Feyz Medical Sciences Journal
2026, Volume 30, Issue 3
Pages: 359-369
Doi: 10.48307/FMSJ.2026.30.3.359
Original Article

The Role of Parents in Emotion Regulation among Iranian Adolescents: An Inductive Qualitative Content Analysis from Experts' Perspectives

Maryam Torabi [1], Zahra Sadat Goli [2*], Zahra Tanha [3]

[1] Department of Educational Psychology, Ar.C., Islamic Azad University, Arak, Iran
[2] Department of Psychology, Kas.C., Islamic Azad University, Kashan, Iran
[3] Department of Psychology, Khor.C., Islamic Azad University, Khorram Abad, Iran

[*]**Corresponding author: Zahra Sadat Goli,** Department of Psychology, Kas.C., Islamic Azad University, Kashan, Iran
Email: Zahrasadat.goli@iau.ac.ir

Received: 12 December 2025 **Revised:** 29 April 2026 **Accepted:** 29 April 2026

Abstract

Background and Aim: Adolescence is an important period for the development of emotional skills, and parents play a key role in adolescents' emotion regulation. Given the importance of family cultural context and the scarcity of indigenous qualitative studies in this field, this study aimed to explain the role of parents in Iranian adolescents' emotion regulation from experts' perspectives using an inductive qualitative content analysis approach.

Methods: This qualitative study was conducted from May to October 2025. Participants included 10 experts and counselors in adolescent mental health who were purposively selected until data saturation was reached. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using inductive qualitative content analysis with a latent approach, following the method proposed by Graneheim and Lundman. Data were managed using Microsoft Word 2013. Trustworthiness was ensured based on Lincoln and Guba's criteria, including member checking, peer review, and detailed documentation of the research process.

Results: Participants included six women and four men, with a mean age of 45.6 years and an average of 18 years of clinical experience. Data analysis yielded three main categories and eight subcategories: (1) emotional education and empowerment (emotional awareness, coping skills and self-care, and emotion acceptance); (2) emotion-focused parenting (authoritative parenting, parental modeling, and effective communication); and (3) creating a supportive environment (a safe environment, family structure, and management of marital conflicts).

Conclusion: The findings indicate that the role of parents in adolescents' emotion regulation extends beyond behavioral recommendations and requires enhancing parents' emotional literacy, emotion-focused interactions, and family stability. Accordingly, family-based interventions emphasizing parental emotion coaching and reducing marital conflicts may contribute to promoting adolescents' mental health.

Keywords: Emotion regulation, Adolescence, Parental role, Parenting styles, Qualitative research, Qualitative content analysis, Emotion coaching, Iran

[Downloaded from feyz.kaums.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.48307/FMSJ.2026.30.3.359]

Copyright© 2026. This open-access article is published under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License which permits Share (copy and redistribute the material in any medium or format) and Adapt (remix, transform, and build upon the material) under the Attribution-NonCommercial terms. Downloaded from: http://feyz.kaums.ac.ir/

Extended Abstract

Background and Objective

Adolescence is a critical developmental period marked by major emotional, cognitive, and social changes. During this stage, adolescents face challenges such as identity formation, academic pressure, peer relationships, and emotional instability. Therefore, emotion regulation is considered one of the most important psychological skills for healthy adjustment. Although emotion regulation is an individual ability, its development is strongly influenced by family relationships, especially parent–adolescent interactions. Parents play a key role in emotion socialization by teaching adolescents how to understand, express, accept, and manage their emotions.

In Iranian society, the family has a central cultural and social position, and parental attitudes, communication patterns, and family emotional climate can significantly shape adolescents' emotional development. However, many previous studies in this field have been quantitative or conducted in non-Iranian cultural contexts. As a result, there is a need for qualitative research that explores this issue in the cultural context of Iran. This study aimed to explain the role of parents in Iranian adolescents' emotion regulation from the perspectives of experts using an inductive qualitative content analysis approach.

Methods

This qualitative study was conducted in 2025 using inductive qualitative content analysis with a latent approach. Participants included 10 experts and counselors working in the field of adolescent mental health in Iran. They were selected through purposive sampling with maximum variation in terms of gender, age, professional position, work experience, and field of activity. Sampling continued until data saturation was reached. Data were collected through in-depth semi-structured interviews. The participants included psychologists, school counselors, family therapists, and academic specialists in psychology and counseling. Inclusion criteria were having a master's or doctoral degree in psychology or counseling, at least five years of professional experience with adolescents, and relevant research experience in the field of adolescent emotion regulation. Interviews were conducted in counseling clinics, school counseling offices, and secure online platforms based on participants' preferences. Each interview lasted between 30 and 65 minutes, with an average duration of 45 minutes.

The interview guide included open-ended questions about the role of parents in adolescent emotion regulation, ways parents can help adolescents manage negative emotions, parenting behaviors that strengthen or weaken emotion regulation, the effect of family emotional climate, and culturally important family factors in Iran.

Data analysis was performed based on the steps proposed by Graneheim and Lundman, including repeated reading of transcripts, identification of meaning units, condensation and coding, grouping similar codes into subcategories, and abstraction of main categories. Trustworthiness was ensured through Lincoln and Guba's criteria, including member checking, peer review, maximum variation sampling, rich description, transparent documentation, and reflexive journaling.

Results

The participants consisted of six women and four men, with a mean age of 45.6 years. Analysis of the interviews led to the extraction of three main categories and eight subcategories explaining the role of parents in adolescents' emotion regulation.

The first category was emotional education and empowerment. This category showed that parents have an active role in teaching emotional skills to adolescents. Experts emphasized that parents with higher emotional literacy are more capable of helping adolescents recognize, name, and manage their emotions. They also noted that many adolescents experience emotional difficulties because they have not learned practical coping strategies at home.

[Downloaded from feyz.kaums.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.48307/FMSJ.2026.30.3.359]

The second category was emotion-focused parenting style. This category referred to the way parents interact with adolescents in emotional situations. The findings indicated that authoritative parenting, which combines emotional support with appropriate firmness, provides a secure context for adolescents' emotional growth. Experts described parents as emotional coaches who should support adolescents rather than suppress, punish, or ignore their emotions. In addition, effective communication, including active listening, empathy, constructive dialogue, and conflict resolution, was considered essential for improving adolescents' emotion regulation.

The third category was creating a supportive environment. This category focused on the emotional atmosphere of the family and included creating a safe and stable environment and managing marital conflicts. Experts stated that adolescents need a predictable, calm, and emotionally secure home environment to regulate their emotions properly. When adolescents are exposed to continuous family tension, much of their emotional energy is spent dealing with anxiety caused by these conflicts, which reduces their ability to manage their own emotions.

Conclusion

The findings showed that the role of parents in Iranian adolescents' emotion regulation is multidimensional and goes beyond simple behavioral advice. Parents influence adolescents' emotional development through emotional education, emotion-focused parenting, healthy modeling, effective communication, and the creation of a stable and supportive family environment. In the Iranian cultural context, where family relationships are highly important, these parental roles may have a particularly strong effect on adolescent mental health. School counselors, family therapists, and mental health professionals can use these results to develop culturally appropriate parent-training programs. Future studies should include the direct perspectives of parents and adolescents and examine this issue in different cultural, geographic, and socioeconomic contexts within Iran.

[Downloaded from feyz.kaums.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.48307/FMSJ.2026.30.3.359]

مجله علوم پزشکی فیض
دوره ۳۰، شماره ۳ مرداد و شهریور
صفحات: ۳۶۹-۳۵۹
Doi:10.48307/FMSJ.2026.30.3.359
اصیل پژوهشی

نقش والدین در تنظیم هیجان نوجوانان ایرانی: تحلیل محتوای کیفی استقرایی از دیدگاه متخصصان

مریم ترابی[۱]، زهرا سادات گلی[۲*]، زهرا تنها[۳]

[۱] گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران
[۲] گروه روانشناسی، واحد کاشان، دانشگاه آزاد اسلامی، کاشان، ایران
[۳] گروه روانشناسی، واحد خرم آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، خرم اباد، ایران

دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۹/۲۱ **اصلاح مقاله:** ۱۴۰۵/۰۲/۰۹ **پذیرش مقاله:** ۱۴۰۵/۰۲/۰۹

چکیده

زمینه و هدف: نوجوانی دوره‌ای مهم در رشد مهارت‌های هیجانی است و والدین نقش مهمی در تنظیم هیجان نوجوانان دارند. با توجه به اهمیت بافت فرهنگی خانواده و کمبود مطالعات کیفی بومی، این پژوهش با هدف تبیین نقش والدین در تنظیم هیجان نوجوانان ایرانی از دیدگاه متخصصان و با رویکرد تحلیل محتوای کیفی استقرایی انجام شد.

روش‌ها: این مطالعه کیفی از اردیبهشت تا مهر ۱۴۰۴ انجام شد. مشارکت‌کنندگان ۱۰ متخصص و مشاور حوزه سلامت روان نوجوانان بودند که به‌صورت هدفمند و تا اشباع داده‌ها انتخاب شدند. داده‌ها با مصاحبه نیمه‌ساختاریافته گردآوری و با روش تحلیل محتوای کیفی استقرایی (نهفته) بر اساس الگوی گرانهایم و لوندمن تحلیل شد. مدیریت داده‌ها با نرم‌افزار Word 2013 انجام گرفت. اعتبار داده‌ها نیز با معیارهای لینکلن و گوبا، شامل بازبینی مشارکت‌کنندگان، بررسی همکاران و مستندسازی فرایند پژوهش، تأمین شد.

یافته‌ها: مشارکت‌کنندگان شامل ۶ زن و ۴ مرد با میانگین سنی ۴۵/۶ سال و سابقه بالینی ۱۸ سال بودند. تحلیل داده‌ها به استخراج ۳ طبقه اصلی و ۸ زیرطبقه انجامید: ۱) آموزش و توانمندسازی هیجانی (آگاهی، مهارت‌های مقابله‌ای و خودمراقبتی، پذیرش هیجان)؛ ۲) فرزندپروری هیجان‌مدار (فرزندپروری مقتدرانه، الگوبودن والدین، ارتباط مؤثر)؛ و ۳) ایجاد محیط حمایتی (محیط امن، نظم خانوادگی و مدیریت تعارضات زناشویی).

نتیجه‌گیری: نقش والدین در تنظیم هیجان نوجوانان فراتر از توصیه‌های رفتاری است و مستلزم ارتقای سواد هیجانی والدین، تعامل هیجان‌مدار و ایجاد ثبات در محیط خانواده است. بر این اساس، اجرای مداخلات خانواده‌محور با تأکید بر «مربیگری هیجانی والدین» و «کاهش تعارضات زناشویی» می‌تواند در ارتقای سلامت روان نوجوانان مؤثر باشد.

کلیدواژه‌ها: تنظیم هیجان، نوجوانی، نقش والدین، سبک‌های فرزندپروری، پژوهش کیفی، تحلیل محتوای کیفی، مربیگری هیجانی، ایران

*نویسنده مسئول: **مریم ترابی** پست الکترونیک: Zahrasadat.goli@iau.ac.ir
آدرس: گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه اراک، اراک، ایران

[Downloaded from feyz.kaums.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.48307/FMSJ.2026.30.3.359]

مقدمه

نوجوانی به‌عنوان دوره‌ای حساس و حیاتی در چرخه زندگی، با تغییرات گسترده عاطفی، شناختی و اجتماعی همراه است که می‌تواند چالش‌های متعددی ایجاد کرده و سلامت روان نوجوانان را تحت تأثیر قرار دهد [۱]. در این مرحله، نوجوانان با چالش‌هایی از جمله تغییرات هورمونی، شکل‌گیری هویت و افزایش تقاضاهای اجتماعی و تحصیلی مواجه‌اند که می‌تواند به نوسانات هیجانی منجر شود [۲]. در این میان، «تنظیم هیجان» به‌عنوان یکی از مهارت‌های بنیادین روان‌شناختی، نقشی محوری در سازگاری فردی و اجتماعی نوجوانان دارد. تنظیم هیجان به فرایندهایی اطلاق می‌شود که افراد برای تأثیرگذاری بر شدت، مدت و نحوه بروز هیجانات خود به کار می‌گیرند [۳].

اگرچه تنظیم هیجان فرایندی درون‌فردی است، ریشه‌های آن عمیقاً در تعاملات اجتماعی و به‌ویژه روابط اولیه خانوادگی شکل می‌گیرد. والدین به‌عنوان نخستین و مهم‌ترین الگوهای رفتاری فرزندان، نقشی اساسی در شکل‌گیری شخصیت و مهارت‌های اجتماعی آنان دارند [۴]. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که در فرایند اجتماعی‌سازی هیجان، توانایی فهم، تجربه، ابراز و تنظیم هیجان در کودک تقویت می‌شود [۵]. همچنین، شیوه‌های فرزندپروری، جو عاطفی خانواده و نحوه واکنش والدین به هیجانات نوجوان، در پیشگیری از مشکلات رفتاری و هیجانی مؤثرند [۶, ۷]. برای مثال، نوجوانانی که والدینشان مهارت‌های مقابله‌ای مؤثری به آنان آموزش می‌دهند، در مواجهه با استرس عملکرد بهتری دارند [۸].

ماهیت سیستمی خانواده ایجاب می‌کند که روابط والد—فرزند و کیفیت تعاملات زوجین بر خلق‌وخو و هیجانات نوجوانان تأثیر بگذارد [۹]. خانواده‌هایی که از تفاهم بیشتر و تعارض کمتری برخوردارند، فرزندانی با مشکلات هیجانی کمتری دارند [۱۰]. از سوی دیگر، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کیفیت روابط موضوعی و دلبستگی ناایمن می‌توانند از پیش‌بینی‌کننده‌های مشکلات هیجانی باشند [۱۱, ۱۲]. با این حال، بیشتر پژوهش‌های این حوزه با روش‌های کمی و ابزارهای خودگزارشی انجام شده یا در بافت‌های فرهنگی متفاوت از ایران صورت گرفته‌اند. اگرچه این مطالعات روابط میان متغیرها را تبیین کرده‌اند، درک عمیق فرایندهای تعاملی، معانی ذهنی و چگونگی نقش‌آفرینی والدین در تنظیم هیجان نوجوانان را محدود کرده‌اند. همچنین، تفاوت‌های فرهنگی و ساختار خانواده در ایران، تعمیم یافته‌های مطالعات غیرایرانی را با محدودیت مواجه می‌کند. ازاین‌رو، خلأ پژوهش‌های کیفی و زمینه‌مند برای واکاوی نقش والدین در تنظیم هیجان نوجوانان ایرانی همچنان وجود دارد.

در بافت فرهنگی و اجتماعی ایران، خانواده به‌عنوان یکی از ارکان اصلی جامعه جایگاه ویژه‌ای دارد و هنجارها و ارزش‌های مذهبی و سنتی می‌توانند بر شیوه ابراز و مدیریت هیجانات تأثیر بگذارند. در بسیاری از خانواده‌های ایرانی، ابراز هیجان‌ها تحت تأثیر هنجارهای فرهنگی، باورهای سنتی و انتظارات والدین است؛ به‌گونه‌ای که برخی هیجانات منفی ممکن است سرکوب یا کم‌اهمیت تلقی شوند. این الگوها می‌توانند بر نحوه یادگیری نوجوان در مدیریت هیجان‌ها اثر بگذارند و در صورت هدایت نامناسب، زمینه‌ساز مشکلات هیجانی شوند. ازاین‌رو، بررسی نقش والدین در تنظیم هیجان نوجوانان در بافت فرهنگی ایران اهمیت ویژه‌ای دارد.

تنظیم هیجان نوجوانان و نقش والدین در این فرایند، پدیده‌ای چندبعدی، تعاملی و زمینه‌مند است که درک عمیق آن صرفاً از طریق سنجش‌های کمی امکان‌پذیر نیست. روش‌های کیفی امکان واکاوی تجارب، برداشت‌ها و معانی نهفته در تعاملات والد—نوجوان را فراهم می‌کنند. در این میان، تحلیل محتوای کیفی استقرایی با رویکرد نهفته، برای کشف الگوهای مفهومی و معانی پنهان در داده‌های متنی و استخراج مفاهیم برخاسته از بستر فرهنگی و اجتماعی مطالعه مناسب است.

با توجه به نقش خانواده در کاهش یا افزایش مشکلات روان‌شناختی نوجوانان، این پژوهش با هدف تبیین نقش والدین در تنظیم هیجان نوجوانان ایرانی، بر اساس دیدگاه متخصصان حوزه نوجوان و با رویکرد تحلیل محتوای کیفی استقرایی (نهفته) انجام شد.

روش‌ها

جامعه و نمونه آماری

– نوع مطالعه و ملاحظات اخلاقی

این پژوهش یک مطالعه کیفی با رویکرد تحلیل محتوای کیفی استقرایی و به شیوه تحلیل نهفته (Latent Content Analysis) [۱۳] است که در سال ۱۴۰۴ انجام شد. تحلیل محتوای نهفته فراتر از محتوای آشکار متن رفته و با تمرکز بر تفسیر معانی پنهان، الگوها و مفاهیم زیربنایی داده‌ها انجام می‌شود که با تحلیل محتوای قراردادی هم‌راستا است.

شرکت‌کنندگان و نمونه‌گیری

جامعه پژوهش شامل متخصصان و مشاوران فعال در حوزه سلامت روان نوجوانان در ایران بود. متخصصان شامل روان‌شناسان، مشاوران مدارس، درمانگران خانواده و اعضای هیئت علمی رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره بودند که به‌طور مستقیم در حوزه نوجوانان فعالیت حرفه‌ای داشتند. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند و با حداکثر تنوع از نظر جنسیت، سمت شغلی، سابقه کار و حوزه فعالیت انجام شد و تا دستیابی به اشباع داده‌ها ادامه یافت؛ به‌گونه‌ای که مصاحبه‌های جدید به استخراج کد یا طبقه جدیدی منجر نشد. در نهایت، ۱۰ متخصص واجد شرایط در مطالعه شرکت کردند.

ملاک‌های ورود و خروج

[Downloaded from feyz.kaums.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.48307/FMSJ.2026.30.3.359]

ملاک‌های ورود شامل داشتن مدرک کارشناسی ارشد یا دکتری تخصصی در رشته روان‌شناسی یا مشاوره، حداقل ۵ سال سابقه فعالیت حرفه‌ای با نوجوانان و دست‌کم یک مقاله علمی مرتبط با تنظیم هیجان نوجوانان در سه سال اخیر بود. ملاک‌های خروج نیز شامل عدم تمایل به ادامه همکاری یا انصراف از مصاحبه در هر مرحله از پژوهش بود. عدم تمایل به ضبط صوتی مصاحبه، به‌تنهایی ملاک خروج از مطالعه محسوب نمی‌شد و در این موارد، داده‌ها از طریق یادداشت‌برداری هم‌زمان و دقیق (Field Notes) ثبت شد.

نخستین مشارکت‌کننده به دلیل سابقه فعالیت تخصصی و تجربه پژوهشی مرتبط در حوزه نوجوانان انتخاب شد و سایر مشارکت‌کنندگان به‌صورت هدفمند و با هدف تکمیل تنوع نمونه وارد مطالعه شدند.

روش گردآوری داده‌ها

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های عمیق و نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد. تمامی مصاحبه‌ها توسط پژوهشگر اصلی، که آموزش لازم را در این زمینه دیده بود، انجام گرفت. برای ایجاد فضای مناسب و راحت برای مشارکت‌کنندگان، محل مصاحبه بر اساس ترجیح و شرایط آنان تعیین شد؛ به‌طوری‌که ۴ مصاحبه در کلینیک‌های مشاوره روان‌شناختی، ۴ مصاحبه در دفاتر مشاوره مدارس و ۲ مصاحبه از طریق پلتفرم‌های امن آنلاین انجام شد. پیش از مصاحبه، اهداف پژوهش برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد و رضایت آگاهانه کتبی و شفاهی برای شرکت در مطالعه و ضبط صدا اخذ گردید. مدت هر مصاحبه ۳۰ تا ۶۵ دقیقه (میانگین ۴۵ دقیقه) بود و تمامی مصاحبه‌ها بلافاصله پس از پایان، به‌صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شدند.

راهنمای مصاحبه

راهنمای مصاحبه بر اساس مرور متون علمی و نظر اعضای تیم پژوهش تدوین شد و شامل سؤالات باز زیر بود:

۱. به نظر شما، والدین چه نقشی در تنظیم هیجان نوجوانان دارند؟

۲. والدین چگونه می‌توانند به نوجوانان در مدیریت هیجانات منفی کمک کنند؟

۳. چه رفتارها یا سبک‌های فرزندپروری می‌توانند تنظیم هیجان نوجوانان را تقویت یا تضعیف کنند؟

۴. فضای عاطفی خانواده چه تأثیری بر توانایی تنظیم هیجان نوجوان دارد؟

۵. در بافت فرهنگی ایران، کدام عوامل خانوادگی در تنظیم هیجان نوجوانان اهمیت بیشتری دارند؟

در طول مصاحبه، برای تعمیق داده‌ها از سؤالات کاوشی، مانند «می‌توانید مثالی بزنید؟» و «لطفاً بیشتر توضیح دهید»، استفاده شد.

تحلیل داده‌ها

تحلیل داده‌ها هم‌زمان با جمع‌آوری آن‌ها و بر اساس روش پیشنهادی گرانهایم و لوندمن انجام شد. مراحل تحلیل شامل موارد زیر بود:

۱. خواندن مکرر متن مصاحبه‌ها برای دستیابی به درک کلی از داده‌ها؛

۲. استخراج واحدهای معنایی مرتبط با نقش والدین در تنظیم هیجان؛

۳. خلاصه‌سازی و کدگذاری واحدهای معنایی؛

٤. گروه‌بندی کدهای مشابه و تشکیل زیرطبقات؛

٥. انتزاع و شکل‌دهی طبقات اصلی بر اساس روابط مفهومی میان زیرطبقات.

برای سازمان‌دهی و مدیریت داده‌ها از نرم‌افزار Microsoft Word 2013 استفاده شد.

اطمینان از اعتبار داده‌ها

به‌منظور افزایش استحکام و اعتمادپذیری یافته‌ها، معیارهای لینکلن و گوبا به‌کار گرفته شد. برای تأمین اعتبار (Credibility)، از روش «بازبینی مشارکت‌کنندگان» (Member Checking) استفاده شد؛ بدین‌صورت که کدهای اولیه استخراج‌شده در اختیار ۴ نفر از مشارکت‌کنندگان قرار گرفت تا میزان انطباق آن‌ها با تجربیاتشان بررسی و تأیید شود. همچنین، فرایند کدگذاری و شکل‌گیری طبقات از طریق بررسی همکاران (Peer Debriefing) توسط دو نفر از اعضای هیئت علمی آشنا با پژوهش‌های کیفی مورد بحث و ارزیابی قرار گرفت.

انتقال‌پذیری (Transferability): استفاده از نمونه‌گیری با حداکثر تنوع، شامل متخصصانی با سن، جنسیت، سابقه بالینی و محیط کاری متفاوت، و ارائه توصیف غنی (Thick Description)از ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و بافت پژوهش، همراه با نقل‌قول‌های مستقیم، امکان قضاوت خوانندگان درباره کاربرد یافته‌ها در بافت‌های مشابه را فراهم کرد.

اطمینان‌پذیری (Dependability): برای اطمینان از ثبات فرایند پژوهش، تمامی مصاحبه‌ها توسط یک مصاحبه‌گر ثابت و بر اساس راهنمای مصاحبه یکسان انجام شد. همچنین، مراحل پژوهش از تدوین سؤالات تا شکل‌گیری طبقات نهایی، به‌صورت گام‌به‌گام و شفاف مستندسازی شد تا امکان پیگیری فرایند پژوهش (Audit Trail) فراهم باشد.

تأییدپذیری (Confirmability): پژوهشگر با ثبت مستمر یادداشت‌های تأملی (Reflexive Journaling) تلاش کرد پیش‌فرض‌ها و سوگیری‌های احتمالی خود را کنترل کند. همچنین، داده‌های خام شامل فایل‌های صوتی، یادداشت‌ها و درختواره کدها برای امکان ممیزی و بررسی مستقل نگهداری شد.

[Downloaded from feyz.kaums.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.48307/FMSJ.2026.30.3.359]

محاسبات آماری: با توجه به ماهیت کیفی پژوهش، تحلیل آماری استنباطی انجام نشد و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان با استفاده از آمار توصیفی شامل فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار گزارش شد. داده‌های مصاحبه هم‌زمان با گردآوری، با روش تحلیل محتوای کیفی استقرایی و بر اساس مراحل پیشنهادی گرانهایم و لوندمن تحلیل شدند. کدگذاری، طبقه‌بندی و سازمان‌دهی داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار Word 2013 انجام گرفت.

ملاحظات اخلاقی: اصول اخلاقی مندرج در بیانیه هلسینکی (۲۰۰۸) در تمامی مراحل پژوهش رعایت شد. مشارکت‌کنندگان از محرمانه بودن اطلاعات، حق انصراف در هر مرحله و نحوه استفاده پژوهشی از داده‌ها آگاه شدند. این مطالعه با تأیید کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه علوم پزشکی کاشان و با شناسه IR.KAUMS.REC.1404.036 انجام شد.

نتایج

در این پژوهش، ۱۰ متخصص و مشاور حوزه نوجوان شرکت کردند. میانگین سنی مشارکت‌کنندگان ۶/۴۵ سال و میانگین سابقه کار بالینی آنان ۱۸ سال بود. از نظر جنسیت، ۶ نفر مرد و ۴ نفر زن بودند. جزئیات ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان در جدول ۱ ارائه شده است. نتایج بررسی روایی محتوایی کمی نشان داد که تمامی طبقات استخراج‌شده دارای نسبت روایی محتوایی (CVR) بیش از ۰،۶۲ و شاخص روایی محتوایی (CVI) بیش از ۷۹/۰ بودند که نشان‌دهنده روایی محتوایی مطلوب ابزار و طبقات استخراج‌شده است.

جدول-۱. مشخصات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان در پژوهش (بیوگرافی مصاحبه‌شوندگان)

کد مشارکت‌کننده	جنسیت	سن (سال)	میزان تحصیلات	سابقه کار بالینی	شغل/سمت
م ۱	مرد	۵۵	دکتری تخصصی (PhD)	۱۰ سال	عضو هیئت علمی
م ۲	مرد	۶۰	دکتری تخصصی (استاد تمام)	۳۰ سال	عضو هیئت علمی
م ۳	زن	۵۰	کارشناسی ارشد روانشناسی	۳۶ سال	روانشناس و معلم
م ۴	زن	۴۷	دکتری روانشناسی بالینی	۲۵ سال	عضو هیئت علمی
م ۵	مرد	۴۰	کارشناسی ارشد روانشناسی	۲۰ سال	روانشناس و معلم
م ۶	زن	۴۰	دکتری مشاوره	۱۵ سال	مشاور مدرسه
م ۷	زن	۴۳	دکتری روانشناسی	۱۷ سال	روانشناس و مشاور مدرسه
م ۸	مرد	۴۲	دکتری روانشناسی تربیتی	۱۵ سال	استاد دانشگاه و مشاور
م ۹	مرد	۴۱	کارشناسی ارشد مشاوره	۱۰ سال	کارشناس تربیتی
م ۱۰	مرد	۳۸	کارشناسی ارشد مشاوره	۹ سال	مدیر مدرسه و مشاور

تحلیل محتوای مصاحبه‌ها به استخراج ۳ طبقه اصلی و ۸ زیرطبقه منجر شد که بیانگر نقش والدین در تنظیم هیجان نوجوانان است. این طبقات به‌صورت استقرایی و بر اساس دیدگاه‌ها و تجارب حرفه‌ای متخصصان استخراج شدند. طبقات اصلی شامل «آموزش و توانمندسازی هیجانی»، «سبک فرزندپروری هیجان‌مدار» و «ایجاد محیط حمایتی» بودند (جدول ۲). در ادامه، هر یک از این طبقات همراه با نقل‌قول‌های منتخب مشارکت‌کنندگان تشریح می‌شود.

طبقه اول: آموزش و توانمندسازی هیجانی

این طبقه به نقش فعال والدین در آموزش، انتقال و تقویت مهارت‌های هیجانی نوجوانان اشاره دارد و شامل ۳ زیرطبقه است.

الف) آگاهی هیجانی

در این زیرطبقه، مشارکت‌کنندگان بر نقش والدین در کمک به نوجوان برای شناخت و بیان دقیق هیجان‌ها تأکید کردند. از دیدگاه آنان، نوجوانی که قادر به تمایز میان خشم، اضطراب، شرم و غم نیست، معمولاً در مدیریت واکنش‌های هیجانی خود نیز با دشواری بیشتری مواجه می‌شود. کدهای استخراج‌شده در این زیرطبقه شامل شناسایی و نام‌گذاری هیجان‌ها، تمایز هیجان‌های مشابه، توجه به نشانه‌های بدنی هیجان، گفت‌وگو درباره هیجان‌ها و گسترش واژگان هیجانی بود.

یکی از مشارکت‌کنندگان بیان کرد:

»خیلی از نوجوان‌ها فقط می‌گویند حالم بد است، اما نمی‌دانند دقیقاً عصبانی‌اند، مضطرب‌اند یا ناراحت. والدینی که درباره احساسات صحبت می‌کنند، کمک می‌کنند نوجوان هیجانش را بهتر بشناسد.» (م۱)

ب) مهارت‌های مقابله‌ای و خودمراقبتی

بر اساس دیدگاه متخصصان، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای توسط والدین به نوجوان کمک می‌کند تا در موقعیت‌های فشارزا، به‌جای واکنش‌های تکانشی یا اجتنابی، از راهبردهای سازگارانه استفاده کند. کدهای این زیرطبقه شامل آموزش حل مسئله، تنفس آرام‌ساز، مکث پیش از واکنش، راهبردهای آرام‌سازی، کمک‌خواهی سازنده، بازنگری شناختی، تنظیم خواب، فعالیت بدنی، مدیریت فضای مجازی و کاهش فشارهای غیرضروری بود.

یکی از مشارکت‌کنندگان بیان کرد:

[Downloaded from feyz.kaums.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.48307/FMSJ.2026.30.3.359]

»وقتی پدر یا مادر به نوجوان یاد می‌دهد قبل از پاسخ دادن چند لحظه مکث کند یا مسئله را مرحله‌به‌مرحله بررسی کند، در واقع تنظیم هیجان را به‌صورت عملی آموزش می‌دهد.» (م۵)

پ) پذیرش هیجان

در این زیرطبقه، متخصصان بر اهمیت نادیده نگرفتن یا بی‌اهمیت تلقی نکردن هیجان‌های ناخوشایند نوجوان تأکید کردند. از دیدگاه آنان، پذیرش هیجان به معنای تأیید رفتار نامناسب نیست، بلکه به معنای پذیرفتن تجربه هیجانی نوجوان و کمک به او برای مدیریت سالم آن است. کدهای این زیرطبقه شامل آموزش پذیرش هیجان به‌جای سرکوب آن، عادی‌سازی تجربه هیجانی، اعتباربخشی به احساسات نوجوان، پرهیز از تحقیر هیجان و تحمل هیجان‌های ناخوشایند بود.

نمونه‌ای از نقل‌قول مشارکت‌کننده:

»اگر نوجوان گریه کند و والدین بگویند این چیزها ناراحتی ندارد، نوجوان یاد می‌گیرد احساسش را پنهان کند. اما اگر احساسش پذیرفته شود، راحت‌تر می‌تواند درباره آن حرف بزند و آن را مدیریت کند.» (م۸)

این طبقه به شیوه تعامل والدین با نوجوان در موقعیت‌های هیجانی اشاره داشت و شامل سه زیرطبقه «فرزندپروری مقتدرانه»، «الگوبودن والدین» و «ارتباط مؤثر» بود.

در زیرطبقه فرزندپروری مقتدرانه، مشارکت‌کنندگان بر حمایت همراه با قاطعیت، مرزبندی روشن، نظارت بدون کنترل‌گری، پاسخ‌دهی هیجانی، استقلال‌دهی تدریجی و ثبات در واکنش‌های والدین تأکید کردند.

در زیرطبقه ارتباط مؤثر، مشارکت‌کنندگان بیان کردند که نوجوان زمانی هیجان‌های خود را با والدین در میان می‌گذارد که فضای گفت‌وگو را امن، غیرقضاوتی و همدلانه تجربه کند. در مقابل، سرزنش، نصیحت فوری، تحقیر احساسات و واکنش‌های تند والدین می‌تواند به پنهان‌کاری هیجانی و کاهش تمایل نوجوان به کمک‌خواهی منجر شود. بنابراین، مهارت‌های ارتباطی مؤثر، گوش‌دادن فعال، پرسشگری غیرقضاوتی و ارائه بازخورد حمایتی از مؤلفه‌های مهم فرزندپروری هیجان‌مدار در این مطالعه بودند.

سومین محور یافته‌ها، «ایجاد محیط حمایتی» بود. مشارکت‌کنندگان تأکید کردند که توانایی نوجوان در تنظیم هیجان در خلأ شکل نمی‌گیرد و به کیفیت فضای عاطفی خانواده وابسته است. محیطی با قوانین روشن، هماهنگی والدین، روال‌های منظم و امنیت روانی می‌تواند به کاهش اضطراب و افزایش احساس کنترل نوجوان کمک کند. در این زیرطبقه، محیط امن و منظم خانوادگی شامل قوانین روشن، روال‌های منظم روزانه، هماهنگی والدین در تربیت، فضای آرام خانه و کاهش تنش‌های پیش‌بینی‌نشده بود.

همچنین، یافته‌ها نشان دادند که تعارضات زناشویی از عوامل مهم تضعیف‌کننده تنظیم هیجان نوجوانان است. از دیدگاه مشارکت‌کنندگان، درگیری‌های شدید یا مکرر والدین، به‌ویژه در حضور نوجوان یا درگیرکردن او در اختلافات زوجین، می‌تواند احساس امنیت روانی وی را کاهش دهد. در چنین شرایطی، نوجوان ممکن است بخش قابل‌توجهی از ظرفیت هیجانی خود را صرف نگرانی، خشم و اضطراب ناشی از فضای خانوادگی کند. بنابراین، مدیریت تعارضات زناشویی، پرهیز از درگیری در حضور نوجوان، حفظ احترام متقابل و دریافت کمک تخصصی در صورت نیاز، از راهکارهای مهم حمایت از تنظیم هیجان نوجوانان است.

در مجموع، یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که نقش والدین در تنظیم هیجان نوجوانان ایرانی فراتر از آموزش چند تکنیک ساده است. والدین باید از یک‌سو سواد هیجانی خود و نوجوان را ارتقا دهند و از سوی دیگر، با فرزندپروری مقتدرانه، ارتباط همدلانه، الگوبودن در مدیریت هیجان و کاهش تنش‌های خانوادگی، محیطی حمایتگر برای رشد هیجانی نوجوان فراهم کنند.

جدول-۲. طبقات، زیرطبقات و کدهای استخراج شده از تحلیل محتوای مصاحبه‌ها

طبقه اصلی	زیرطبقه	کدهای باز	صاحب‌نظران
آموزش و توانمندسازی هیجانی	آگاهی هیجانی	شناسایی هیجان‌ها؛ نام‌گذاری هیجان‌ها؛ تمایز هیجان‌های مشابه؛ توجه به نشانه‌های بدنی هیجان؛ گفت‌وگو درباره هیجان‌ها؛ افزایش واژگان هیجانی	م۱، م۲، م۳، م۴، م۵، م۶، م۷، م۸، م۹، م۱۰
آموزش و توانمندسازی هیجانی	مهارت‌های مقابله‌ای و خودمراقبتی	آموزش حل مسئله؛ تنفس آرام‌ساز؛ مکث قبل از واکنش؛ راهبردهای آرام‌سازی؛ کمک‌خواهی سازنده؛ بازنگری شناختی؛ تنظیم خواب؛ فعالیت بدنی؛ مدیریت فضای مجازی؛ کاهش فشارهای غیرضروری	م۱، م۲، م۴، م۶، م۸، م۹
آموزش و توانمندسازی هیجانی	پذیرش هیجان	آموزش پذیرش هیجانات و نه سرکوب آن‌ها؛ عادی‌سازی تجربه هیجان؛ اعتباربخشی به احساسات نوجوان؛ پرهیز از تحقیر هیجان؛ تحمل هیجان ناخوشایند	م۱، م۲، م۶، م۸، م۹، م۱۰
سبک فرزندپروری هیجان‌مدار	فرزندپروری مقتدرانه	حمایت همراه با قاطعیت؛ مرزبندی روشن؛ نظارت بدون کنترل‌گری؛ پاسخ‌دهی هیجانی؛ استقلال‌دهی تدریجی؛ ثبات در واکنش والدین	م۱، م۲، م۳، م۶، م۷، م۸، م۹

[Downloaded from feyz.kaums.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.48307/FMSJ.2026.30.3.359]

سبک فرزندپروری هیجان‌مدار	الگو بودن والدین	مدیریت خشم والدین؛ بیان سالم هیجان؛ آرام‌سازی موقعیت تنش؛ عذرخواهی والدین؛ خودکنترلی والدین؛ حل مسئله در موقعیت تعارض	م۱، م۳، م۴، م۶، م۸، م۹، م۱۰
سبک فرزندپروری هیجان‌مدار	ارتباط مؤثر	استفاده از مهارت‌های ارتباطی مؤثر؛ گوش‌دادن فعال؛ گفت‌وگوی بدون سرزنش؛ همدلی با نوجوان؛ بازخورد حمایتی؛ پرسش‌گری غیرقضاوتی	م۱، م۴، م۵، م۶، م۷، م۹
ایجاد محیط حمایتی	محیط امن و منظم خانوادگی	امنیت روانی در خانه؛ قوانین روشن خانوادگی؛ روال‌های منظم روزانه؛ هماهنگی والدین در تربیت؛ فضای آرام خانه؛ کاهش تنش‌های پیش‌بینی‌نشده	م۱، م۲، م۳، م۴، م۵، م۶، م۷، م۹، م۱۰
ایجاد محیط حمایتی	مدیریت تعارضات زناشویی	پرهیز از درگیری در حضور نوجوان؛ عدم واردکردن نوجوان به تعارض زوجی؛ کنترل بحث‌های تکراری؛ حفظ احترام زوجین؛ مراجعه برای کمک تخصصی	م۱، م۳، م۴، م۶، م۷، م۸، م۱۰

جدول-۳. نمونه‌ای از فرایند تحلیل داده‌ها و استخراج کدها از نقل‌قول‌ها

طبقه اصلی	زیرطبقه	کد اولیه	واحد معنایی	نقل‌قول خام مشارکت‌کننده
آموزش و توانمندسازی هیجانی	پذیرش هیجان	پذیرش هیجان نوجوان	پذیرش هیجانات نوجوان توسط والدین	»والدین باید تمام احساسات فرزند، چه مثبت و چه منفی را بپذیرند...» (م۸)
سبک فرزندپروری هیجان‌مدار	الگو بودن والدین	الگوگیری هیجانی	یادگیری نوجوان از رفتار هیجانی والدین	»وقتی والدین در عصبانیت واکنش سالم نشان می‌دهند...» (م۱)
ایجاد محیط حمایتی	مدیریت تعارضات زناشویی	تعارض زناشویی مخرب	اثر تعارض زناشویی بر نوجوان	»تنش حل‌نشده بین والدین امنیت روانی نوجوان را تهدید می‌کند.» (م۷)

بحث

هدف از پژوهش حاضر، واکاوی کیفی نقش والدین در تنظیم هیجان نوجوانان در جامعه ایران بود. یافته‌های حاصل از تحلیل دیدگاه‌ها و تجارب حرفه‌ای متخصصان نشان داد که این نقش در سه مؤلفه اصلی «آموزش و توانمندسازی هیجانی»، «سبک فرزندپروری هیجان‌مدار» و «ایجاد محیط حمایتی» تبیین می‌شود. از منظر سلامت روان، ناتوانی در تنظیم هیجان در دوره نوجوانی با افزایش خطر اختلالات اضطرابی، افسردگی، رفتارهای پرخطر و مشکلات روان‌تنی در بزرگسالی همراه است [۹]. بنابراین، نقش والدین در تنظیم هیجان نوجوانان صرفاً یک مسئله تربیتی نیست، بلکه از منظر پیشگیری اولیه و ارتقای سلامت روان نیز اهمیت دارد.

نخستین یافته پژوهش بر اهمیت «آموزش و توانمندسازی هیجانی» تأکید داشت. از دیدگاه مشارکت‌کنندگان، والدینی که از آگاهی هیجانی بیشتری برخوردارند، بهتر می‌توانند به نوجوانان در شناسایی، نام‌گذاری و مدیریت هیجان‌ها کمک کنند. این یافته با نتایج مطالعات Gross [۳] و Lane و Smith [۱۵] همسو است که آگاهی هیجانی را پیش‌شرط تنظیم هیجان می‌دانند. از منظر فرهنگی، والدین در جامعه ایران نقش مهمی در انتقال هنجارهای هیجانی به فرزندان دارند و خانواده می‌تواند بستر مهمی برای یادگیری مهارت‌های هیجانی نوجوانان باشد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که برخورداری والدین از مهارت‌های پذیرش هیجان و خودمراقبتی، از طریق تعاملات روزمره و یادگیری مشاهده‌ای به نوجوان منتقل می‌شود؛ موضوعی که در فرهنگ خانواده‌محور ایران اهمیت ویژه‌ای دارد. همچنین، پژوهش کوهنسال و همکاران [۸] نشان داده است که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای توسط والدین می‌تواند تاب‌آوری نوجوانان را افزایش دهد.

دومین طبقه اصلی، «سبک فرزندپروری هیجان‌مدار» بود که شامل زیرطبقات «فرزندپروری مقتدرانه»، «الگوبودن والدین» و «ارتباط مؤثر» است. یافته‌ها نشان داد والدینی که ضمن حمایت عاطفی، قاطعیت و مرزبندی روشنی دارند، بستر مناسبی برای رشد هیجانی نوجوان فراهم می‌کنند. این یافته با نتایج مطالعات Morris و همکاران [۱۱] و Bruggink و همکاران [۴] همسو است. سبک مقتدرانه با ایجاد فضای گفت‌وگوی امن و همدلانه، به نوجوان امکان می‌دهد هیجانات منفی خود را بدون ترس از قضاوت یا تنبیه ابراز کند و به‌تدریج بیاموزد که هیجانات قابل شناسایی و مدیریت هستند.

در بافت فرهنگی ایران، فرزندپروری مقتدرانه می‌تواند میان اقتدار سنتی والدین و نیاز نوجوان به استقلال هیجانی تعادل ایجاد کند. در داده‌های این پژوهش، تأکید مشارکت‌کنندگان بر «نظارت بدون کنترل‌گری» نیز نشان داد که حمایت والدین زمانی مؤثرتر است که با احترام به استقلال تدریجی نوجوان همراه باشد. این یافته با مطالعه Cui و همکاران [۱۷] درباره ارتباط کنترل روان‌شناختی والدین و تنظیم هیجان نوجوانان همسو است.

سومین طبقه اصلی، «ایجاد محیط حمایتی» بود که شامل زیرطبقات «محیط امن و منظم خانوادگی» و «مدیریت تعارضات زناشویی» است. از دیدگاه مشارکت‌کنندگان، تنش‌های زناشویی شدید یا مکرر می‌تواند امنیت روانی نوجوان را تضعیف کند. این یافته با نتایج مطالعات Krauss و همکاران [۱۴] و Hajal و Paley [۱۸] همسو است. بر اساس نظریه دلبستگی، محیط امن خانوادگی به‌عنوان «پایگاه ایمن» عمل می‌کند و نوجوان می‌تواند پس از تجربه استرس‌های بیرونی به آن پناه ببرد. در خانواده‌های

[Downloaded from feyz.kaums.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.48307/FMSJ.2026.30.3.359]

پرتنش، بخشی از ظرفیت شناختی و منابع هیجانی نوجوان صرف پردازش تعارضات والدین می‌شود و در نتیجه، توان کمتری برای تنظیم هیجانات خود خواهد داشت.

در بافت خانواده‌های ایرانی، ثبات عاطفی و انسجام خانواده از ارزش‌های مهم محسوب می‌شود و تعارضات زناشویی حل‌نشده می‌تواند احساس امنیت نوجوان را مختل کند. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که ایجاد محیطی امن، منظم و عاری از تنش‌های پیش‌بینی‌نشده می‌تواند بستر مناسبی برای رشد هیجانی سالم نوجوانان فراهم کند.

محدودیت‌های پژوهش

با وجود تلاش برای افزایش استحکام یافته‌ها، این پژوهش دارای محدودیت‌هایی بود. نخست، داده‌ها صرفاً از دیدگاه متخصصان و مشاوران حوزه سلامت روان نوجوانان گردآوری شد و تجربه زیسته نوجوانان و والدین به‌طور مستقیم بررسی نشد؛ بنابراین، یافته‌ها عمدتاً بازتاب‌دهنده دیدگاه‌های حرفه‌ای مشارکت‌کنندگان است. دوم، احتمال تأثیر پیش‌فرض‌ها و چارچوب‌های نظری متخصصان بر تفسیر داده‌ها وجود دارد. همچنین، اگرچه در انتخاب مشارکت‌کنندگان حداکثر تنوع در نظر گرفته شد، تفاوت‌های فرهنگی و زمینه‌ای مناطق مختلف کشور، به‌ویژه تفاوت‌های شهری و روستایی، به‌طور هدفمند بررسی نشد. از آنجا که هدف پژوهش‌های کیفی تعمیم آماری نیست، زمینه‌مندی یافته‌ها ممکن است انتقال‌پذیری آن‌ها را به برخی بافت‌های متفاوت محدود کند.

بر این اساس، پیشنهاد می‌شود مطالعات آینده با مشارکت هم‌زمان نوجوانان و والدین و در مناطق جغرافیایی و بافت‌های اجتماعی–اقتصادی متنوع‌تر انجام شود تا درک جامع‌تری از نقش خانواده در تنظیم هیجان نوجوانان فراهم شود.

نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که نقش والدین در تنظیم هیجان نوجوانان، چندبعدی است و از طریق آموزش و توانمندسازی هیجانی، به‌کارگیری سبک فرزندپروری هیجان‌مدار و ایجاد محیط حمایتی در خانواده شکل می‌گیرد. والدین می‌توانند با کمک به نوجوان در شناسایی و نام‌گذاری هیجان‌ها، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، پذیرش هیجان‌ها، الگوبودن در مدیریت هیجان، به‌کارگیری مهارت‌های ارتباطی مؤثر و کاهش تعارضات زناشویی، زمینه رشد و تقویت تنظیم هیجان را فراهم کنند. بنابراین، طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی خانواده‌محور با تأکید بر مربیگری هیجانی والدین، مهارت‌های ارتباطی و مدیریت تعارضات خانوادگی، می‌تواند در ارتقای سلامت روان نوجوانان مؤثر باشد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از همه کسانی که در اجرای این تحقیق یاری‌گر محقّقان این پژوهش بوده‌اند، تقدیر و تشکر به‌عمل می‌آید.

نقش نویسندگان: همه نویسندگان در نگارش اولیه مقاله یا بازنگری آن سهیم بودند و همه با تایید نهایی مقاله حاضر، مسئولیت دقت و صحت مطالب مندرج در آن را می‌پذیرند.

تضاد منافع: نویسندگان تصریح می‌کنند که هیچ گونه تضاد منافعی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

منابع

1. Smith J, Lee K. Adolescent emotional development and family dynamics. J Adolesc Res. 2022; 37(3): 215-34.
2. Spencer PD, Sherman SJ. The Psychology of Adolescence. 2nd ed. New York: McGraw-Hill; 2008.
3. Gross JJ. Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychol Inq. 2015; 26(1):1-26. doi:10.1080/1047840X.2014.940781
4. Bruggink A, Huisman S, Vuijk R, Kraaij V, Garnefski N. Cognitive emotion regulation, anxiety and depression in adults with autism spectrum disorder. Res Autism Spectr Disord. 2016; 22:34-44. doi:10.1016/j.rasd.2015.11.003
5. Gerhardt M, Feng X, Wu Q, Hooper EG, Ku S, Chan MH. A naturalistic study of parental emotion socialization: unique contributions of fathers. J Fam Psychol. 2020; 34(2):204-14 . doi:10.1037/fam0000602 PMid:31670561
6. Naragon-Gainey K, McMahon TP, Chacko TP. The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. Psychol Bull. 2017; 143(4):384-427. doi:10.1037/bul0000093 PMid:28301202
7. Ten Brinke L, Schuiringa H, Menting AT, Deković M, de Castro BO. A cognitive versus behavioral approach to emotion regulation training: study protocol for a randomized controlled trial. BMC Psychol. 2018; 6(1):1-12. doi:10.1186/s40359-018-0261-0 PMid:30305174 PMCid:PMC6180356
8. Kohansal Nalkiashari S, Asadi Mujara S, Akbari B. Presenting a structural model of the relationship between perceived parenting styles and high-risk behaviors through mediation of resilience and emotion regulation in adolescents. Psychol Models Methods. 2022; 13(47):101-16.
9. Compas BE, Jaser SS, Bettis AH, Watson KH, Gruhn MA, Dunbar JP, et al. Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. Psychol Bull. 2017; 143(9):939-91. doi:10.1037/bul0000110 PMid:28616996 PMCid:PMC7310319
10. Garcia S, Tully J. Cultural influences on emotional regulation strategies. Int J Psychol. 2023; 18(4):300-15.
11. Morris AS, Silk JS, Steinberg L, Myers SS, Robinson LR. The role of the family in the development of emotion regulation. Emotion. 2007; 7(2):361-70. doi:10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x PMid:19756175 PMCid:PMC2743505

[Downloaded from feyz.kaums.ac.ir on 2026-11-17]
[DOI: 10.48307/FMSJ.2026.30.3.359]

12. Lopes PN, Nezlek JB, Extremera N, Hertel J, Fernández-Berrocal P, Schütz A, et al. Emotion regulation and the quality of social interaction: Does the ability to evaluate emotional situations and identify effective responses matter? J Pers. 2011; 79(2):429-67.doi:10.1111/j.1467-6494.2010.00689.x PMid:21395594

13. Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. Nurse Educ Today. 2004;24(2):105-12 . doi:10.1016/j.nedt.2003.10.001 PMid:14769454

14. Krauss S, Orth U, Robins RW. Family environment and self-esteem development: a longitudinal study from age 10 to 16. J Pers Soc Psychol. 2020; 119(2):457-78. doi:10.1037/pspp0000263 PMid:31535888 PMCid:PMC7080605

15. Lane RD, Smith R. Levels of emotional awareness: theory and measurement of a socio-emotional skill. J Intell. 2021; 9(3): 42. doi:10.3390/jintelligence9030042 PMid:34449662 PMCid:PMC8395748

16. Goger P, Rozenman M, Gonzalez A. The association between current maternal psychological control, anxiety symptoms, and emotional regulatory processes in emerging adults. J Behav Ther Exp Psychiatry. 2020; 68:101563. doi:10.1016/j.jbtep.2020.101563 PMid:32145580 PMCid:PMC7214129

17. Cui L, Morris AS, Criss MM, Houltberg BJ, Silk JS. Parental psychological control and adolescent adjustment: The role of adolescent emotion regulation. Parenting. 2014; 14(1):47-67. doi:10.1080/15295192.2014.880018 PMid:25057264 PMCid:PMC4104177

18. Hajal NJ, Paley B. Parental emotion and emotion regulation: A critical target of study for research and intervention to promote child emotion socialization. Dev Psychol. 2020; 56(3):403-17. doi:10.1037/dev0000864 PMid:32077713

How to Cite this Article:
Torabi M, Goli Z, Tanha Z. The Role of Parents in Emotion Regulation among Iranian Adolescents: An Inductive Qualitative Content Analysis from Experts' Perspectives. Feyz Med Sci J 2026; 30 (3) :359-369. doi: 10.48307/FMSJ.2026.30.3.359

[Downloaded from feyz.kaums.ac.ir on 2026-11-17]

[DOI: 10.48307/FMSJ.2026.30.3.359]