



تنظیم هیجان بین فردی
و ارتباط آن با ابعاد
پنج‌گانه شخصیت در
دو گروه سنی:
بزرگسالان و نوجوانان

گرد آورنده و تدوین

نگین اندرون

ارتباط با ما

Andaroonnegin80@gmail.com

مخاطب پژوهش

سیاست‌گذاران درمانی



رسانه‌ها و عموم مردم



متخصصین سلامت



آنچه خواهید خواند

مخاطب پژوهش

خبر پژوهش

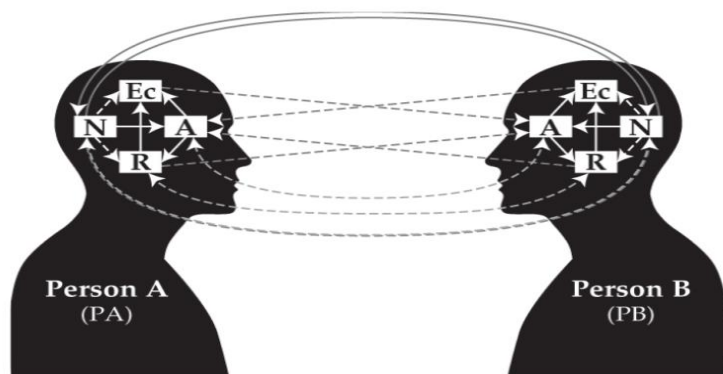
پیام پژوهش

پیام پژوهشی

خبر پژوهشی

میان تنظیم هیجان بین فردی و ابعاد پنج‌گانه شخصیت در دو گروه سنی نوجوانان و بزرگسالان، رابطه معناداری وجود دارد.

نتایج نشان داد نوجوانان بیش‌تر از راهبردهای اجتماعی برای کنترل احساسات خود استفاده می‌کنند، در حالی‌که بزرگسالان تمایل دارند هیجاناتشان را از طریق خودتنظیمی و تفکر درونی مدیریت کنند.



احساسات، زبان درونی انسان‌ها برای درک جهان و ارتباط با دیگران‌اند. نحوه برخورد ما با هیجانات، می‌تواند سلامت روان، کیفیت روابط و حتی تصمیم‌های روزمره‌ی ما را شکل دهد.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که الگوهای تنظیم هیجان در طول زندگی تغییر می‌کنند: نوجوانان بیش‌تر برای آرامش از دیگران کمک می‌گیرند، اما بزرگسالان می‌آموزند چگونه احساسات خود را درونی‌تر، آرام‌تر و آگاهانه‌تر مدیریت کنند.

این تغییر، نشانه‌ی رشد هیجانی و بلوغ عاطفی است؛ انسان در گذر زمان یاد می‌گیرد برای حفظ تعادل درونی، به‌جای واکنش‌های هیجانی، از تفکر، خودآگاهی و پذیرش استفاده کند.

ویژگی‌های شخصیتی نیز در این میان نقش مهمی دارند؛ افراد برون‌گرا، توافق‌پذیر و مسئولیت‌پذیر معمولاً بهتر از دیگران می‌توانند احساسات خود را تنظیم کرده و در روابط اجتماعی تعادل بیشتری برقرار کنند.

بر اساس این یافته‌ها، آموزش مهارت‌های هیجانی در نوجوانی، نقش بسیار مؤثری در شکل‌گیری سلامت روان آینده دارد. خانواده‌ها، مدارس و برنامه‌های فرهنگی می‌توانند با تقویت خودآگاهی، همدلی و شیوه‌های درست ابراز احساسات، به رشد هیجانی نسل جوان کمک کنند.

درک و آموزش «تنظیم هیجان» به معنای پرورش انسان‌هایی است که در برابر فشارهای زندگی مقاوم‌تر، در روابط خود مهربان‌تر و در تصمیم‌گیری‌هایشان آگاه‌ترند — و این یعنی گامی واقعی به سوی جامعه‌ای آرام‌تر و سالم‌تر.