رویش روان شناسی، سال۱۰ ، شماره۷، شماره پیاپی ۶۴، مهر ۱۴۰۰
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),10(7), 2021

پیش‌بینی سازگاری اجتماعی بر اساس استحکام من و تنظیم شناختی هیجان در نوجوانان

Predicting Social Adjustment based on Ego Strength and Cognitive Emotion Regulation

نیلوفر فارسی جانی
کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
دکتر محمدعلی بشارت (نویسنده مسئول)
استاد، گروه روانشناسی دانشگاه تهران، تهران، ایران.
دکتر علی مقدم زاده
استادیار، گروه روش‌ها و برنامه‌های آموزشی و درسی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

Niloufar Farsijani
Master in Clinical Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.
Dr. Mohammad Ali Besharat*
Professor, Department of Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran.
besharat@ut.ac.ir
Dr. Ali Moghadamzadeh
Assistant Professor, Department of Curriculum Development & Instruction Methods, University of Tehran, Tehran, Iran.

چکیده
هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی سازگاری اجتماعی براساس استحکام من و تنظیم شناختی هیجان انجام بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش آموزان دختر در مقطع دبیرستان بود. در این پژوهش ۳۳۷ دانش‌آموز دختر دبیرستانی به روش نمونه گیری دردسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل: مقیاس سازگاری بل، (۱۹۶۱)، (BAI)، مقیاس استحکام من بشارت، (۱۳۸۶)، (ESS) و مقیاس تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و کرایج، (۲۰۰۶)، (CERQ) بود. این پژوهش یک مطالعه توصیفی همبستگی است. برای تحلیل داده‌های پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون همزمان استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که با افزایش نمره فرد در راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان ($r =۰/۶۰, p<۰/۰۵$) و استحکام من ($r =۰/۵۰, p<۰/۰۵$) میزان سازگاری اجتماعی افزایش می‌یابد. از طرف دیگر نتایج پژوهش نشان داد که با کاهش نمره در راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان ($r =-۰/۵۴, p<۰/۰۵$) میزان سازگاری اجتماعی افزایش می‌یابد. نتایج پژوهش همچنین نشان داد که ترکیب متغیرهای پژوهش به‌طور معنی‌داری با سازگاری اجتماعی رابطه دارند و ۴۷ درصد از واریانس آن را تبیین می‌کنند ($R^2 =۰/۴۷, p<۰/۰۵$). با توجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که استحکام من به‌عنوان ظرفیتی روان‌شناختی و هیجان‌ها به‌عنوان پاسخ‌های زیست‌شناختی بر تعاملات و کارکرد اجتماعی مؤثر هستند. پیشنهاد می‌شود برای ارتقاء سازگاری اجتماعی به پرورش استحکام من و آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان پرداخته شود.

واژه‌های کلیدی: سازگاری اجتماعی، استحکام من، تنظیم شناختی هیجان

Abstract
The aim of this study was to predict social adjustment based on ego strength and cognitive emotion regulation. The statistical population of the present study included all female students in high school. In this study, 337 female high school students were selected by the available sampling method. Research questionnaires included: Bell Adjustment Inventory Bell, (1961), (BAI), Ego Strength Scale Besharat, (2007), (ESS) and Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Garnefski and Kraaij, (2006), (CERQ). This study is a descriptive correlational study. Pearson correlation coefficient and simultaneous regression analysis were used to analyze the research data. The results showed that by increasing the individual score in adaptive strategies of emotion regulation ($p<0/05$, $r= 0/60$) and ego strength ($p<0/05$, $r= 0/50$) the rate of social adjustment increases. On the other hand, the results showed that by reducing the score in maladaptive strategies of emotion regulation ($p<0/05$, $r= -0/54$) the rate of social adjustment increases. Findings showed that the combination of research variables is significantly related to social adjustment and explained 47% of its variances. According to the results of the present study, it can be concluded that ego strength is a psychological capacity, and emotions as biological responses affect interactions and social functioning. It is suggested to cultivate ego strength and teach cognitive emotion regulation strategies to promote social adjustment.

Keywords: *Social adjustment, Ego strength, Cognitive emotion regulation.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : خرداد ۱۴۰۰** **پذیرش: تیر ۱۴۰۰** **ویرایش نهایی : مهر ۱۴۰۰**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.7.16.8]

مقدمه

دوران نوجوانی با تغییرات گسترده فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی همراه است که بر عملکرد فرد در بزرگسالی تأثیر می‌گذارد. بروز این تغییرات نیز سازگاری نوجوانان را تحت شعاع قرار می‌دهند (کار و مالهوترا[۱]، ۲۰۱۵) و منجر به بروز آشفتگی‌های متعددی مانند پرخاشگری و کاهش سازگاری می‌شوند (راجالکشمی[۲]، ۲۰۱۷) و ممکن است با مسائلی مانند، مشکلات تحصیلی در مدرسه و آینده شغلی، مشکلات جنسی، افسردگی، مصرف الکل و مواد مخدر، افکار خودکشی، روابط ناسازگارانه با والدین و همسالان همراه باشد (کلوپ، هندری، تیلور و استوارت- همیلتون[۳]، ۲۰۱۵؛ سانتراک[۴]، ۲۰۱۶؛ جکسون و گوسنس[۵]، ۲۰۲۰) ۷۰- ۶۰ درصد از ناسازگاری‌ها در گستره تحولی زندگی فرد در دوران نوجوانی به وقوع می‌پیوندد (پاتل، فیشر و هتریک[۶]، ۲۰۰۷). از منظر آسیب‌شناسی روانی نیز، نوجوانی به‌عنوان اوج سن شروع اختلالات بیرونی سازی محسوب می‌شود (استرنبرگ[۷]، ۲۰۰۴). وجود این مشکلات بر سلامت روان و بهزیستی افراد در بزرگسالی نیز تأثیر می‌گذارد، به‌طوری‌که می‌توان گفت عدم توجه به برخی از رفتارهای ناسازگارانه در روابط اجتماعی در دوران نوجوانی ممکن است به بروز اختلالات روانی در بزرگسالی منجر شود (دس[۸]، ۲۰۱۶). ازآنجاکه نوجوانان آینده‌سازان این مرزوبوم هستند و با توجه به نرخ شیوع و بروز مشکلات سازگاری در دوره نوجوانی و هزینه‌های وافر دولت در این زمینه، مطالعه عوامل مؤثر بر سازگاری اجتماعی در این دوران تحولی ضروری به نظر می‌رسد. علاوه براین به دلیل آنکه نوجوانان قشر قابل‌توجهی از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند، لذا شناسایی عوامل پیش‌بینی کننده سازگاری آن‌ها در ارتباطات اجتماعی ازجمله الزامات در جهت ارتقاء سلامت روان افراد جامعه است. نکته شایان توجه در این زمینه این است که بررسی عوامل مرتبط با سازگاری دختران نوجوان از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. دختران نقش مهمی در سلامت جامعه امروز و آینده کشور دارند و سرمایه‌گذاری بر روی این گروه و ارتقاء سطح سلامت آن‌ها نیز یکی از مهم‌ترین راهکارها جهت تحقق اهداف سازمان‌های بهداشتی محسوب می‌شود (رافرتی[۹]، ۲۰۱۴). علاوه براین سطح عملکرد اجتماعی در دختران به‌طورکلی کمتر از پسران است (ویرا و کوکا[۱۰]، ۲۰۱۲) که بر میزان سازگاری اجتماعی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. همچنین باید به این موضوع اشاره نمود که دختران، تحت فشار جامعه، ملزم به انجام رفتارهای بالغانه بیشتری هستند (لارنس و جدوس[۱۱]، ۲۰۱۱) که این موضوع نیز سازگاری آن‌ها در روابط اجتماعی را تحت شعاع قرار می‌دهد. لذا توجه مضاعف به سازگاری و عملکرد اجتماعی این گروه آسیب‌پذیر قابل توجیه است. سازگاری فرآیندی کم‌وبیش آگاهانه محسوب می‌شود که بر پایه آن فرد با محیط اجتماعی، فرهنگی و طبیعی منطبق می‌شود. این انطباق مستلزم آن است که فرد خود را تغییر داده یا آنکه تغییراتی را در محیط ایجاد کند تا هماهنگی لازم بین فرد و محیط برقرار شود. سازگاری فرآیندی است که منجر به حفظ تعادل، مقابله با تنش‌ها و تعارضات مختلف و انطباق فرد با شرایط و نحوه جدید زندگی (رودنکو، زایتسوا، لاریونوا، چادنوسکی و وینگرادوا[۱۲]، ۲۰۱۵) می‌شود. یکی از ابعاد سازگاری، سازگاری اجتماعی[۱۳] است (بهرتیا[۱۴]، ۲۰۱۷). سازگاری اجتماعی مهم‌ترین جنبه رشد اجتماعی فرد است، که در تعامل با دیگران، پیش‌بینی و کنترل رفتار (اگباریا[۱۵]، ۲۰۲۰)، تنظیم تعاملات اجتماعی (بارین، نادر- گروسبایس و دیون[۱۶]، ۲۰۱۳) و رعایت الزامات اجتماعی (شوکن[۱۷]، ۲۰۱۷) اهمیت بسزایی دارد. کاهش سازگاری اجتماعی می‌تواند بر تعهدات فردی و اجتماعی تأثیر منفی بگذارد و در سلامت اجتماعی فرد و جامعه مشکلاتی ایجاد کند. کمبود یا فقدان

1. Kaur, & Malhotra
2. Rajalekshmi
3. Kloep, M., Hendry, L., Taylor, R., & Stuart-Hamilton
4. Santrock
5. Jackson, S., & Goossens
6. Patel, Flisher, & Hetric
7. Steinberg
8. Das
9. Rafferty
10. Viira, & Koka
11. Lawrenc, & Jesudoss
12. Rudenko, Zaitseva, Larionova, Chudnovskiy, & Vinogradova
13. social adjustment
14. Bhartiya
15. Agbaria
16. Baurain, Nader-Grosbois, & Dionne
17. Shokeen

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.7.16.8]

روابط اجتماعی که ناشی از سازگاری ضعیف اجتماعی است می‌تواند بر انگیزه و سلامت روانی فرد تأثیر منفی بگذارد (جرج و اکپونگ[1]، ۲۰۱۲). دستیابی و حفظ سازگاری اجتماعی تلاشی چالش‌برانگیز در تمام طول زندگی است اما دستیابی به این هدف در دوران نوجوانی بیشتر حائز اهمیت است. عوامل متعددی مانند خودکنترلی (آگباریا، ۲۰۲۰)، خودتنظیمی (کار و بشیر[2]، ۲۰۱۶) و حمایت اجتماعی (تمنایی فرد و لیث[3]، ۲۰۱۵) بر سازگاری اجتماعی تأثیر دارند.

یکی از شاخص‌های درونی مؤثر بر سازگاری و عملکرد اجتماعی استحکام من است. تحول من بر کیفیت روابط افراد تأثیر می‌گذارد (هنینگاسن، هاسر، بیلینگز، اسچولتز و آلن[4]، ۲۰۰۴) استحکام من، مجموعه‌ای از کنش‌های من به‌عنوان یکی از ساختارهای اساسی شخصیت، ریشه در نظریه فروید[5] (۱۹۲۳) دارد. استحکام من به آمیزه‌ای از توانمندی‌های درون روانی اطلاق می‌شود که افراد در تعاملات خود با دیگران و محیط اجتماعی‌شان نشان می‌دهند (گلترزر و بنانو[6]، ۲۰۱۳). از دیدگاه فروید (۱۹۲۳) استحکام من، به توانایی من در مواجهه با درخواست‌های نهاد، فرامن و مقتضیات محیط و مدیریت این شرایط اطلاق می‌شود. از این نظرگاه، استحکام من به فرد کمک می‌کند تا در شرایط استرس‌زا و درمانده کننده، ثبات و پایداری هیجانی خود را حفظ کند. برعکس، اگر من از استحکام کافی برخوردار نباشد، فرد در مقابله با تعارض‌ها گرفتار می‌شود و آشفتگی هیجانی را تجربه می‌کند، که این موضوع سازگاری فرد در تعاملات اجتماعی را تحت شعاع قرار می‌دهد. استحکام من باعث می‌شود تا ایگو بتواند برای سازگار شدن با واقعیت‌ها به‌طور کارآمد عمل نماید. فردی که به لحاظ روانی دارای سلامت است می‌تواند بین خواسته‌های اید، ایگو و سوپر ایگو تعادل برقرار نماید (اینگلر[7]، ۲۰۱۴). در رابطه با استحکام من دو سازه شخصیتی مهار من و تاب‌آوری من نیز معرفی‌شده است که دو جنبه مهم از عملکرد شخصیت را دربرگرفته و به‌عنوان سازه‌های مرکزی شخصیت، به‌منظور درک رفتار در نظر گرفته می‌شوند (فارکاس و اوروز[8]، ۲۰۱۳). اصطلاح مهار من اشاره دارد به اینکه فرد چگونه قادر است تکانه‌هایش را در موقعیت‌های مختلف کنترل کند. توانایی برای تأخیر در ارضای نیاز، کنترل پرخاشگری و بازداری اعمال تکانشی و مخرب (فارکاس و اوروز، ۲۰۱۳) نیز مؤید نقش استحکام من است. تاب‌آوری من نیز از مفهوم مهار من مشتق می‌شود و به‌عنوان توانایی رهایی یافتن از تجربه هیجان‌های ناخوشایند، از طریق سازگاری منعطف با مقتضیات در حال تغییر تجربیات تنش‌زا تعریف‌شده است (توگاد و فردریکسون[9]، ۲۰۰۴). علاوه براین استحکام من اشاره به توانایی یا ظرفیت فرد برای تاب‌آوری، مقابله با چالش‌ها، حفظ ثبات هیجانی و داشتن راهبردهای مقابله مؤثر در برخورد با تنش‌ها و ناکامی‌های زندگی دارد. همچنین این ویژگی درونی منجر به ابراز همدلی (بلاک و بلاک[10]، ۱۹۸۰)، افزایش توانایی انطباق (هاسر و سافیر[11]، ۱۹۹۴) و داشتن رابطه‌ای سالم با خود و دیگران می‌شود (سیرنکا[12] و همکاران، ۲۰۱۸). مطابق با بررسی‌های صورت گرفته استحکام من نقش مؤثری در سازگاری دارد (ستینری و همکاران،[13]، ۲۰۱۲). طبق پژوهش میشرا[14] (۲۰۱۳) استحکام من متغیری است که می‌تواند سازگاری را پیش‌بینی کند، زیرا این مؤلفه، تأثیرات من در فعالیت‌هایی که بر اساس تقاضاهای محیطی نیازمند سازگاری است را شامل می‌شود. سایر پژوهش‌ها نیز مؤید ارتباط میان استحکام من با ابعاد سازگاری است (ستینری و همکاران، ۲۰۱۲). علی‌رغم اهمیت بالای نقش استحکام من به‌عنوان ویژگی‌ای درونی و تأثیر آن در روابط و سازگاری اجتماعی، مطالعات اندکی اختصاصاً به بررسی ارتباط بین استحکام من و سازگاری اجتماعی پرداخته‌اند (شارما[15]، ۲۰۱۲؛ شفرد و ادلمن[16]،

1. George, & Ukpong
2. Kaur, & Bashir
3 Tamanaeefard, & Lyth
4. Hennighausen, Hauser, Billings, R. L., Schultz, & Allen
5. Freud
6. Galatzer, & Bonnano
7 .Engler
8. Farkas, & Orosz
9 .Tugade, & Fredrickson,
10.Block, & Block
11. Hauser, S. T., & Safyer
12. Cyranka
13. Settineri
14.Mishra
15 .Sharma
16 .Shepherd, & Edelman

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.7.16.8]

۲۰۰۹؛ پترویک، پرایسا و کوزاریک- کواکیک[1]، ۲۰۱۸). براین اساس یکی از اهداف پژوهش حاضر بررسی رابطه استحکام من با سازگاری اجتماعی بود.

عامل دیگری که فرض می‌شود در پیش‌بینی سازگاری اجتماعی نقش مؤثری را ایفا می‌کند تنظیم شناختی هیجان است. تنظیم شناختی هیجان به‌عنوان عملی سازگارانه (لیتون و مارون[2]، ۲۰۱۴) به مجموعه‌ای از فرآیندهای درونی و بیرونی اشاره دارد که منجر به ارزیابی و تعدیل پاسخ‌های هیجانی شده و مسیر رسیدن به اهداف فردی (گراس و جان[3]، ۲۰۰۳) و ارضاء نیازها را تسهیل نموده (واترز و تامپسون[4]، ۲۰۱۶) و نقشی اساسی در سلامت روان دارد. علاوه براین تنظیم شناختی هیجان عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است (سگویین و مک‌دونالد[5]، ۲۰۱۸). تطبیق و سازگاری روانی تا حد زیادی به تنظیم شناختی هیجان‌ها بستگی دارد. در حقیقت تنظیم شناختی هیجان روشی برای بهبود تعاملات اجتماعی است (درایمن و همبرگ[6]، ۲۰۱۸). بدین ترتیب می‌توان گفت تنظیم هیجان بخشی جدایی‌ناپذیر از سازگاری اجتماعی است (نهرا و رانجنکار[7]، ۲۰۱۷). تنظیم شناختی هیجان با بهبود کیفیت تعاملات اجتماعی (میهاکالا و تارناوسکا[8]، ۲۰۱۳)، کفایت اجتماعی، رفتارهای اجتماعی سازگارانه، و روابط مثبت با همسالان (ریجر، شمیدک، ونگر و لیندنبرگر[9]، ۲۰۰۹)، انعطاف‌پذیری (آمد، ترمبلی،- پرالت، هبرت و کری[10]، ۲۰۱۹) و پاسخ‌های رفتاری جامعه پسند در تعاملات اجتماعی (مالتی و نوآم[11]، ۲۰۱۶) مرتبط است. به دلیل اهمیت تنظیم هیجان در جوانب مختلف زندگی روزمره، وجود مشکلات در تعدیل و مدیریت هیجان‌ها پیامدهای سوء بسیاری دارد (آلدائو، جزایری، گلدین و گراس[12]، ۲۰۱۴). استفاده از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان منجر به مشکلات سلامت روان می‌شوند (ساکسینا، دوبی و پاندی[13]، ۲۰۱۱). شواهد پژوهشی متعددی بیانگر آن است که وجود مشکلات در تنظیم شناختی هیجان و عدم استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان منجر به بروز مشکلات رفتاری (نریمانی، عباسی، ابوالقاسمی و احدی، ۲۰۱۳) و درنتیجه بروز ناسازگاری در تعاملات اجتماعی می‌شود. پرخاشگری، خشونت تکانشی، نداشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی و خانوادگی، درنتیجه تنظیم ناکافی پاسخ‌های هیجانی ایجاد می‌شوند. گرنفسکی، کرایج و اسپینهاون[14] (۲۰۰۱) نه روش برای تنظیم شناختی هیجان معرفی نموده‌اند: خودسرزنشی، دیگرسرزنشی نشخوارفکری، فاجعه انگاری، اتخاذ رویکرد، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی. این راهبردها به دودسته سازگارانه و ناسازگارانه تقسیم می‌شوند. راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان به‌عنوان روشی برای کنار آمدن با موقعیت‌های ناخوشایند (تامیر، ویشکین و گوتنتاگ[15]، ۲۰۲۰) منجر به افزایش سازگاری در تعاملات بین فردی می‌شوند. به‌طورکلی می‌توان گفت تنظیم شناختی هیجان عملی آگاهانه و ارادی در جهت تعدیل هیجان‌ها برای کسب سازگاری زیستی و اجتماعی است (آیزنبرگ اسپینارد؛ به نقل از بشارت، دهقانی، مسعودی، پورخاقان و مطهری، ۱۳۹۳). مطالعه پژوهش‌های پیشین نیز مؤید ارتباط مثبت بین استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان و سازگاری اجتماعی است (برکلی و فیشر[16]، ۲۰۱۰؛ بالزاروتی، بایسونی، ویلانی، پرونس و ولوتی[17]، ۲۰۱۶؛ میهاکالا و تارناوسکا، ۲۰۱۳). علی‌رغم اهمیت بسزایی که مشکلات سازگاری اجتماعی بر سلامت روان نوجوانان دارد، خلأهایی در حوزه شناسایی عوامل مرتبط در جهت پیشگیری و بهبود این مشکلات وجود دارد. شناسایی عوامل تأثیرگذار بر مشکلات سازگاری اجتماعی می‌تواند در انجام برنامه‌ریزی‌های لازم برای پیشگیری و بهبود این‌گونه مشکلات مؤثر بوده و رضایت از روابط اجتماعی

1.Petrović, Peraica, & Kozarić-Kovačić
2..Layton, & Muraven
3 .Gross, & John
4.Waters, & Thompson
5.Séguin, & MacDonald
6. Dryman, & Heimberg
7 .Nehra., & Rangnekar
8 .Mihalca, & Tarnavska
9. Riediger, Schmiedek, Wagner, & Lindenberger
10. Amédée, Tremblay-Perreault, Hébert, & Cyr
11. Malti, & Noam
12. Aldao, Jazaieri, Goldin
13.Saxena, Dubey, & Pandey
14 .Garnefski, Kraaij, & Spinhoven
15.Tamir, Vishkin,, & Gutentag
16. Barkley, & Fischer
17. Balzarotti, Biassoni,, Villani, Prunas, & Velotti

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.7.16.8]

و سلامت روان افراد جامعه را افزایش دهد. با عنایت به موارد ذکرشده هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی سازگاری اجتماعی بر اساس استحکام من و تنظیم شناختی هیجان بود.

روش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش آموزان دختر مشغول به تحصیل در مقطع دبیرستان در مدارس دولتی شهر تهران در سال ۹۸ بود. در این پژوهش، ۳۳۷ دانش‌آموز دختر از رشته‌های مختلف تحصیلی در حوزه‌های علوم انسانی، علوم تجربی و ریاضی به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای تحلیل داده‌ها از روش همبستگی پیرسون و رگرسیون هم‌زمان استفاده شد و کلیه مراحل با استفاده از نرم‌افزار spss نسخه ۲۱ انجام گرفت شرایط شرکت در پژوهش عبارت بود از: الف) رضایت داوطلب برای شرکت در پژوهش; ب) اشتغال به تحصیل در مقطع دبیرستان دریکی از دبیرستان‌های دولتی شهر تهران و ج) داشتن جنسیت مؤنث. شرایط خروج از پژوهش نیز عبارت بودند از: الف) انصراف از ادامه پاسخگویی و ب) پاسخگویی ناقص به پرسشنامه ها. ضمن اجرای تحقیق، در صورت رخداد پیشامدی که ناقض شرایط شرکت در پژوهش بود، همکاری خاتمه یافته تلقی می‌شد. همچنین داوطلب شرکت در پژوهش مختار بود که در هر مرحله از اجرای تحقیق به هر دلیلی به همکاری خود پایان دهد. برای رعایت اصل رازداری، از آزمودنی‌ها درخواست شد تا نام خود را ثبت نکنند و این اطمینان به آنان داده شد که این اطلاعات به‌منظور اهداف پژوهشی مورداستفاده قرار می‌گیرد. همچنین پژوهشگر اقدام به دریافت کد اخلاق نمود. کمیته ملی اخلاق نیز پس از انجام بررسی‌های لازم این کد به شناسه IR.UT.PSYEDU.REC.1398.021 را برای پژوهش حاضر صادر کردند. به‌منظور ترغیب دانش آموزان و افزایش ضریب دقت و صحت پاسخگویی به سؤال‌های آزمون پژوهش، به آن‌ها گفته شد که در صورت تمایل می‌توانند با نوشتن شماره تلفن و یا ایمیل خود از نتیجه آزمون مطلع شوند. ایجاد این امکان با استقبال خوب شرکت‌کنندگان در پژوهش مواجه شد. میانگین مدت‌زمان لازم برای تکمیل پرسشنامه‌ها ۳۰ دقیقه بود. برای کنترل اثر ترتیب و خستگی، مقیاس‌ها به‌تناسب با ترتیب‌های متفاوت ارائه شدند علاوه بر این، به شرکت‌کنندگان توضیح داده خواهد که هر زمان تمایل داشتند می‌توانند از پژوهش انصراف دهند

ابزار سنجش

مقیاس سازگاری بل[1] (BAI): مقیاس سازگاری بل (۱۹۳۴) دارای ۱۶۰ سؤال سه گزینه‌ای (بله، خیر و نمی‌دانم) است که در آن فقط به پاسخ‌های بله (امتیاز یک) و خیر (امتیاز صفر) داده می‌شود. مقیاس سازگاری دو نوع است که یکی به دانش آموزان و دانشجویان و دیگری به بزرگسالان مربوط بوده و ۵ زیرمقیاس مختلف سازگاری را در زمینه‌های اجتماعی، هیجانی، شغلی، جسمانی و خانواده می‌سنجد. هریک از این خرده مقیاس‌ها از ۳۲ سؤال تشکیل‌شده است که نمرات آن به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. رمزی[2] و همکاران (۲۰۱۱) در مطالعهخود میزان پایایی این ابزار را برای کل مقیاس برابر با ۰/۹۴، مؤلفهٔ اجتماعی ۰/۸۸، هیجانی ۰/۹۱، جسمانی ۰/۸۱، شغلی ۰/۸۵ و خانوادگی ۰/۹۱ گزارش کردند. در تأیید روایی همگرای این مقیاس سینها (۲۰۱۰) نشان داد که بین نمرهٔ کل سازگاری با مؤلفه‌های مشکلات سلامت روان رابطه معنی‌داری وجود دارد به‌گونه‌ای که بین سازگاری بااحساس تحت‌فشار بودن همبستگی ۰/۴۲-، با ناتوانی در غلبه بر مشکلات همبستگی ۰/۴۱- و بااحساس عدم لذت همبستگی ۰/۴۸ وجود دارد. دلاور، این مقیاس را در ایران هنجاریابی کرده است (امانی، اعتمادی، فتحی زاده و بهرامی، ۲۰۱۲). پایایی آن در یک مطالعه داخلی در حیطه‌های سازگاری هیجانی ۰/۹۱، اجتماعی ۰/۸۸، تحصیلی ۰/۸۵، جسمانی ۰/۸۸، خانوادگی ۰/۹۱ و کلی ۰/۹۴ گزارش‌شده است (مخبری، درتاج و دهکردی، ۲۰۱۰). در پژوهشی دیگر، روایی همگرای آن از طریق محاسبهٔ همبستگی بین این آزمون و پرسشنامه سازگاری الیس-وایتزمن به دست آمد که مقدار آن برابر با ۰/۷۶ بود (شریفی، ۱۳۹۰). در این پژوهش از خرده مقیاس اجتماعی استفاده‌شده است. میزان آلفای کرونباخ در این پژوهش ۰/۷۰ محاسبه شد.

مقیاس استحکام من[3] (ESS) : استحکام من (بشارت، ۱۳۸۶)، یک ابزار ۲۵ گویه ای است که با اقتباس از ابزارهای سنجش مهار من، تاب‌آوری من، مکانیسم‌های دفاعی راهبردهای مقابله‌ای برای اندازه‌گیری میزان توانمندی من در مهار و مدیریت موقعیت‌ها و شرایط

1. Bell Adjustment Inventory
2. Ramzi
3. Ego Strength Scale

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.7.16.8]

دشوار زندگی ساخته و هنجاریابی شده است (بشارت، ۱۳۸۶). این مقیاس واکنش‌های فرد به موقعیت‌های دشوار زندگی را در اندازه‌های پنج‌درجه‌ای از ۱ (خیلی کم) تا ۵ (خیلی زیاد) برحسب پنج زیرمقیاس مهار من، تاب‌آوری من، مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته، راهبردهای مقابله مسئله محور و راهبردهای مقابله هیجان محور مثبت می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در هر یک از زیر مقیاس‌های استحکام من به ترتیب ۵ و ۲۵ است. از مجموع نمره پنج زیر مقیاس آزمون، نمره کل فرد برای استحکام من از ۲۵ تا ۱۲۵ محاسبه می‌شود. ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس استحکام من در چندین پژوهش، که در خلال سال‌های ۱۳۸۴ تا ۱۳۹۳ در نمونه‌های بیمار ۳۷۲= n و بهنجار ۱۲۵۷= n انجام‌شده‌اند، موردبررسی و تأیید قرارگرفته‌اند (بشارت، ۱۳۸۶، ۱۳۹۵). در این پژوهش‌ها، ضرایب آلفای کرونباخ برای پرسش‌های هر یک از زیر مقیاس‌های استحکام من برای مهار من از ۰/۷۳ تا ۰/۷۹، برای تاب‌آوری من از ۰/۸۰ تا ۰/۸۶، برای مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته از ۰/۷۰ تا ۰/۸۳، برای راهبردهای مقابله مسئله محور از ۰/۸۱ تا ۰/۹۰، برای راهبردهای مقابله هیجان محور مثبت از ۰/۶۹ تا ۰/۸۵ و برای نمره کل مقیاس استحکام من از ۰/۸۹ تا ۰/۹۳ به دست آمد. این ضرایب همسانی درونی مقیاس استحکام من را تأیید می‌کنند. پایایی باز آزمایی مقیاس استحکام من برای نمونه‌های بیمار ۱۲۲= n و بهنجار ۲۷۴= n در دو نوبت بافاصله‌های ۲ تا ۶ هفته برای مهار من از ۰/۶۵ تا ۰/۷۳، برای تاب‌آوری من از ۰/۷۰ تا ۰/۸۴، برای مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته از ۰/۷۳ تا ۰/۸۵، برای راهبردهای مقابله مسئله محور از ۰/۷۱ تا ۰/۷۸، برای راهبردهای مقابله هیجان محور مثبت از ۰/۶۷ تا ۰/۸۱ و برای نمره کل مقیاس استحکام من از ۰/۸۳ تا ۰/۸۸ به دست آمد. این ضرایب که همه در سطح $p < ۰/۰۰۱$ معنادار هستند، پایایی باز آزمایی مقیاس استحکام من را تأیید می‌کنند. روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) مقیاس استحکام من از طریق اجرای هم‌زمان مقیاس سلامت روانی (MHI-28؛ بشارت، ۱۳۸۸)، مقیاس دشواری تنظیم هیجان (DERS؛ گرتز و رومر[1]، ۲۰۰۴) و فهرست عواطف مثبت و منفی (PANAS؛ واتسون، کلارک و تلگن[2]، ۱۹۸۸) در مورد نمونه‌های مختلف از دو گروه بیمار و بهنجار محاسبه شد و نتایج نشان داد که این متغیر با روان‌درستی روان‌شناختی دارای همبستگی ۰/۳۷ و با درماندگی روان‌شناختی دارای همبستگی ۰/۳۷- است. به همین صورت این متغیر با عواطف مثبت دارای همبستگی ۰/۳۷ و با عواطف منفی دارای همبستگی ۰/۳۵- است که این‌ها تأییدکننده روایی واگرا و همگرای این مقیاس می‌باشند. این ضرایب در سطح $p < ۰/۰۰۱$ معنادار بودند. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی نیز با تعیین پنج عامل (مهار من، تاب‌آوری من، مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته، راهبردهای مقابله مسئله محور و راهبردهای مقابله هیجان محور مثبت)، روایی سازه مقیاس استحکام من را مورد تأیید قرار داد (بشارت، ۱۳۸۶، ۱۳۹۵). میزان آلفای کرونباخ در این پژوهش ۰/۷۹ محاسبه شد.

پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان[3](CERQ): پرسشنامه تنظیم شناختی توسط گارنفسکی و گرایج (۲۰۰۷) ساخته شد. پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان یک ابزار ۱۸ گویه ای است و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و استرس‌زای زندگی در اندازه‌های پنج‌درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) برحسب نه زیرمقیاس به این شرح می‌سنجد: خود سرزنشگری؛ دیگر سرزنشگری؛ تمرکز بر فکر/نشخوار گری؛ فاجعه نمایی؛ کم‌اهمیت شماری؛ تمرکز مجدد مثبت؛ ارزیابی مجدد مثبت؛ پذیرش؛ تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی (گارنفسکی و کرایج[4]، ۲۰۰۶). حداقل و حداکثر نمره در هر زیرمقیاس به ترتیب ۲ و ۱۰ خواهد بود و نمره بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی است. ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در پژوهش‌های خارجی مورد تأیید قرارگرفته است. برای تعیین پایایی میزان آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های پرسشنامه محاسبه شد که برای خود سرزنشگری ۰/۷۵، دیگر سرزنشگری ۰/۸۲، تمرکز بر فکر/نشخوارگری ۰/۸۳؛ فاجعه نمایی ۰/۷۹؛ کم‌اهمیت شماری ۰/۸۲، تمرکز مجدد مثبت ۰/۸۵، ارزیابی مجدد مثبت ۰/۸۵، پذیرش ۰/۷۶، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی ۰/۸۶ به دست آمد. روایی مقیاس نیز از طریق روایی همگرا و واگر مشخص گردید که مولفهٔ سرزنش خود، نشخوار، و فاجعه‌سازی با افسردگی دارای همبستگی ۰/۲۵، ۰/۲۸ و ۰/۲۹ هستند و از طرف دیگر مولفهٔ ارزیابی مجدد مثبت با افسردگی دارای همبستگی ۰/۳۵- است (گارنفسکی، بان و کرایج[5]، ۲۰۰۵؛ گارنفسکی و کرایج، ۲۰۰۶؛ گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱). در بررسی مقدماتی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه در نمونه‌ای از جمعیت عمومی (۳۶۸= n; ۱۹۷ زن، ۱۷۱ مرد)، ضرایب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس ها از ۰/۶۷ تا ۰/۸۹ محاسبه شد (بشارت، ۱۳۸۸، ۱۳۹۵). این

1. Gratz., & Roemer
2. Watson, Clarke, & Tellegen
3 Cognitive Emotion Regulation Questionnaire
4. Garnefski, Kraaij
5. Garnefski, Baan, & Kraaij

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.7.16.8]

ضرایب همسانی درونی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان را تأیید می‌کنند. ضرایب همبستگی بین نمره‌های تعدادی از شرکت‌کنندگان در پژوهش (۴۳ زن، ۳۶ مرد) در دو نوبت بافاصله دو تا چهار هفته برای زیرمقیاس های پرسشنامه از r = ۰/۵۷ تا r= ۰/۷۶ محاسبه شد. این ضرایب که در سطح $p < ۰/۰۰۱$ معنادار بودند، پایایی بازآزمایی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان را تأیید می‌کنند. (بشارت و بزازیان، ۱۳۹۳). روایی محتوایی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان بر اساس داوری هشت نفر از متخصصان روانشناسی بررسی و ضرایب توافق کندال برای زیرمقیاس ها از ۰/۸۱ تا ۰/۹۲ محاسبه شد. برای تعیین روایی همگرا و واگرا همبستگی مولفه‌های این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی بک محاسبه شد که نتایج نشان داد بین مولفه‌های خودسرزنش‌گری نشخوار، فاجعه‌سازی و سرزنش دیگری با افسردگی همبستگی مثبت و معنی‌دار وجود دارد که مقادیر آن به ترتیب برابر با ۰/۲۲، ۰/۲۹، ۰/۴۵ و ۳۸ است. از طرف دیگر مشخص شد بین مولفه‌های پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، نمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه‌گیری با افسردگی همبستگی معکوس و معنی‌دار وجود دارد که مقدار آن به ترتیب برابر با ۰/۲۱-، ۰/۲۳-، ۰/۱۹-، ۰/۲۶- و ۰/۱۷ است (حسنی، ۱۳۹۰). میزان آلفای کرونباخ در این پژوهش ۰/۶۲ محاسبه شد.

یافته‌ها

نمونه پژوهش حاضر شامل ۳۳۷ نفر شرکت‌کننده بود که ازنظر سنی ۱۹ نفر (۵/۷ درصد) دارای ۱۵ سال، ۱۱۰ نفر (۳۳/۳ درصد) دارای ۱۶ سال، ۱۳۳ نفر (۴۰/۲ درصد) دارای ۱۷ سال، ۶۴ نفر (۱۹/۳ درصد) دارای ۱۸ و ۵ نفر (۱/۵ درصد) دارای ۱۹ سال بودند. میانگین و انحراف استاندارد سنی شرکت‌کنندگان به ترتیب برابر با ۱۶/۷۷ و ۰/۸۸ بود. در ادامه به ارائه شاخص‌های توصیفی میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش پرداخته‌شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
سازگاری اجتماعی	۱۳/۰۶	۴/۱۹	۰/۰۴	۱/۱۷
راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه	۳/۵۸	۰/۸۷	-۰/۶۲	-۰/۱۵
راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگارانه	۲/۹۶	۰/۹۰	۰/۷۲	۰/۸۲
استحکام من	۸۶/۳۷	۱۹/۹۹	۰/۳۷	-۰/۶۶

پیش از تحلیل داده‌ها مفروضه‌های نرمال بودن، خطی بودن رابطه، یکسانی پراکندگی حول خط رگرسیون، استقلال خطاها و عدم هم خطی بررسی شد که نتایج آن در ادامه بیان می‌شود. شاخص‌های کجی و کشیدگی برای بررسی مفروضه نرمال بودن توزیع موردبررسی قرار گرفت. چو و بنتلر[1] (۱۹۹۵) نقطه برش ۳ ± را برای مقدار چولگی مناسب می‌دانند. برای شاخص کشیدگی نیز به‌طورکلی مقادیر بیش از ۱۰ ± در پژوهش چندمتغیری مسئله آفرین است (کلاین[2]، ۲۰۱۵). مقادیر به‌دست‌آمده برای چولگی و کشیدگی متغیرها حاکی از برقراری مفروضه نرمال بودن بود. برای تعیین مفروضه خطی بودن و یکسانی پراکندگی حول خط رگرسیون از نمودار پراکنش استفاده شد که این نمودارها حاکی از برقراری این مفروضه‌ها بود. برای تعیین استقلال خطاها از شاخص دوربین-واتسون استفاده شد که چون مقدار آن (۱/۹۰) بین ۱/۵ تا ۲/۵ بود نسبت به برقراری این مفروضه نیز اطمینان حاصل شد. برای بررسی مفروضه عدم هم خطی از آماره‌های عامل تورم واریانس و شاخص تحمل استفاده شد که با توجه به اینکه هیچ‌یک از مقادیر مربوط به شاخص تحمل کمتر از ۰/۰۱ و هیچ‌یک از مقادیر مربوط به عامل تورم واریانس (VIF) بیشتر از ۱۰ نیست، بر این اساس می‌توان نسبت به مفروضه عدم هم خطی نیز اطمینان حاصل کرد.

1 .Chou, & Bentler
2. Kline

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.7.16.8]

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴
۱. سازگاری اجتماعی	۱			
۲. راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه	۰/۶۰**	۱		
۳. راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگارانه	۰-/۵۴**	-۰/۴۹**	۱	
۴. استحکام من	۰/۵۰**	۰/۵۲**	-۰/۴۰**	۱

*P<۰/۰۵, **P<۰/۰۱

با توجه به جدول ۲ می‌توان مشاهده کرد که بین راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه و سازگاری اجتماعی رابطه مستقیم وجود دارد و این نشان می‌دهد با افزایش نمره فرد در راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه، میزان نمره او در سازگاری اجتماعی افزایش می‌یابد ($r=۰/۶۰, p<۰/۰۵$). با توجه به جدول ۲ می‌توان مشاهده کرد که بین راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگارانه و سازگاری اجتماعی رابطه معکوس وجود دارد و این نشان می‌دهد با افزایش نمره فرد در راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگارانه، میزان نمره او در سازگاری اجتماعی کاهش می‌یابد ($r=-۰/۵۴, p<۰/۰۵$). با توجه به جدول ۲ می‌توان مشاهده کرد که بین استحکام من و سازگاری اجتماعی رابطه مستقیم وجود دارد و این نشان می‌دهد با افزایش نمره فرد در استحکام من، میزان نمره او در سازگاری اجتماعی افزایش می‌یابد ($r=۰/۵۰, p<۰/۰۵$). با توجه به معنی‌دار بودن ضریب همبستگی راهبردهای تنظیم هیجان (سازگارانه و ناسازگارانه) و استحکام من با سازگاری اجتماعی، برای تعیین نقش پیش‌بین آن‌ها در سازگاری اجتماعی از رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان استفاده شد که نتایج آن در جدول زیر ارائه‌شده است.

جدول ۳. نتایج رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان برای تعیین نقش پیش‌بین راهبردهای تنظیم هیجان (سازگارانه و ناسازگارانه) و استحکام من در سازگاری اجتماعی

متغیر	R	R^2	F	b	β	T	P
راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه	۰/۶۸۳	۰/۴۶۷	۹۴/۶۰۴***	۱/۷۰۳	۰/۳۵۶	۶/۹۶۹	۰/۰۰۱
راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگارانه				-۱/۳۲۶	-۰/۲۸۵	-۶/۰۰۶	۰/۰۰۱
استحکام من				۰/۰۴۲	۰/۱۹۸	۴/۰۸۰	۰/۰۰۱

*P<۰/۰۵, **P<۰/۰۱, *** P<۰/۰۰۱

نتایج جدول ۳ حاکی از آن است که ترکیب متغیرهای پژوهش به‌طور معنی‌داری با سازگاری اجتماعی رابطه دارند و ۴۷ درصد از واریانس آن را تبیین می‌کنند ($R^2=۰/۴۷, p<۰/۰۵$). با توجه به جدول ۳ مشاهده می‌شود متغیر راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه ($\beta=۰/۳۵۶, p=۰/۰۰۱$) پیش‌بینی معنی‌داری از متغیر سازگاری اجتماعی ارائه می‌دهد. همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود متغیر راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگارانه ($\beta=-۰/۲۸۵, p=۰/۰۰۱$) پیش‌بینی معنی‌داری از متغیر سازگاری اجتماعی ارائه می‌دهد. درنهایت با توجه به جدول ۳ مشاهده می‌شود متغیر استحکام من ($\beta=۰/۱۹۸, p=۰/۰۰۱$) پیش‌بینی معنی‌داری از متغیر سازگاری اجتماعی ارائه می‌دهد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر پیش‌بینی سازگاری اجتماعی براساس استحکام من و تنظیم شناختی هیجان بود. یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از آن بود که استحکام من به‌صورت مثبت سازگاری اجتماعی را پیش‌بینی می‌کند. این یافته با پژوهش‌های شارما (۲۰۱۲)، پترویک و همکاران (۲۰۱۸) شفرد و ادلمن (۲۰۰۹) نیز که بیانگر ارتباط مثبت بین استحکام من و سازگاری اجتماعی بود، همسو است. در تبیین این یافته می‌توان چنین بیان کرد که طبق نظر بلاک و بلاک (۱۹۸۰) افراد دارای استحکام من بالاتر، دارای ویژگی‌هایی مانند آرامش، آسودگی، صبوری، مطیع و همدل بودن هستند، بنابراین این افراد در موقعیت‌های اجتماعی از خود صبوری نشان داده و می‌توانند روابط اجتماعی با اطرافیان را تداوم بخشیده و سازگارانه عمل کنند. همچنین این افراد به‌خوبی می‌توانند بین نیازهای خود و محیط تمایز

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.7.16.8]

ایجاد کرده و ارضای آنی نیازهای خود را به تعویق اندازند تا بتوانند با لحاظ کردن مقتضیات محیط به ارضای نیازهای خود بپردازند. به‌علاوه طبق نظر بلاک و بلاک (۱۹۸۰) افراد دارای استحکام من بالاتر، افرادی تاب آور، کنجکاو و توجه برانگیز هستند. وجود این خصوصیات منجر به محبوبیت بین گروه همسالان و سازگاری اجتماعی آنان می‌شود. علاوه براین استحکام من بالاتر با سازگاری بیشتر با چالش‌های زندگی، اشتیاق برای فائق آمدن بر چالش‌ها و مسئولیت‌پذیری در امور مختلف همراه است. افرادی که دارای میزان بالاتری از استحکام من هستند، توانایی انطباق بیشتری دارند، چراکه می‌توانند تفاوت‌های سایر افراد با خود را بپذیرند (هاسر و سافیر، ۱۹۹۴). این مسئله به‌صورت داشتن حساسیت نسبت به دیگران، همدلی با مشکلات آن‌ها و داشتن توانایی اتخاذ موضعی خنثی نسبت به تعارض‌ها نمود می‌یابد، به‌طوری‌که فرد خود را درگیر تعارض‌های محیط اطراف نمی‌کند (هنینگاسن و همکاران، ۲۰۰۴). اما افراد دارای استحکام من ضعیف عموماً بی‌قرار، عصبی، کم مهارگر و دارای بازداری محدود و خودکنترلی پایین هستند و نمی‌توانند تأخیر را در ارضای نیازهایشان تحمل کنند. این افراد در روابط بین فردی تودار و محتاط هستند و با نشان دادن عاطفه نامناسب و بروز رفتارهای تکراری منجر به ایجاد ناسازگاری در روابط می‌شوند، درنتیجه سازگاری اجتماعی در این افراد پایین است.

بر اساس دیگر یافته این پژوهش راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه به‌صورت مثبت و راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگارانه به‌صورت منفی سازگاری اجتماعی را پیش‌بینی می‌کنند. این یافته‌ها با پژوهش‌های برکلی و فیشر (۲۰۱۰)، بالزاروتی و همکاران (۲۰۱۶)، میهاکالا و تارناوسکا (۲۰۱۳) همسو است و با چند احتمال بدین شرح تبیین می‌شود: تنظیم شناختی هیجان نیز اغلب عملی ارادی و آگاهانه به‌منظور پیروی از قوانین اجتماعی است که افراد به‌وسیله آن، هیجان‌های خود را برای کسب اهداف شخصی و اجتماعی مدیریت و تعدیل می‌نمایند. بنابراین می‌توان گفت تنظیم هیجان در پیروی از هنجارهای گروه و جامعه مؤثر بوده و منجر به افزایش سازگاری اجتماعی می‌شود. همچنین خودکنترلی به‌عنوان ظرفیت کنترل هیجان‌ها و رفتارها در روابط بین فردی (لیتون و مارون، ۲۰۱۴) همپوشانی زیادی با تعریف تنظیم هیجان مبنی بر کنترل تجربه و ابراز هیجان‌ها برای کسب نتایج بلندمدت (گرتز و رومر، ۲۰۰۴) دارد. افرادی که از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان استفاده می‌کنند، قادرند با اعمال کنترل بیشتر بر هیجان‌های خود از ایجاد اصطکاک و انجام اعمال تکانشی در روابط بین فردی اجتناب نمایند و به‌این‌ترتیب سازگاری اجتماعی بیشتری را نشان می‌دهند. این راهبردها فرد را قادر می‌سازند تا با کنترل احساسات، به‌گونه‌ای مؤثر با محیط اطراف خود سازگار شوند (آمد و همکاران، ۲۰۲۰). در حقیقت استفاده راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان باعث می‌شود، علی‌رغم اینکه اوضاع مطابق با خواست فرد نیست بتواند کنترل خود را حفظ کرده و به‌صورت انعطاف‌پذیر به موقعیت‌های مختلف اجتماعی پاسخ دهد. این توانایی منجر به حفظ تعاملات اجتماعی پایدار و سازگاری اجتماعی می‌شود. همچنین می‌توان گفت یکی از ویژگی‌های افراد سازگار این است که به عواقب امور و تصمیمات خود می‌اندیشند. استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان نیز این توانایی را به افراد می‌دهد که پیش از انجام عمل به پیامد رفتارهای خود بیندیشند و همین موضوع می‌تواند بروز اختلاف در روابط بین فردی را کاهش داده و سازگاری اجتماعی را ارتقاء دهد. در نقطه مقابل استفاده از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان (مانند سرکوب) منجر به کاهش منابع شناختی (گراس و جان، ۲۰۰۳) و درنتیجه کاهش پاسخ‌های مقابله‌ای مؤثر در موقعیت‌های بین فردی می‌شود. همچنین افراد با مشکلات سازگاری اجتماعی عموماً دارای مشکلات شناختی و رفتاری هستند (شوکن، ۲۰۱۷). استفاده از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان نیز، با عدم‌پردازش صحیح اطلاعات شناختی همراه است. لذا استفاده از این راهبردها منجر به افزایش مشکلات رفتاری و کاهش سازگاری اجتماعی می‌شود. سازگاری اجتماعی برای نوجوانان ازجمله مؤلفه‌های اساسی سلامت روان است. پرورش استحکام من و ارتقاء تنظیم شناختی هیجان نیز نقش مهمی در بلوغ اجتماعی و سازگاری اجتماعی دارند. علاوه براین دستیابی به سازگاری اجتماعی یکی از اهداف غایی در پرورش نوجوانان است که احتمال لذت بردن از زندگی غنی، معنی‌دار و موفق را در نوجوانان افزایش می‌دهد. پیامدهای نتایج پژوهش حاضر را می‌توان در دو سطح نظری و عملی به این شرح مطرح نمود: در سطح نظری، نتایج این پژوهش می‌تواند به شناخت بهتر عوامل مؤثر بر سازگاری اجتماعی کمک نماید. در سطح عملی نیز باید توجه نمود که برای ارتقاء سازگاری اجتماعی باید به پرورش استحکام من و آموزش راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجانی به‌طور هم‌زمان پرداخت. همچنین پیشنهاد می‌شود به جهت اهمیت سازگاری اجتماعی در دوران نوجوانی و غنی‌سازی پیشینه مطالعاتی، سازمان‌هایی نظیر آموزش‌وپرورش انجام چنین پژوهش‌هایی را در اولویت قرار دهند. ازجمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به این نکته اشاره نمود که ضریب هوشی، سابقه اختلالات روانی و مصرف داروی روان‌پزشکی و وضعیت اقتصادی- اجتماعی آزمودنی‌ها در نمونه حاضر موردبررسی قرار نگرفت. پیشنهاد می‌شود مطالعات بعدی، به جهت جلوگیری از ورود متغیرهای مداخله‌گر، با لحاظ نمودن ضریب هوشی، بررسی سابقه اختلالات روانی و مصرف داروهای روان‌پزشکی و پایگاه اقتصادی- اجتماعی به بررسی متغیرهای پژوهش حاضر مبادرت ورزند. همچنین

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.7.16.8]

پژوهش حاضر از نوع قطعی بود، لذا پیشنهاد می‌شود که مطالعات بعدی به بررسی طولی متغیرهای پژوهش حاضر بپردازند. علاوه بر موارد ذکرشده باید به این نکته اشاره نمود که نمونه پژوهش حاضر به‌صورت روش نمونه‌گیری در دسترس گزینش‌شده و تنها شامل دانش آموزان دختر در مقطع دبیرستان بود که این موارد نیز از محدودیت‌های این پژوهش محسوب می‌شود و قابلیت تعمیم نتایج را کاهش می‌دهد. پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی از نمونه‌های غیر دانش‌آموز استفاده‌شده و با در نظر گرفتن مقایسه جنسیتی به بررسی عوامل مؤثر بر سازگاری اجتماعی پرداخته شود.

منابع

بشارت، م. ع. (۱۳۸۶). *بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس استحکام من*. گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.

بشارت، م. ع. (۱۳۸۸). بررسی مقدماتی *ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان*. گزارش پژوهشی. دانشگاه تهران.

بشارت، م. ع. (۱۳۸۸). پایایی و روایی فرم ۲۸ سؤالی مقیاس سلامت روانی در جمعیت ایرانی. *مجله علمی پزشکی قانونی*، ۵۴، ۹۱-۸۷.

بشارت، م. ع. (۱۳۹۵). پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان: روش اجرا و نمره‌گذاری. *روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*، ۵۰، ۲۲۱-۲۲۳.

بشارت، م. ع. (۱۳۹۵). ساخت و درستی آزمایی مقیاس استحکام من: یک مطالعه مقدماتی. *مجله علوم روان‌شناختی*، ۶۰، ۴۶۷-۴۴۵.

بشارت، م. ع.، بزازیان، س. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در نمونه‌ای از جامعه ایرانی. *مجله دانشکده پرستاری و مامایی*، ۸۴، ۶۱-۷۰.

بشارت، م. ع.، دهقانی، س.، مسعودی، م.، پورخاقان، ف.، و مطهری، س. (۱۳۹۳). پیش‌بینی نشانه‌های اختلال وسواس فکری- عملی بر اساس دشواری تنظیم هیجان، تکانشوری و خشم. پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی، (۴)۵، ۴۹- ۲۹.

حسنی، ج. (۱۳۹۰). بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه پرسش نامهٔ نظم جویی شناختی هیجان. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۲۲۹-۲۴۰.

شریفی درآمدی، پ (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی مبتنی بر رویکرد شناختی—رفتاری بر سازگاری دانش آموزان نابینا. روانشناسی افراد استثنایی. ۱ (۱). ۴۵-۶۶.

Agbaria, Q. (2020). Predictors of personal and social adjustment among Israeli-Palestinian teenagers. *Child Indicators Research*, 1-17.

Aldao, A., Jazaieri, H., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2014). Adaptive and maladaptive emotion regulation strategies: Interactive effects during CBT for social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, *28*(4), 382-389.

Amédée, L. M., Tremblay-Perreault, A., Hébert, M., & Cyr, C. (2019). Child victims of sexual abuse: Teachers' evaluation of emotion regulation and social adaptation in school. *Psychology in the Schools*, *56*(7), 1077-1088.

Aslan, S. (2018). The Evaluation of University Adjustment Levels of Late Adolescents in terms of Some Variable. *International Journal of Education and Psychology in the Community*, 8(2), 28-38.

Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, *17*(1), 125-143.

Basir Shabestari, S.; Shirin Beck, I.; Sefidi, F, Deliri Sherkat, H. (2013). Investigating the relationship between social adjustment and academic achievement of dentistry students in academic year 2010-2011. *Journal of Medical Education Development*, 6 (11), 1-10.

Baurain, C., Nader-Grosbois, N., & Dionne, C. (2013). Socio-emotional regulation in children with intellectual disability and typically developing children, and teachers' perceptions of their social adjustment. *Research in Developmental Disabilities*, *34*(9), 2774-2787.

Barkley, R. A., & Fischer, M. (2010). The unique contribution of emotional impulsiveness to impairment in major life activities in hyperactive children as adults. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *49*(5), 503-513.

Bhartiya, T. L. (2017). Study of the Correlation between Adjustment and Environmental Awareness in High School Students of Assan (India). *International Journal of Applied Environmental Sciences*, *12*(3), 421-431.

Block, J. H., & Block, J. (1980). Block, J. H., & Block, J. (1980*). The role of ego-control and ego-resilience in the organization of behavior. In W. A. Collin*s (Ed.), *Development of cognition, affect, and social relations Minnesota Symposium in Child Psychology*. NJ: Erlbaum: Hillsdale.

Chou, C.-P., & Bentler, P. M. (1995). *Estimates and tests in structural equation modeling.* In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications*. Sage Publications.

Cyranka, K., Rutkowski, K., Mielimąka, M., Sobański, J., Klasa, K., Müldner-Nieckowski,T. Rodziński, P. (2018). Changes in ego strength in patients with neurotic and personality disorders subject to treatment with a short-term comprehensive psychodynamic psychotherapy. *Psychiatria Polska*, 52(1), 115–127.

Das, J. K., Salam, R. A., Lassi, Z. S., Khan, M. N., Mahmood, W., Patel, V., & Bhutta, Z. A. (2016). Interventions for adolescent mental health: an overview of systematic reviews. Journal of Adolescent Health, 59(4), S49-S60.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.7.16.8]

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.
Engler, B. (2014). Personality Theories: An Introduction. Belmont: Wadsworth Cengage Learning.
Farkas, D., & Orosz, G. (2013). The link between ego-resiliency and changes in Big Five traits after decision making: The case of Extraversion. *Personality and Individual Differences, 55, 440-445.*
Freud, S. *(*1989*).* The ego and the id (1923). *TACD Journal, 17(1), 5-22.*
Galatzer-Levy, I. R., & Bonanno, G. A. (2013). Heterogeneous patterns of stress over the four years of college: Associations with anxious attachment and ego-resiliency. *Journal of Personality*, *81*(5), 476-486.
Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire- development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences, 41,* 1045-1053.
Garnefski, N., Baan, N., & Kraaij, V. (2005). Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and-mouth crisis. *Personality and Individual Differences, 38,* 1317-1327.
Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30,* 1311-1327.
Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment, 23*(3), 141-149.
George, I. N., & Ukpong, D. E. (2012). Adolescents' sex differential social adjustment problems and academic performance of junior secondary school students in Uyo Metropolitan City. *International Journal of Business and Social Science, 3*(19).
Galatzer, I., & Bonanno, G. (2013). Heterogeneous patterns of stress over the four years of college: associations with anxious attachment and ego-resiliency. *Journal of Personality, 81, 476–488.*
Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26,* 41-54.
Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271-299.
Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. *Handbook of personality: Theory and Research*, *2*, 525-552.
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), 348.
Harley, J. M., Pekrun, R., Taxer, J. L., & Gross, J. J. (2019). Emotion regulation in achievement situations: An integrated model. *Educational Psychologist, 54*(2), 106–126.
Hauser, S. T. and A. W. Safyer. (1994). Ego development and adolescent emotions. *Journal of Research on Adolescence. Special issue: Affective processes in adolescence,* 4: 487-502. Hedges, L., & Newell, A. (1999). Changes in the Black-White gap in achievement scores. *Sociology of Education*, 72(2), 111-135.
Hennighausen, K. H., Hauser, S. T., Billings, R. L., Schultz, L. H., & Allen, J. P. (2004). Adolescent ego-development trajectories and young adult relationship outcomes. *The Journal of early adolescence*, *24*(1), 29-44.
Jackson, S., & Goossens, L. (Eds.). (2020). *Handbook of adolescent development.* London*: Psychology* Press.
Kaur, R., & Bashir, H. (2016). Social adjustment and self-regulation of adolescents: Influence of spiritual intelligence. *Man in India*, *96*(9), 3169-3178.
Kline, R.B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford press.
Kloep, M., Hendry, L., Taylor, R., & Stuart-Hamilton, I. (2015). *Development from Adolescence to Early Adulthood: A dynamic systemic approach to transitions and transformations.* London*:* Psychology Press.
Lawrence, A. S., & Jesudoss, I. (2011). Relationship between Social Maturity and Academic Achievement of Higher Secondary School Students. *Online Submission*, *3*(3), 243-250.
Layton, R. L., & Muraven, M. (2014). Self-control linked with restricted emotional extremes. *Personality and Individual Differences*, *58*, 48-53.
Malti, T., & Noam, G. G. (2016). Social-emotional development: From theory to practice. *European Journal of Developmental Psychology*, *13*(6), 652-665.
Mihalca, A. M., & Tarnavska, Y. (2013). Cognitive emotion regulation strategies and social functioning in adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *82*, 574-579.
Mishra, V. (2013). A study of selfconcept in relation to ego strength of sighted and impaired students. *International journal on New Trends in Education and Their Implications*, 19(1), 203-207.
Narimani, M., Abbasi, M., Abolghasemi, A., & Ahadi, B. (2013). A study comparing the effectiveness of acceptance/commitment by emotional regulation training on adjustment in students with dyscalculia. *Journal of Learning Disabilities*, *2*(4), 154-176.
Nehra, N. S., & Rangnekar, S. (2017). Relationship understanding between emotional stability, self-disclosure and social adjustment. *Journal of Intercultural Communication Research*, *46*(6), 558-578.
Nigmatullin, I. A., Simonova, G. I., & Agathangelou, E. (2016). The content of pedagogical support of students' social adaptation. *International Electronic Journal of Mathematics Education*, *11*(1), 243-254.
Patel. V., Flisher. A., & Hetric. S, P. M. (2007). *Mental health of young people: a global publichealth challenge.*London*:* Lancet Press.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.7.16.8]

Petrović, Z. K., Peraica, T., & Kozarić-Kovačić, D. (2018). Comparison of ego strength between aggressive and non-aggressive alcoholics: a cross-sectional study. *Croatian Medical Journal*, *59*(4), 156.

Rafferty, J. R. (2014). Where are the boys… using peer leadership to address barriers to male adolescent utilization of an urban school-based health center. *Journal of Adolescent Health*, *54*(2), S73-S74.

Ramzi, S., Pakdaman, S., & Fathabadi, J. (2011). The developmental study of adjustment in gifted and non-gifted adolescents and youths regarding personality characteristics. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *30*, 43-47.

Riediger M., Schmiedek F., Wagner G.G. and Lindenberger U. (2009). Seeking pleasure and seeking pain: Differences in prohedonic and contrahedonic motivation from adolescence to old age. *Psychological Science*, 20, 1529–1535.

Rudenko, L., Zaitseva, N., Larionova, A., Chudnovskiy, A., & Vinogradova, M. (2015). Socio-economic role of service: sector small business in sustainable development of the Russian economy. *European Research Studies Journal*, 18(3), 223-238.

Santrock, J. W. (2014). *Adolecence.* New York*:* mcgraw-hill education Press.

Saxena, P., Dubey, A., & Pandey, R. (2011). Role of Emotion Regulation Difficulties in Predicting Mental Health and Well-being. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, *18*(2).

Schreiber, L. R., Grant, J. E., & Odlaug, B. L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of Psychiatric Research*, *46*(5), 651-658.

Séguin, D. G., & MacDonald, B. (2018). The role of emotion regulation and temperament in the prediction of the quality of social relationships in early childhood. *Early child Development and Care*, *188*(8), 1147-1163.

Settineri, S., Mento, C., Santoro, D., Mallamace, A., Bellinghieri, G., Savica, V., & Mallamace, D. (2012). Ego strength and health: An empiric study in hemodialysis patients. *Health*, *4*(12), 1328.

Sharma, R. (2012). Ego strength in relation to adjustment of college- going students*: Indian Streams Reserach Journal*, 2(I*)*, 1-4.

Shepherd, R. M., & Edelman, R. J. (2009). The Interrelationship of Social Anxiety with Anxiety, Depression, Locus of Control, Ways of Coping and Ego Strength amongst University Students. *College Quarterly*, *12*(2), n2.

Sheriston, L., Holliman, A. J., & Payne, A. (2019). Student Adaptability and Achievement on a Psychology Conversion Course. *Psychology Teaching Review*, *25*(1), 22-29.

Shokeen, A. (2017). A study of mental health and social adjustment of senior secondary students. *Educational Quest*, *8*(1), 33.

Singh, N., & Anand, A. (2015). Ego-strength and self-concept among adolescents: A study on gender differences. *International Journal of Indian Psychology*, *3*, 46-54.

Sinha, S. (2010). Adjustment and mental health problem in prisoners. *Industrial psychiatry journal*, *19*(2), 101.

Stanton-Chapman, T. L., & Snell, M. E. (2011). Promoting turn-taking skills in preschool children with disabilities: The effects of a peer-based social communication intervention. *Early Childhood Research Quarterly*, *26*(3), 303-319.

Steinberg, L. (2004). Risk taking in adolescence: what changes, and why?. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1021*(1), 51-58.

Tamir, M., Vishkin, A., & Gutentag, T. (2020). Emotion regulation is motivated. *Emotion*, *20*(1), 115–119.

Tamanaeefard MR, Lyth H. (2015). The Relationship between Emotional Intelligence, Self-efficacy and Social Support with Adjustment High School Students. *Journal of Modern Psychology*, 39(10): 25-52. [In Persian]

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, *3*(4), 269-307.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and Social Psychology*, *86*(2), 320.

Viira, R., & Koka, A. (2012). Gender differences in health-related quality of life among Estonian adolescents: a 6-month follow-up. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, *18*, 84-93.

Waters, S. F., & Thompson, R. A. (2016). Children's perceptions of emotion regulation strategy effectiveness: links with attachment security. *Attachment & Human Development*, *18*(4), 354-372.

Watson, D., Clarke, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of personality and Social Psychology*, *54*, 1063-1070.

Zaitseva NA, Goncharova IV, Androsenko ME (2016) Necessity of changes in the system of hospitality industry and tourism training in terms of import substitution. *International Journal of Economics and Financial Issues*, 6(1), 288-293.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.7.16.8]