، با پرسشنامه‌ی تنظیم هیجانی<sup>۱</sup> گراس و جان (۲۰۰۳) و مقیاس خودآگاهی<sup>۲</sup> فینگشتین، اسپچیر و باس (۱۹۷۵) مورد آزمون قرار گرفتند. ملاحظات اخلاقی، شرط گمنامی و محرمانه بودن اطلاعات برای تک تک افراد شرکت کننده در پژوهش رعایت شد.

پرسشنامه تنظیم هیجانی گراس و جان توسط گراس و جان در سال ۲۰۰۳ به منظور اندازه‌گیری استراتژی‌های تنظیم هیجانی تهیه شده است و مشتمل بر ده گویه و دو مولفه‌ی ارزیابی مجدد شناختی و بازداری بیانی است. پایایی و اعتبار این پرسشنامه مورد تایید قرار گرفته است (از رجایی، ۲۰۱۳). ضریب پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر در مولفه‌های فوق به روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۷۵ به دست آمد.

پرسشنامه خودآگاهی توسط فینگشتین، اسپچیر و باس (۱۹۷۵) توسعه یافته و دارای سه خرده‌مقیاس و ۲۳ گویه است. خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه شامل خرده‌مقیاس خودآگاهی شخصی، خرده‌مقیاس

1. Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)

2. Self-consciousness Scale

خودآگاهی عمومی و اضطراب اجتماعی است (بامستر، ۱۹۸۴؛ وانگ، ۲۰۰۲ و مسترز، پولمن و هومانند، ۱۹۹۳). تحقیقات نشان داده است که همبستگی بین گویه‌ها در خرده مقیاس‌های خودآگاهی شخصی (۰/۷۹)، عمومی (۰/۸۴) و اضطراب اجتماعی (۰/۷۳) به اندازه کافی بالا بوده و از معیار ۰/۷ بالاتر است (وانگ، مارشانت و موریس، ۲۰۰۴). ضریب پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر نیز در خرده مقیاس‌های فوق به روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۳ و ۰/۷۷ به دست آمد. برای مقایسه‌ی گروه‌ها از تحلیل واریانس استفاده شد. داده‌ها با بیست و چهارمین ویرایش نرم افزار SPSS تحلیل شد.

### یافته‌ها

در جدول ۱ مولفه‌های توصیفی نمرات تنظیم هیجانی و خودآگاهی رفتاری نوجوانان عادی و بزهکار نشان داده شده است.

جدول ۱. مولفه‌های توصیفی نمرات تنظیم هیجانی و خودآگاهی رفتاری در نوجوانان عادی و بزهکار

| مقیاس        | مولفه‌ها     | گروه   | M     | sd   |
|--------------|--------------|--------|-------|------|
| تنظیم هیجانی | ارزیابی مجدد | عادی   | ۲۶/۳۳ | ۷/۶۳ |
|              |              | بزهکار | ۲۰/۴۲ | ۹/۷۴ |
|              | بازداری      | عادی   | ۱۴/۵۹ | ۵/۲۳ |
|              |              | بزهکار | ۱۷/۶۳ | ۶/۵۹ |
| خودآگاهی     | شخصی         | عادی   | ۲۵/۰۳ | ۶/۳۲ |
|              |              | بزهکار | ۲۱/۴۳ | ۶/۵۷ |
|              | عمومی        | عادی   | ۱۸/۷۴ | ۵/۵۴ |
|              |              | بزهکار | ۱۶/۱۶ | ۵/۴۶ |
| اجتماعی      | عادی         | ۱۰/۵۱  | ۵/۲۸  |      |
|              | بزهکار       | ۱۱/۵۳  | ۴/۷۵  |      |

بر اساس آزمون کالموگراف-اسمیرونوف، پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در هر دو گروه تایید شد. همچنین، با نتایج آزمون لوین و آزمون ام‌باکس ( $F= ۲/۳۲$  و  $P=۱/۰۵۲$ ) پیش فرض همگنی واریانس‌های نمرات در سطح  $\alpha = ۰/۰۵$  تایید گردید و با توجه به تایید پیش فرض‌های آزمون تحلیل

واریانس، از این آزمون جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد. نتایج نشان داد که نمرات گروه‌های نوجوانان عادی و بزهدکار در سطح  $\alpha=0/05$  تفاوت دارد ( $F=17/77$  و  $P=0/001$ ) یعنی بین گروه نوجوانان عادی و بزهدکار حداقل به لحاظ یکی از مولفه‌ها تفاوت وجود دارد. برای پی بردن به این که کدام متغیرها در بین دو گروه تفاوت دارند از تحلیل واریانس در متن مانوا استفاده شد (جدول ۲).

**جدول ۲. نتایج تفکیکی تحلیل واریانس چندمتغیری نمرات مولفه‌های تنظیم هیجانی و خودآگاهی**

| مقیاس        | مولفه‌ها       | متغیرها | SS       | df  | MS      | F     | P     |
|--------------|----------------|---------|----------|-----|---------|-------|-------|
| تنظیم هیجانی | ارزیابی شناختی | گروه    | ۲۲۷۴/۴۶  | ۱   | ۲۲۷۴/۴۶ | ۲۹/۶۸ | ۰/۰۰۱ |
|              |                | خطا     | ۱۹۳۷۸/۳۵ | ۲۵۸ | ۷۶/۶۳   |       |       |
| تنظیم هیجانی | بازداری        | گروه    | ۶۰۰/۰۹   | ۱   | ۶۰۰/۰۹  | ۱۶/۹۴ | ۰/۰۰۱ |
|              |                | خطا     | ۹۱۳۷/۶۶  | ۲۵۸ | ۳۵/۴۱   |       |       |
| تنظیم هیجانی | شخصی           | گروه    | ۸۴۲/۴۰   | ۱   | ۸۴۲/۴۰  | ۲۰/۲۳ | ۰/۰۰۱ |
|              |                | خطا     | ۱۰۷۴۲/۸۱ | ۲۵۸ | ۴۱/۶۳   |       |       |
| خودآگاهی     | عمومی          | گروه    | ۴۳۴/۲۱   | ۱   | ۴۳۴/۲۱  | ۱۴/۲۹ | ۰/۰۰۱ |
|              |                | خطا     | ۲۹۴۷/۶۳  | ۵۸  | ۵۰/۸۲   |       |       |
| اجتماعی      | اضطراب اجتماعی | گروه    | ۶۸/۰۳    | ۱   | ۶۸/۰۳   | ۲/۷۰  | ۰/۱۰۲ |
|              |                | خطا     | ۶۵۲۰/۷۷  | ۲۵۸ | ۲۵/۲۷   |       |       |

همان طوری که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود بین نوجوانان گروه‌های عادی و بزهدکار از لحاظ تنظیم هیجانی در مولفه‌های ارزیابی شناختی و بازداری تفاوت معناداری مشاهده می‌شود. همچنین در زمینه خودآگاهی در مولفه‌های خودآگاهی شخصی و خودآگاهی عمومی میان هر دو گروه تفاوت معنی‌دار وجود دارد. آزمون LSD جهت مقایسه زوجی میانگین گروه‌ها در تنظیم هیجان و خودآگاهی نشان داد که میان دو گروه از نوجوانان در استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان تفاوت معناداری وجود دارد. بدین معنا که نوجوانان عادی از راهبرد ارزیابی شناختی و نوجوانان بزهدکار از راهبرد بازداری به میزان بیشتری استفاده می‌کنند. علاوه بر آن، بین دو گروه در دو مولفه‌ی خودآگاهی شخصی و عمومی نیز تفاوت معنی‌دار است؛ بدین معنا که نوجوانان عادی از خودآگاهی شخصی و عمومی بیشتری نسبت به نوجوانان بزهدکار برخوردارند.

**بحث و نتیجه گیری**

پژوهش حاضر با هدف مقایسه‌ی تنظیم هیجانی و خودآگاهی در نوجوانان عادی و نوجوانان بزهکار انجام شد. نتایج نشان داد که میان این دو گروه به لحاظ تنظیم هیجانی در زمینه‌ی ارزیابی شناختی تفاوت وجود دارد و میزان آن در گروه نوجوانان بزهکار به طور معنی‌دار پایین‌تر است، اما در زمینه‌ی بازداری بیانی این وضعیت بالعکس بوده و میزان بهره‌گیری از آن در نوجوانان بزهکار بیشتر از نوجوانان عادی است. نتایج پژوهش حاضر به طور غیرمستقیم با نتایج پژوهش‌های بیوجانین، کاتکین، استراسبرگ و همکاران (۲۰۰۱)، کول، تتی و زانواکسلر (۲۰۰۳)، بیوجانین، گاتزک کوپ و میاد (۲۰۰۷)، مالین و هینشاو (۲۰۰۷) و حسنی و قایدنی‌ای جهرمی (۲۰۱۵) مطابقت دارد. در تبیین این نتایج می‌توان گفت ارزیابی شناختی به عنوان یک راهبرد پیش‌بینی‌کننده تعریف شده است که افراد قبل از قرار گرفتن در محیط‌ها و موقعیت‌هایی که مربوط به حال حاضر و آینده بوده و ممکن است بر هیجانات آنان تاثیر بگذارد، به بررسی آن موقعیت‌ها می‌پردازد. به عبارت دیگر افراد با کمک این راهبرد، قبل از اینکه موقعیت بر آنان تاثیر بگذارد، آن را از لحاظ شناختی پیش‌بینی و بررسی کرده و از این طریق هیجانات خود را تنظیم می‌نمایند (اینبرانک، بجورنسداتر، قادری، ۲۰۱۳). در واقع، ارزیابی شناختی باعث تغییر مسیر دادن یک پاسخ هیجانی بر اثر تفسیر معنایی و شناختی محرک مربوطه می‌شود. به عنوان مثال، فردی ممکن است به دلیل مشاهده‌ی عملکرد بد خود در یک موقعیت خاص، احساس شکست و ناکامی کند، اما با استفاده از راهبرد ارزیابی شناختی، او هیجانات خود نسبت به این موقعیت را بازبینی کرده و از این طریق آن وضعیت را به عنوان راهی برای بهتر شدن خود قلمداد می‌کند (رای، مک‌رای، اُچسنر و گروس، ۲۰۱۰). افرادی که از این راهبرد استفاده کرده‌اند بهتر می‌توانند با هیجانات منفی و شدید خود مواجه شوند و بر آنها غلبه نمایند (دریمان و هیمبرگ، ۲۰۱۸). علاوه بر آن، هالیست، هاکس و اسکاییل (۲۰۰۹) به نقل از جعفری، غضنفریان، علی‌اکبری و همکاران (۲۰۱۷) در مطالعه‌ی خود نشان دادند که هیجانات منفی از قبیل خشم، اضطراب و افسردگی به عنوان منبع راه‌انداز افسردگی هستند و این هیجانات منفی رابطه‌ی معنی‌داری با رفتارهای بزهکارانه دارند. بنابراین می‌توان گفت که افراد بزهکار در موقعیت‌های مختلف، کمتر به ارزیابی هیجانات منفی خود می‌پردازند و لذا نسبت به افراد عادی کمتر از راهبرد ارزیابی شناختی به منظور تنظیم هیجانات خود استفاده می‌کنند. چرا که افراد بزهکار در نتیجه‌ی ارزیابی نادرست خود از موقعیت به دلیل کمبود اطلاعات، برداشت اشتباه یا اعتقادات بی‌منطق و نادرست، راهبردهای ناکارآمد را برای مواجه شدن با موقعیت تنیدگی‌زا برمی‌گزینند (قایدنی‌ای جهرمی، حسنی، و فرمانی شهرضا، ۲۰۱۵).

در رابطه با بازداری بیانی نیز می‌توان نتایج را این‌گونه بیان کرد که بازداری بیانی بر واکنش‌های رفتاری دلالت دارد که افراد آنها را یا پنهان می‌کنند یا سعی می‌کنند تا آنها را بروز ندهند و در واقع به سرکوب هیجانات خود پردازند (اینبرانک، بجورنسداتر و قادری، ۲۰۱۳). در واقع مشکل افرادی که بازداری بیانی هیجان دارند در دریافت، فهم و تنظیم هیجانها است که باعث می‌شود آنان هیجانهای خود را خطرناک تفسیر کرده و به ناچار از راهبردهای اجتنابی و ناسازگار جهت تنظیم هیجانهای خود استفاده کنند. یکی از این راهبردهای ناسازگار، استفاده از نشخوار فکری است (بشارت، اعتمادی نیا و فراهانی، ۲۰۱۳). این افراد، سعی در فرونشانی افکار و هیجانهای منفی و ناخواسته خود از جمله خشم را دارند که منجر به اشتغال ذهنی بیشتر به آن افکار شده و در نتیجه نشخوار فکری بیشتری در آنان به وجود می‌آید (بشارت، حافظی و مقدم‌زاده، ۲۰۱۶). از آنجا که وقتی فرد نتواند هیجانات خود را به‌درستی ابراز کند و در مقابل هیجانات را سرکوب نماید، باعث می‌شود که از نظر درونی دچار سرخوردگی و آشفتگی شود و این فرآیند موجب نشخوار فکری و صرف انرژی گردد که می‌تواند منابع شناختی را کاهش دهد. حالت سرکوب و عدم ابراز هیجانات موجب انباشت هیجانات شده و این حالت انباشت می‌تواند با انفجار ناگهانی، رفتارهای مخربی را ایجاد نماید (برشان و حاجی‌علیزاده، ۲۰۱۷). شواهد فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهد پیامدهای منفی از قبیل اضطراب، افسردگی، خودکشی، عملکرد نامطلوب اجتماعی و آسیب‌های شناختی با سرکوب و بازداری بیانی هیجانات رابطه دارد (گروس، ۲۰۱۸). علاوه بر آن، بازداری هیجانات با کاهش توانایی‌های شناختی-اجتماعی و سازگاری‌های بین‌فردی همراه است (سان و لائو، ۲۰۱۸). بنابراین می‌توان گفت که افراد بزهکار نیز ممکن است در موقعیت‌های مختلف از بیان واقعی هیجانات خود خودداری کنند و به سرکوب این عواطف و احساسات خود پردازند. این افراد ممکن است روش صحیح بیان احساسات خود را نیاموخته باشند و از بیان احساسات خود به روش درستی بهره نبرده باشند. همین مساله ممکن است که موجب تفاوت این مولفه در نوجوانان بزهکار نسبت به نوجوانان عادی باشد.

علاوه بر آن، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که میان این دو گروه به لحاظ خودآگاهی در زمینه‌های خودآگاهی شخصی و عمومی تفاوت وجود داشته و میزان آن در گروه نوجوانان بزهکار به طور معنادار پایین‌تر است. نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهش بوکر و روبین (۲۰۰۹) مطابقت دارد. این نتایج را می‌توان این‌گونه تبیین کرد نوجوانانی که از خودآگاهی بالاتری برخوردارند، درک درستی از خویش و رفتارهای اجتماعی دارند و بنابراین در کنترل رفتارهای آسیب‌زا و پرخطر، تبحر بیشتری داشته و واکنش مناسب‌تری را نشان می‌دهند. چنانچه نوجوانان بتوانند بر توانایی‌ها و قابلیت‌های درونی

خود تمرکز کنند، نیروی لازم برای غلبه بر مشکلات دنیای بیرون را نیز خواهند داشت. این نتایج موید تعاریف و مباحث نظری در این خصوص است که خودآگاهی را توانایی شناخت خود، آگاهی از خصوصیات و خواسته‌ها، نقاط ضعف و قوت، ترس‌ها و انزجارها معرفی می‌کند، همچنین آن را توانایی شناخت دقیق هیجاناتها و درک شیوه‌های معمولی خود برای واکنش نشان دادن به مردم و وضعیت‌های مختلف و یکی از ارکان مهم در بهداشت روان و شناخت و پذیرش خود می‌داند (رضایورمیر صالح، فلاح و صابری، ۲۰۱۶). در این تعاریف، انسان فردیت یافته و دارای شخصیت سالم، از ابعاد مختلف نفس خود آگاه است، توانسته به مرحله خود شدن و تحقق خود برسد. بنابراین می‌توان چنین نتیجه گرفت که نوجوانان بزهکار به دلیل خودآگاهی پایین‌تر در برخورد با چالش‌های زندگی، به نسبت نوجوانان عادی ضعیف‌تر عمل کرده‌اند و این امر نیز یکی از علل احتمالی و متغیرهای دخیل در سو رفتارها و آسیب‌پذیری‌های آنان است.

#### References

- Barghilrani, Z., Bakhti, M., & Bagiyankulemare, M. J. (2015). The Effectiveness of a Cognitive Processing-based Social Skills Training on the Effectiveness of Cognitive Processing Based Training of Social Skills on, Emotional, Psychological Well-being and Reducing the Symptoms of Children with Conduct Disorder. *Journal of Social Cognition*, 4(1), 157-175. (Persian).
- Barghilrani, Z., Bakhti, M., & Bagiyankulemare, M. J. (2015). The Effectiveness of a Cognitive Processing-based Social Skills Training on the Effectiveness of Cognitive Processing Based Training of Social Skills on, Emotional, Psychological Well-being and Reducing the Symptoms of Children with Conduct Disorder. *Journal of Social Cognition*, 4(1), 157-175. (Persian).
- Barshan, S., & Haji Alizadeh K. (2017). The Effectiveness of Group Training about Cognitive Emotion Regulation on Improving Mental Health in Delinquent Male Adolescents of Kerman City. *Health Develop J.*, 6(3), 247-258. (Persian).
- Baumeister, R. F. (1984). "Choking under pressure: self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance". *Journal of personality and social psychology*, 46(3), 610-620.
- Bayrmi, M., Hashemi, T., Poursharifi, H., & Andalib, M. (2017). Fitness of Causal- Structural Relationship of Parental Coercion and Blame Attributions with Delinquency by Mediating of Cognitive and Affective Empathy in Clients of Correction Centers. *Journal of Social Cognition*, 6(1), 43-66. (Persian).
- Beauchaine, T. P., Gatzke-Kopp, L., & Mead, H. K. (2007). "Polyvagal Theory and developmental psychopathology: Emotion dysregulation and conduct problems from preschool to adolescence". *Biological Psychology*, 74(2), 174-184. Doi:10.1016/j.biopsycho.2005.08.008.
- Beauchaine, T. P., Katkin, E. S., Strassberg, Z., & Snarr, J. (2001). "Disinhibitory psychopathology in male adolescents: Discriminating conduct disorder from attention-deficit/hyperactivity disorder through concurrent assessment of multiple autonomic states". *Journal of Abnormal Psychology*, 110(4), 610-624. Doi: 10.1037/0021-843X.110.4.610.
- Bernhard, A., Martinelli, A., Ackermann, K., Saure, D., & Freitag, C. M. (2018). "Association of trauma, Posttraumatic Stress Disorder and Conduct Disorder: A systematic review and meta-analysis". *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 91, 153-169. Doi: 10.1016/j.neubiorev.2016.12.019
- Besharat, M. A., Etemadinia, M. E., & Farahani, H. (2013). Anger and major depressive disorder: The mediating role of emotion regulation and anger rumination. *Asian journal of psychiatry*, 6, 35-41. (Persian)
- Besharat, M. A., Hafezi, E., & Moghadamzadeh, A. (2016). The association between emotional disclosure and anger rumination. *Journal of Clinical Psychology Andishe va Raftar*, 11(41), 17-26.
- Blakemore, T., & Agllias, K. (2018). "Student Reflections on Vulnerability and Self-awareness in a Social Work Skills Course". *Australian Social Work*, 72(1), 21-33.

- Bowker, J. C., & Rubin, K. H. (2009). "Self-consciousness, friendship quality, and adolescent internalizing problems". *British Journal of Developmental Psychology*, 27(2), 249–267.
- Coifman, K. G., Kane, M. J., Bishop, M., Matt, L. M., Nylocks, K. M., & Aurora, P. (2019). "Predicting Negative Affect Variability and Spontaneous Emotion Regulation: Can Working Memory Span Tasks Estimate Emotion Regulatory Capacity?" *Journal of Emotion*. Advance online publication.
- Cole, P. M., Teti, L. O., & Zahn-Waxler, C. (2003). "Mutual emotion regulation and the stability of conduct problems between preschool and early school age". *Development and Psychopathology*, 15(01), 1–18.
- Cote, S. (2017). "Enhancing managerial effectiveness via four core facets of emotional intelligence: Self-awareness, social perception, emotion understanding, and emotion regulation". *Journal of Organizational Dynamics*, 46(3), 140-147. Doi: 10.1016/j.orgdyn.2017.05.007.
- Dryman, M. T., & Heimberg, R. G. (2018). "Emotion regulation in social anxiety and depression: a systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal". *Clinical Psychology Review*, 65, 17–42. Doi:10.1016/j.cpr.2018.07.004.
- Elhai, J. D., Tiarniyu, M. F., Weeks, J. W., Levine, J. C., Picard, K. J., & Hall, B. J. (2018). "Depression and emotion regulation predict objective smartphone use measured over one week". *Personality and Individual Differences*, 133, 21–28.
- Enebrink, P., Björnsson, A., & Ghaderi, A. (2013). "The Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Properties and Norms for Swedish Parents of Children Aged 10-13 Years". *Europe's Journal of Psychology*, 9(2), 289–303.
- Faali, M. (2017). Self-esteem; challenges and strategies (with emphasis on religious attitudes). *Journal of Ethical Research*, 5(4), 53-82. (Persian).
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 522-527. doi: 10.1037/h0076760.
- Ghaedniyajhromi, A., Nori, R., Hasani, J., & Farmanishahreza, S. (2015). The Effectiveness of Group Training of Procedural Emotion Regulation Strategies in Cognitive Coping of Individuals Suffering Substance. *Journal of Research on Addiction*, 8(31), 71-90. (Persian).
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). "Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 2348-362. Doi:10.1037/0022-3514.85.2.348.
- Gross, J. T. (2018). *Expressive Suppression in Middle Childhood: Links with Negative Emotion, Physiology, and Prosocial Behavior*. Doctoral dissertation, University of Maryland.
- Hasani, J., & Ghaedniyajhromi, A. (2015). Cognitive Emotion Regulation Strategies in Runaway and Normal Girls. *Alborz University Medical Journal*, 4(1), 41-48. (Persian).
- Herwig, U., Kaffenberger, T., Jäncke, L., & Brühl, A. B. (2010). "Self-related awareness and emotion regulation". *NeuroImage*, 50(2), 734–741. Doi: 10.1016/j.neuroimage.2009.12.089.
- Herwig, U., Lutz, J., Scherpiet, S., Scheerer, H., Kohlberg, J., Opialla, S., ... Brühl, A. B. (2018). "Training emotion regulation through real-time fMRI neurofeedback of amygdala activity". *Journal of NeuroImage*, 184, 687-696. Doi:10.1016/j.neuroimage.2018.09.068.
- HosseinKhanzadeh, A. A., Malekimanesh, A., Taher, M., & Maojarad, A. (2018). The Effectiveness of Self-Awareness Training on Reduce Aggressive Behavior, Addict ability, and the Suicide of High School Girl Students. *Quarterly Journal of New Thoughts on Education*, 14(1), 135-157. (Persian).
- Jafari, E., Ghazanfarian, F., Aliakbari, M., & Kamarzarin, H. (2017). The Effectiveness of Coping Skills' Training on Emotional Regulation in Delinquent Adolescents. *Journal of Psychological Achievements*, 24(1), 97-110. (Persian).
- Masters, R., Polman, R. C., & Hommand, N. (1993). "Reinvestment": A dimension of personality implicated in skill breakdown under pressure". *Personality and individual differences*, 14(5), 655-666. Doi: 10.1016/0191-8869(93)90113-H.
- Mullin, B. C., & Hinshaw, S. P. (2007). *Emotion Regulation and Externalizing Disorders in Children and Adolescents*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 523-541). New York, NY, US: The Guilford Press
- Rajaei, R. (2013). *Relationship between Metacognition, emotional regulation and quality of life with a special reminder rate in oral history test in undergraduate students of Isfahan University*. Thesis for Master of Science. Isfahan, Iran: Faculty of Clinical Psychology, Islamic Azad University. (Persian).
- Ray, R. D., McRae, K., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2010). "Cognitive Reappraisal of Negative Affect: Converging Evidence from EMG and Self-Report". *Journal of Emotion*, 10(4), 587-592.
- RezapourMirsaleh, Y., Fallah, M., & Saber, M. (2016). The Effectiveness of Life Skills Intervention

- on Quality of Life of Women Headed-Household. *Quarterly Journal of Woman & Society*, 81-100. (Persian).
- SalamiAsl, k., Maraashi, S. A., Hamid, N., & MehrabizadehHonarmand, M. (2018). Emotional Regulation Cognitive Strategies in Psoriasis Patients and Non-Psoriasis Individuals. *Journal of Clinical Psychology Andishe va Raftar*, 12(48), 47-56.
- SeviKoc, M., Aka, B. T., Dogruy, B., Cutiss, J., Carpenter, J. K., & Hofmann, S. G. (2019). "Psychometric Properties of the Turkish Version of the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ)". *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 1-10. Doi: 10.1007/s10862-019-09732-3.
- Soleimani, S., Babanejad, M., & Ghanami, F. (2015). The role of self-awareness and Emotion Regulation for anxiety control in students. *Quarterly of Counseling Culture & Psychotherapy*, 5(20), 113-124. (Persian).
- Sun, M., & Lau, A. S. (2018). "Exploring Cultural Differences in Expressive Suppression and Emotion Recognition". *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 49(4), 664-672. Wang, J. (2002). *Developing and Testing an Integrated Model of Choking in Sport*. Doctoral dissertation, Victoria University.
- Wang, J., Marchant, D., Morris, T. (2004). "Coping Style and Susceptibility to Choking". *Journal of sport behavior*, 27(1), 75-92.
- Zarie, F., Khakbaz, H., & Karami, H. (2010). Determining the Effectiveness of Self-Awareness Skill Training on Reducing High-Risk Behaviors Associated with the Opposite Sex Addict. *Journal of Research on Addiction* 4(15), 63-70. (Persian).

Journal of  
Thought & Behavior in Clinical Psychology  
Vol. 13 (No. 51), pp.57-66, 2019

## Comparison of Emotional Regulation and Self-awareness between Normal and Delinquent Adolescents

Bahreini, Nahid

Department of Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

Agaei jeshvaghani, Asghar

Department of Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

Received: 02.11.2018

Accepted: 13.02.2019

Emotional regulation is the process of changing individuals emotions to adapt and adjust to their environment. One of the factors that affects “emotional regulation” is “self-awareness”. “Self-awareness” is the accurate identification of the situation by knowing and controlling of your feelings, thoughts, motivations and behaviors. Some studies shows the weakness of “emotion regulation” and “self-awareness” skills of delinquent adolescents. Regarding the fact that lack of skills in these two variables may be associated with mental disorders, such as conduct disorder, and delinquency, the aim of this study was the comparison of “emotion regulation” and “self- awareness” between normal adolescents and delinquent adolescents of the correctional center in the city of Isfahan. To do this, in a causal-comparative study, 130 delinquent adolescents and 130 normal adolescents were selected using available sampling research method and these two variables were evaluated. The results of multivariate analysis of variance showed the significant lower scores of “cognitive assessment”, also “personal and general self-awareness” of delinquent adolescents compared with normal adolescents, However higher scores in terms of “expression inhibition. As a result findings confirmed the differences of “emotional regulation” and “self-awareness” between normal and delinquent adolescents.

**Key words:** emotional regulation, self-awareness, delinquency

*Electronic mail may be sent to:* e81.alikhani@yahoo.com