رویش روان شناسی، سال۱۴، شماره ۱۲، شماره پیاپی ۱۱۷، اسفند ۱۴۰۴
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),14(12), 2026

پیش‌بینی سازگاری اجتماعی و دشواری در تنظیم هیجان بر اساس نیازهای بنیادین روان‌شناختی و سرمایه‌های روان‌شناختی در دانش‌آموزان

Prediction of Social Adaptation and Difficulty in Emotion Regulation Based on Basic Psychological Needs and Psychological Capital in Students

پریسا سرابی
گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.
دکتر مرتضی اخلاقی فرد (نویسنده مسئول)
گروه ادیان و عرفان، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.
دکتر منوچهر لرنی
گروه علوم تربیتی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

Parisa Sarabi
Department of Psychology, Ka.C., Islamic Azad University, Karaj, Iran.
Dr. Morteza Akhlaghi Fard *
Department of Religions and Mysticism, Ka.C., Islamic Azad University, Karaj, Iran.
akhlaghifardmortezaa@gmail.com
Dr. Manouchehr Larni
Department of Educational Sciences, Ka.C., Islamic Azad University, Karaj, Iran.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی سازگاری اجتماعی و دشواری در تنظیم هیجان بر اساس نیازهای بنیادین روان‌شناختی و سرمایه‌های روان‌شناختی در دانش‌آموزان بود. روش پژوهش توصیفی- همبستگی بود. جامعه آماری در این پژوهش دانش‌آموزان مدارس مقطع متوسطه دوم شهر کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ بود. در این پژوهش ۱۶۵ دانش‌آموز به عنوان نمونه به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. جهت ارزیابی از پرسشنامه سازگاری اجتماعی دانش آموزان سینها و سینگ (SSAQ، ۱۹۹۳)، مقیاس دشواری در تنظیم هیجان گرتز و رومر (DERS، ۲۰۰۴)، پرسشنامه نیازهای بنیادین روان‌شناختی لاگاردیا و همکاران (BPNQ، ۲۰۰۰) و پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی لوتانز و همکاران (PCQ، ۲۰۰۷) استفاده شد. جهت تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره استفاده شد. نتایج نشان داد که نیازهای بنیادین روان‌شناختی و سرمایه‌های روان‌شناختی با سازگاری اجتماعی و دشواری در تنظیم هیجان در دانش‌آموزان رابطه دارند (P<۰/۰۵). نیازهای بنیادین روان‌شناختی و سرمایه‌های روان‌شناختی در مجموع ۷۳/۳ درصد سازگاری اجتماعی و ۷۰/۶ درصد دشواری در تنظیم هیجان را تبیین کردند (P<۰/۰۵). بر همین اساس توصیه می‌شود که مدارس، محیط‌های آموزشی را به گونه‌ای طراحی کنند که بتواند پاسخ‌گوی نیازهای بنیادین روان‌شناختی و سرمایه‌های روانی دانش‌آموزان باشد، زیرا این مهم می‌تواند باعث ارتقاء سازگاری اجتماعی و کاهش دشواری در تنظیم هیجان دانش‌آموزان شود.

واژه‌های کلیدی: *دشواری در تنظیم هیجان، سازگاری اجتماعی، سرمایه‌های روانی، نیازهای بنیادین روان‌شناختی، دانش‌آموزان.*

Abstract

The aim of the present study was to predict social adaptation and difficulty in emotion regulation based on basic psychological needs and psychological capital in students. The research method was descriptive-correlational. The statistical population in this study was students of secondary schools in Karaj in the academic year 2024-2025. In this study, 165 students were selected as a sample through convenience sampling. For evaluation, Sinha and Singh's Social Adaptation Questionnaire (SSAQ, 1993), Gertz and Romer's Difficulty in Emotion Regulation Scale (DERS, 2004), LaGuardia et al.'s Basic Psychological Needs Questionnaire (BPNQ, 2000) and Luthans et al.'s Psychological Capital Questionnaire (PCQ, 2007) were used. Pearson's correlation coefficient and multivariate regression were used to analyze the data. The results showed that basic psychological needs and psychological capitals are related to social adaptation and difficulty in emotion regulation in students (P<0.05). Basic psychological needs and psychological capitals explained a total of 73.3% of social adaptation and 70.6% of difficulty in emotion regulation (P<0.05). Accordingly, it is recommended that schools design educational environments in a way that can meet the basic psychological needs and psychological capital of students, as this can promote social adaptation and reduce difficulty in emotion regulation in students.

Keywords: *Difficulty in Emotion Regulation, Social Adaptation, Psychological Capital, Basic Psychological Needs, Students.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت: مرداد ۱۴۰۴** **پذیرش: آبان ۱۴۰۴** **ویرایش نهایی: اسفند ۱۴۰۴**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

مقدمه

دانش‌آموزان نیروهای انسانی برگزیده و سازندگان فردای کشور هستند و موفقیت آن‌ها از جمله اهداف اساسی جامعه، خانواده و مدرسه است. دانش‌آموزان به واسطه موفقیت‌های خود می‌توانند به موقعیتی دست یابند که از حداکثر نیروی درونی و بیرونی برای دست‌یابی به اهداف خود استفاده نموده و شرایط لازم برای زندگی اجتماعی موفق را کسب کنند. یکی از مسائلی که منجر به موفقیت اجتماعی دانش‌آموزان می‌شود سازگاری[۱] است (نورعلی و همکاران، ۱۳۹۷).

سازگاری فرایندی است که منجر به حفظ تعادل، مقابله با تنش‌ها و تعارضات مختلف و انطباق فرد با شرایط و نحوه جدید زندگی می‌شود. یکی از ابعاد سازگاری، سازگاری اجتماعی[۲] می‌باشد (ایکسویی[۳] و همکاران، ۲۰۲۵). سازگاری اجتماعی به فرآیندهایی اطلاق می‌شود که به وسیله آن‌ها فرد یا گروهی از افراد، توانایی تطابق و سازگاری با هنجارها، ارزش‌ها و شرایط اجتماعی خود را پیدا می‌کنند. این مفهوم شامل توانایی فرد در برقراری روابط مؤثر و مثبت با دیگران، مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و اقتصادی و بروز رفتارهای مناسب و آگاهانه در محیط‌های اجتماعی است (لیئو[۴] و همکاران، ۲۰۲۵). یکی دیگر از مسائل پر اهمیت در زندگی دانش‌آموزان که در سبب‌شناسی بسیاری از مشکلات آن‌ها نقش دارد، دشواری در تنظیم هیجانات[۵] است (میلر و راسین[۶]، ۲۰۲۲). دشواری در تنظیم هیجان به معنای به کارگیری راهبردهای سازش نایافته برای پاسخدهی به هیجان است. پاسخ‌های غیرقابل پذیرش، دشواری در کنترل رفتارها هنگام مواجهه با آشفتگی‌های هیجانی و نقص در استفاده کارآمد از اطلاعات هیجانی نمونه‌هایی از این راهبردها هستند (تانگ و هی[۷]، ۲۰۲۲). به عبارت دیگر؛ این سازه به عدم مدیریت، بیان و ابراز هیجانات خود اشاره دارد (پیلکینگتون[۸] و همکاران، ۲۰۲۴).

عوامل زیادی در ایجاد سازگاری اجتماعی و بروز دشواری‌هایی در تنظیم هیجان دخیل هستند، یکی از سازه‌هایی که به نظر می‌رسد در پیش‌بینی سازگاری اجتماعی و دشواری در تنظیم هیجان دانش‌آموزان نقش دارد، نیازهای بنیادین روان‌شناختی[۹] است (واحدی و همکاران، ۱۴۰۳؛ آیسیلی و ییلدریم[۱۰]، ۲۰۲۳). یکی از نظریات مهم که به بررسی نیازهای بنیادین روان‌شناختی انسان می‌پردازند، نظریه خودتعیین‌گری[۱۱] (دسی و رایان[۱۲]، ۲۰۰۰) می‌باشد. نظریه خودتعیین‌گری، یک نظریه گسترده در مورد انگیزش انسانی است و به درجه‌ای که رفتارهای انسان؛ ارادی، خودمختارانه و خود تعیین شده است، تأکید دارد. بر اساس نظریه خودتعیین‌گیری؛ انگیزش، رشد، بهزیستی و سلامتی انسان بر سه نیازهای اساسی روانشناختی ارگانیزمی؛ خودمختاری، شایستگی و ارتباط[۱۳] مبتنی است (هریسون[۱۴] و همکاران، ۲۰۲۵). از دیگر عوامل پیش‌بینی کننده سازگاری و بدتنظیمی هیجانی در دانش‌آموزان، سرمایه‌های روان‌شناختی[۱۵] می‌باشد (حاجی پور، ۱۴۰۲؛ شیم و لی[۱۶]، ۲۰۲۳). سرمایه روان‌شناختی مفهومی است که از مطالعه و تحقیق در زمینه روان‌شناسی مثبت[۱۷] به دست آمده و عمدتا در محیط کاری و تحصیلی مورد استفاده قرار گرفته است (طالب‌زاده و همکاران، ۱۳۹۸). سرمایه‌های روان‌شناختی یک سازه ترکیبی و به هم پیوسته به شمار می‌رود و از چهار مولفه ادراکی- شناختی تشکیل شده است که عبارت‌اند از؛ امیدواری، خوش‌بینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری[۱۸] (نگوین[۱۹] و همکاران، ۲۰۲۴).

1 - adaptation
2 - social adaptation
3 - Xue
4 - Liu
5 - difficulty in emotion regulation
6 - Miller & Racine
7 - Tang & He
8 - Pilkington
9 - basic psychological needs
10 - Ayseli & Yıldırım
11 - Self-determination theory
12 - Deci & Ryan
13 - autonomy, competence & relatedness
14 - Harrison
15 - psychological capital
16 - Shim & Lee
17 - positive psychology
18 - hope, optimism, self-efficacy & resilience
19 - Nguyen

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

مطالعاتی همچون واحدی و همکاران (۱۴۰۳) و شائو[1] و همکاران (۲۰۱۸) رابطه نیازهای بنیادین روانی را با انواع سازگاری بررسی و تایید کرده‌اند. همچنین ارتباط میان سرمایه‌های روانی و سازگاری در پژوهش‌های شیم و لی (۲۰۲۳) و سئو و پارک[2] (۲۰۲۲) تایید شده است. افزون بر این؛ آیسیلی و ییلدریم (۲۰۲۳) و متحدین و همکاران (۱۴۰۲) بر رابطه مطلوب میان نیازهای بنیادین روانی و تنظیم هیجانات اشاره کرده‌اند. در نهایت تحقیقات لئو[3] و همکاران (۲۰۲۴) و حاجی‌پور و همکاران (۱۴۰۲) رابطه میان سرمایه‌های روانی با تنظیم هیجانات را بررسی و مورد تایید قرار داده‌اند. با این وجود؛ با توجه به بررسی‌ها، تا به حال هیچ مطالعه‌ای به پیش‌بینی سازگاری اجتماعی و دشواری در تنظیم هیجان بر اساس نیازهای بنیادین روان‌شناختی و سرمایه‌های روانی در دانش‌آموزان نپرداخته است، در نتیجه پژوهش حاضر از حیث موضوعی پژوهشی جدید و نوین به شمار می‌رود. مسئله دیگری که اهمیت پژوهش حاضر را روشن می‌کند این است که سازگاری اجتماعی یکی از مهم‌ترین عوامل روان‌شناختی و اجتماعی در رشد و پیشرفت دانش‌آموزان به شمار می‌رود. (ریابو[4] و همکاران، ۲۰۱۹). گذشته از فواید سازگاری اجتماعی در دانش‌آموزان، سازه مهم دیگری وجود دارد که تاثیرات مخربی بر عملکرد دانش آموزان دارد و آن دشواری در تنظیم هیجانات است. دانش‌آموزانی که در تنظیم هیجانات خود دچار مشکل هستند، ممکن است نتوانند به خوبی تمرکز کنند و در نتیجه عملکرد تحصیلی‌شان کاهش یابد (چلیک و تانجی اوغلو[5]، ۲۰۲۵). با توجه به اهمیت سازگاری اجتماعی و دشواری در تنظیم هیجان در زندگی دانش‌آموزان، پژوهشگران می‌بایست در جهت تقویت مهارت‌های سازگاری اجتماعی و کاهش دشواری در تنظیم هیجان در دانش‌آموزان پژوهش‌هایی انجام دهند. به همین دلیل بررسی عوامل موثر بر این سازه‌های مهم (همچون نیازهای بنیادین روانی و سرمایه‌های روانی) دارای اهمیت فراوانی است. این پژوهش از حیث نظری اطلاعات ارزشمندی را در زمینه سبب شناسی سازگاری اجتماعی و دشواری در تنظیم هیجان در دانش‌آموزان فراهم می‌کند و همچنین از حیث عملی و کاربردی این مطالعه می‌تواند به مسئولین بهداشت روان دانش‌آموزان و مشاوران مدارس در جهت کاهش دشواری در تنظیم هیجانات و افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان کمک کند. بر همین اساس؛ هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی سازگاری اجتماعی و دشواری در تنظیم هیجان بر اساس نیازهای بنیادین روان‌شناختی و سرمایه‌های روان‌شناختی در دانش‌آموزان بود.

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی- همبستگی بود. جامعه آماری در این پژوهش دانش‌آموزان مدارس مقطع متوسطه دوم ناحیه ۱ شهر کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ بود. بر اساس اطلاعات و آمار اداره آموزش و پرورش استان البرز در این سال تحصیلی ۳۲۶۴۱ دانش‌آموز در مقطع متوسطه دوم مشغول به تحصیل بودند. جهت محاسبه تعداد نمونه از فرمول تاباکنیک و فیدل[6] (۲۰۰۷) استفاده شد. این فرمول عبارت است از؛ $N>50+8m$ (که m تعداد متغیرهای پیش‌بین است). در مطالعه حاضر ۲ متغیر پیش‌بین وجود دارد (نیازهای بنیادین روانی و سرمایه‌های روان‌شناختی)، در نتیجه؛ با توجه به فرمول فوق، نمونه مناسب این پژوهش باید بیشتر از ۶۶ شرکت‌کننده باشد ($N>50+8\times2$). برای افزایش تعمیم پذیری یافته‌ها و همچنین با در نظر گرفتن ریزش پرسشنامه‌ها نمونه‌ای ۱۸۰ نفری با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شد. شیوه گردآوری داده‌ها بدین طریق بود که از میان مدارس مقطع متوسطه دوم ناحیه ۱ شهر کرج، دو مدرسه یعنی دبیرستان پسرانه پژوهندگان علم و دبیرستان دخترانه سلاله انتخاب شدند و سپس از هر مدرسه ۹۰ دانش‌آموز به صورت دردسترس انتخاب و مورد ارزیابی قرار گرفتند. معیارهای ورود به پژوهش؛ تحصیل در مقطع متوسطه دوم، رضایت آگاهانه خوده دانش‌آموز و یکی از والدین و عدم وجود مشکلات حاد جسمانی و روانی (براساس خوداظهاری) بود. همچنین معیارهای خروج از پژوهش ناقص بودن پرسشنامه‌ها بود. از جمله اصول اخلاقی مورد استفاده در این پژوهش، آگاه سازی شرکت‌کنندگان از اهداف پژوهش، رضایت آگاهانه دانش‌آموزان و یکی از والدین آن‌ها، تمایل برای شرکت در پژوهش و تاکید بر حفظ رازداری و امانت‌داری شرکت‌کنندگان بود. همچنین برای حفظ اطمینان، به دانش‌آموزان اطلاع داده شد که نیازی به ذکر نام و نام و خانوادگی آنان در پرسشنامه‌ها نیست. اجرای پرسشنامه‌ها به صورت اینترنتی بود. به این ترتیب که در سایت ارائه پرسشنامه آنلاین اول فرم، پرسشنامه‌های تحقیق به شکل آنلاین

1 - Shao
2 - Seo & Park
3 - Liu
4 - Ryabov
5 - Çelik & Tanacıoğlu
6 - Tabachnick & Fidell

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

طراحی شدند. سپس پژوهشگر به منظور اجرای پرسشنامه‌ها وارد گروه‌های تلگرامی دانش‌آموزان پایه دهم، یازدهم و دوازدهم (یعنی دانش آموزان مقطع متوسطه دوم) دبیرستان پسرانه پژوهندگان علم و دبیرستان دخترانه سلاله شد و لینکی شامل مجموعه ای از پرسشنامه های تحقیق در اختیار این دانش آموزان قرار داد. در نهایت از دانش آموزان درخواست شد که با دقت به پرسشنامه های تحقیق پاسخ دهند. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و آزمون رگرسیون چند متغیره استفاده شد. حداکثر سطح خطای آلفا جهت آزمون فرضیه‌ها مقدار ۰/۰۵ بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSSنسخه ۲۲ انجام شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه سازگاری اجتماعی دانش آموزان[1] (SSAQ): پرسشنامه سازگاری اجتماعی دانش آموزان در سال ۱۹۹۳ توسط سینها و سینگ[2] ساخته شده است. در واقع این پرسشنامه از سه خرده‌مقیاس سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی تشکیل شده است. پرسشنامه حاضر ۶۰ گویه دارد و نمره گذاری آن به صورت صفر و یک می‌باشد. حداقل نمره این پرسشنامه صفر و حداکثر آن ۶۰ می‌باشد و نمرات بالاتر بیانگر سازگاری اجتماعی بیشتر است. سازندگان آزمون ضریب پایایی این آزمون را با روش‌های دونیمه‌سازی، بازآزمایی (در دو هفته) و کودر ریچاردسون[3] به ترتیب ۰/۹۵ و ۰/۹۳ و ۰/۹۴ به دست آورده اند. افزون بر این؛ روایی محتوایی این آزمون را ۲۰ نفر از متخصصان روانشناسی تایید کرده‌اند. همچنین این پرسشنامه در تحلیل عاملی اکتشافی روایی سازه مطلوبی را به دست آورد به طوری که بار عاملی کلیه گویه‌ها بالاتر از ۰/۴ به دست آمد (سینها و سینگ، ۱۹۹۳؛ ترجمه کرمی، ۱۳۸۰). در ایران نویدی (۱۳۸۷) با اجرای این پرسشنامه بر روی ۱۶۴ دانش‌آموز دبیرستانی، ضریب آلفای کرونباخ را برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۲ و برای سازگاری آموزشی، سازگاری عاطفی و سازگاری اجتماعی به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۶۸ و ۰/۶۵ گزارش کرد (نویدی، ۱۳۸۷). رجبی و همکاران (۱۳۸۷) با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی روایی سازه این پرسشنامه را بررسی و تایید کردند به طوری که سه عامل مذکور در مجموع ۲۴/۹۱ درصد از واریانس پرسشنامه را تبیین می‌کرد. در پژوهش حاضر میزان کودرریچاردسون برای سازگاری اجتماعی کلی برابر با ۰/۹۵ به دست آمد. این ضریب برای خرده‌مقیاس‌های سازگاری عاطفی، سازگاری اجتماعی و سازگاری آموزشی به ترتیب برابر با ۰/۸۱، ۰/۸۵ و ۰/۸۶ محاسبه شد.

مقیاس دشواری در تنظیم هیجان[4] (DERS): مقیاس دشواری در تنظیم هیجان گرتز و رومر[5] (۲۰۰۴) یک ابزار سنجش ۴۱ آیتمی خودگزارش دهی است که برای ارزیابی دشواری در تنظیم هیجانی از لحاظ بالینی تدوین شده است. در اعتبارسنجی در نمونه ایرانی یک آیتم به خاطر همبستگی پایین آن با کل مقیاس و ۴ آیتم به خاطر بار عاملی پایین حذف شدند. به این ترتیب، از مجموع ۴۱ آیتم ابتدایی مقیاس ۳۶ آیتم باقی ماندند. تحلیل عاملی وجود ۶ عامل: عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی و عدم وضوح هیجانی را نشان داد. گستره پاسخ‌ها در مقیاس لیکرت ۱ تا ۵ قرار می‌گیرد. حداقل نمره این پرسشنامه برابر با ۳۶ و حداکثر آن برابر با ۱۸۰ است. نمرات بالاتر در این پرسشنامه به معنای دشواری در تنظیم هیجان می‌باشد. در این پرسشنامه سؤالات ۷، ۶، ۲، ۱، ۸، ۱۰، ۱۷، ۲۰، ۲۲، ۲۴ و ۳۴ دارای نمره گذاری معکوس می‌باشند. نتایج مطالعه گرتز و رومر (۲۰۰۴) حاکی از آن است که این مقیاس از پایایی بالایی یعنی ۰/۹۳ برخوردار است. هر شش زیر مقیاس این پرسشنامه نیز ضریب آلفای کرونباخ بالای ۰/۸ دارند. این پژوهشگران با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی روایی سازه این پرسشنامه را مورد تایید قرار دادهند به طوری که کلیه عبارات دارای بار عاملی ۰/۳۰ به بالا بود و ۶ عامل به دست آمده در مجموع ۳۲/۹۷ درصد از واریانس پرسشنامه را تبیین می‌کردند (گرتز و رومر، ۲۰۰۴). در پژوهش بشارت و بزازیان (۱۳۹۳) پایایی بازآزمایی این پرسشنامه در دو نوبت با فاصله دو تا چهار هفته برای خرده‌مقیاس‌ها و نمره کل بین ۰/۷۰ تا ۰/۸۱ محاسبه شد. در پژوهش آن‌ها روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) مقیاس دشواری در تنظیم هیجان از طریق اجرایی همزمان مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس و سلامت روانی محاسبه شد. ضرایب همبستگی خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجان با این مقیاس‌ها بین ۰/۵۱ تا ۰/۶۴ به دست آمد که حاکی از تایید روایی همگرا و واگرای این پرسشنامه بود (بشارت و بزازیان، ۱۳۹۳). مطالعه حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجان برابر با ۰/۹۷ به دست آمد. در پژوهش حاضر این ضریب برای خرده‌مقیاس‌های عدم پذیرش

1 - Student Social Adaptation Questionnaire
2 - Sinha & Singh
3 - Kuder-Richardson
4 - Difficulty in Emotion Regulation Scale
5 - Gertz & Romer

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی و عدم وضوح هیجانی به ترتیب برابر با ۰/۹۱، ۰/۹۰، ۰/۹۱، ۰/۹۲، ۰/۸۰ و ۰/۸۲ محاسبه شد.

پرسشنامه نیازهای بنیادین روان‌شناختی[1] (BPNQ): پرسشنامه نیازهای بنیادین روان‌شناختی توسط لاگاردیا[2] و همکاران در سال ۲۰۰۰ ساخته شده است. این پرسشنامه دارای سه زیرمقیاس خودمختاری، شایستگی و ارتباط می‌باشد. مقیاس مذکور شامل ۲۱ ماده است که بر اساس طیف هفت درجه‌ای لیکرت، از کاملا مخالفم (۱) تا کاملا موافقم (۷) درجه‌بندی می‌شود. حداقل نمره ممکن در این پرسشنامه ۲۱ و حداکثر نمره ممکن ۱۴۷ خواهد بود. نمرات بالاتر بیانگر رضایت بیشتر از نیازهای بنیادین روان‌شناختی است. در این مقیاس پرسش‌های ۳، ۴، ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۱۹ و ۲۰ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. ضرایب پایایی حاصل از اجرای آن روی مادران، پدران، شریک رمانتیک و دوستان به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۹۲، ۰/۹۲ و ۰/۹۲ گزارش شده است. همچنین روایی سازه این پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و تایید شده است. در این تحلیل؛ سه عامل مذکور ۴۹/۵۵ درصد از وارانس کل پرسشنامه را تبیین می‌کرد (لاگاردیا و همکاران، ۲۰۰۰). در ایران؛ این مقیاس در نمونه‌های مدیران و دانشجویان ایرانی اجرا شده و از روایی و پایایی مطلوبی برخوردار بوده است، به طوری که آلفای کرونباخ آن بین ۰/۷۴ تا ۰/۷۹ در نوسان بوده است (قربانی و واستون[3]، ۲۰۰۶). در مطالعه بحرایی و همکاران (۱۴۰۰) پایایی این پرسشنامه به دو روش آلفای کرونباخ و دونیمه‌سازی محاسبه شد که ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۹۲ و ضریب همبستگی دونیمه‌سازی ۰/۶۸ در سطح معناداری ۰/۰۱ به دست آمد. علاوه بر این؛ روایی و پایایی این پرسشنامه در مطالعه ژائو[4] و همکاران (۲۰۲۰) نیز تایید شده و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۷۰ به دست آمده است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه برابر با ۰/۹۴ به دست آمد. این ضریب برای خرده‌مقیاس‌های خودمختاری، شایستگی و ارتباط به ترتیب برابر با ۰/۸۸، ۰/۸۴ و ۰/۸۴ محاسبه شد.

پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی[5] (PCQ): پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی توسط لوتانز[6] و همکاران در سال ۲۰۰۷ در قالب ۲۴ گویه برای ارزیابی سرمایه روان‌شناختی تدوین و به کار گرفته شد. این پرسشنامه شامل ۴ خرده مقیاس خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی است که پاسخ‌های آن بر اساس طیف ۶ درجه‌ای لیکرت از کاملا مخالفم (۱) تا کاملا موافقم (۶) تنظیم می‌شود. لازم به ذکر است که سوالات ۱۳، ۲۰ و ۲۳ این پرسشنامه به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل نمره این پرسشنامه ۲۴ و حداکثر آن ۱۴۴ است و نمرات بالاتر بیانگر میزان بیشتری از سرمایه‌های روانی است. لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) با استفاده از تحلیل عاملی ساختار ۴ عاملی این پرسشنامه را مورد تایید قرار دادند به طوری که بار عاملی همه گویه‌های پرسشنامه بالاتر از ۰/۴ به دست آمد. این مسائل نشان دهنده تایید روایی عاملی این پرسشنامه می‌باشد. این پژوهشگران ضریب آلفای کرونباخ هر چهار خرده‌مقیاس را بالاتر از ۰/۷ به دست آوردند که حاکی از تایید پایایی این پرسشنامه است (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷). در مطالعه صرامی فروشانی و همکاران (۱۳۹۳) ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۵ به دست آمد که نشان از پایایی مطلوب این پرسشنامه دارد. تحلیل عاملی اکتشافی مطالعه مذکور نیز ۴ عامل به دست آمد که نشان دهنده تایید روایی عاملی این پرسشنامه در جامعه ایرانی است. کلیه گویه‌های این پرسشنامه نیز دارای بارعاملی ۰/۶۰ به بالا بودند (صرامی فروشانی و همکاران، ۱۳۹۳). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ نمره کل پرسشنامه برابر با ۰/۹۶ به دست آمد. این ضریب برای خرده‌مقیاس‌های خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی به ترتیب برابر با ۰/۹۱، ۰/۹۲، ۰/۸۹ و ۰/۸۹ محاسبه شد.

یافته ها

در ابتدا یافته‌های توصیفی گزارش می‌شوند. لازم به ذکر است که از میان ۱۸۰ پرسشنامه به دست آمده، ۱۵ پرسشنامه ناقص کنار گذاشته شد و تحلیل داده‌ها با ۱۶۵ پرسشنامه انجام شد. از مجموع شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر (۱۶۵ نفر)؛ تعداد ۵۸ نفر (۳۵ درصد) پسر و ۱۰۷ نفر (۶۵ درصد) دختر بودند. همچنین؛ از میان کلیه شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر (۱۶۵ نفر)؛ تعداد ۹۰ نفر (۵۵ درصد)

1 - Basic Psychological Needs Questioner
2 - La Guardia
3 - Ghorbani & Watson
4 - Zhou
5 - Psychological Capital Questionnaire
6 - Luthans

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

دانش‌آموز پایه دهم، ۱۵ نفر (۹ درصد) دانش‌آموز پایه یازدهم و ۶۰ نفر (۳۶ درصد) دانش‌آموز پایه دوازدهم بودند. لازم به ذکر است که بازه سنی شرکت کنندگان پژوهش بین ۱۵ تا ۱۸ سال بود (میانگین: ۱۶/۰۷، انحراف استاندارد: ۰/۴۸). در ادامه؛ شاخص‌های آمار توصیفی متغیرهای پژوهش و رابطه بین متغیرهای پژوهش مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج این بررسی در جدول شماره ۱ قابل مشاهده است.

جدول ۱. همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۱- سازگار عاطفی	۱																			
۲- سازگاری اجتماعی	۰/۷۸**	۱																		
۳- سازگاری آموزشی	۰/۷۸**	۰/۸۵**	۱																	
۴- سازگاری اجتماعی کلی	۰/۹۱**	۰/۹۴**	۰/۹۴**	۱																
۵- عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی	۰/۶۰**	۰/۶۸**	۰/۶۴**	۰/۶۸**	۱															
۶- دشواری در انجام رفتار هدفمند	۰/۶۲**	۰/۶۳**	۰/۶۲**	۰/۶۶**	۰/۷۰**	۱														
۷- دشواری در کنترل تکانه	۰/۷۱**	۰/۶۶**	۰/۶۷**	۰/۷۴**	۰/۷۴**	۰/۸۲**	۱													
۸- دسترسی محدود	۰/۵۹**	۰/۷۰**	۰/۶۵**	۰/۷۰**	۰/۴۹**	۰/۴۲**	۰/۴۶**	۱												
۹- فقدان آگاهی هیجانی	۰/۶۱**	۰/۶۶**	۰/۶۵**	۰/۶۹**	۰/۷۲**	۰/۸۳**	۰/۸۲**	۰/۵۵**	۱											
۱۰- عدم وضوح هیجانی	۰/۷۰**	۰/۶۶**	۰/۶۵**	۰/۷۴**	۰/۵۹**	۰/۶۱**	۰/۶۷**	۰/۷۵**	۰/۷۴**	۱										
۱۱- دشواری در تنظیم هیجان	۰/۸۰**	۰/۷۷**	۰/۸۱**	۰/۸۵**	۰/۸۵**	۰/۸۶**	۰/۸۹**	۰/۶۷**	۰/۹۲**	۰/۸۲**	۱									
۱۲- خودمختاری	-۰/۷۶**	-۰/۷۵**	-۰/۷۷**	-۰/۸۲**	-۰/۵۱**	-۰/۶۷**	-۰/۶۷**	-۰/۷۲**	-۰/۶۸**	-۰/۶۹**	-۰/۷۵**	۱								
۱۳- شایستگی	-۰/۶۹**	-۰/۶۹**	-۰/۷۶**	-۰/۷۷**	-۰/۴۹**	-۰/۶۸**	-۰/۵۹**	-۰/۷۱**	-۰/۷۷**	-۰/۶۸**	-۰/۷۶**	۰/۸۶**	۱							
۱۴- ارتباط	-۰/۷۱**	-۰/۸۳**	-۰/۷۶**	-۰/۸۳**	-۰/۶۵**	-۰/۵۹**	-۰/۶۹**	-۰/۷۷**	-۰/۶۸**	-۰/۷۵**	-۰/۷۸**	۰/۸۱**	۰/۷۱**	۱						
۱۵- نیازهای بنیادین روانی	-۰/۷۸**	-۰/۸۲**	-۰/۸۲**	-۰/۸۷**	-۰/۶۰**	-۰/۵۹**	-۰/۷۱**	-۰/۷۹**	-۰/۷۶**	-۰/۷۶**	-۰/۸۳**	۰/۹۶**	۰/۹۱**	۰/۹۱**	۱					
۱۶- خودکارآمدی	-۰/۶۶**	-۰/۶۰**	-۰/۷۰**	-۰/۷۱**	-۰/۴۰**	-۰/۴۹**	-۰/۵۵**	-۰/۶۹**	-۰/۶۲**	-۰/۷۲**	-۰/۶۶**	۰/۷۷**	۰/۷۷**	۰/۷۲**	۰/۸۱**	۱				
۱۷- امیدواری	-۰/۶۹**	-۰/۶۹**	-۰/۷۹**	-۰/۸۰**	-۰/۴۸**	-۰/۵۹**	-۰/۵۴**	-۰/۶۵**	-۰/۶۹**	-۰/۷۰**	-۰/۷۲**	۰/۷۸**	۰/۸۶**	۰/۶۹**	۰/۸۳**	۰/۷۸**	۱			
۱۸- تاب‌آوری	-۰/۶۱**	-۰/۵۵**	-۰/۵۴**	-۰/۶۲**	-۰/۵۳**	-۰/۶۹**	-۰/۶۷**	-۰/۶۴**	-۰/۷۴**	-۰/۶۹**	-۰/۷۳**	۰/۶۹**	۰/۷۴**	۰/۶۳**	۰/۷۳**	۰/۷۱**	۰/۶۵**	۱		
۱۹- خوش‌بینی	-۰/۷۳**	-۰/۶۸**	-۰/۷۱**	-۰/۷۷**	-۰/۵۱**	-۰/۶۲**	-۰/۵۸**	-۰/۷۰**	-۰/۶۸**	-۰/۷۷**	-۰/۷۷**	۰/۸۱**	۰/۸۶**	۰/۷۱**	۰/۸۵**	۰/۷۸**	۰/۸۴**	۰/۷۵**	۱	
۲۰ سرمایه‌های روان‌شناختی	-۰/۷۴**	-۰/۷۱**	-۰/۷۷**	-۰/۸۰**	-۰/۵۲**	-۰/۶۶**	-۰/۶۵**	-۰/۷۴**	-۰/۷۶**	-۰/۷۹**	-۰/۸۰**	۰/۸۵**	۰/۸۹**	۰/۷۵**	۰/۸۹**	۰/۹۱**	۰/۹۱**	۰/۸۶**	۰/۹۳**	۱
میانگین	۱۰/۶۸	۹/۳۵	۱۰/۵۰	۲۹/۲۶	۱۴/۰۱	۱۴/۶۱	۱۴/۶۱	۱۴/۷۴	۱۸/۹۶	۱۰/۸۳	۸۶/۶۴	۳۱/۵۰	۲۸/۵۶	۳۸/۲۷	۹۸/۳۴	۲۶/۶۳	۲۶/۰۰	۲۵/۶۰	۳۵/۸۷	۱۰۴/۴۶
انحراف استاندارد	۳/۸۸	۴/۲۳	۴/۴۵	۱۱/۸۴	۷/۳۸	۵/۹۲	۷/۱۰	۵/۳۸	۹/۰۰	۴/۶۶	۳۲/۸۸	۱۱/۰۷	۹/۱۶	۱۱/۰۹	۲۹/۱۲	۷/۸۷	۷/۵۸	۷/۲۵	۷/۱۹	۲۷/۰۸
کجی	-۰/۶۸	-۰/۳۳	-۰/۵۸	-۰/۶۶	۰/۱۲	۰/۱۲	۰/۸۴	۰/۶۵	۰/۶۸	۱/۰۳۵	۰/۶۸	-۰/۱۹	-۰/۲۳	-۰/۵۷	-۰/۸۸	۰/۳۶	-۰/۷۰	-۰/۶۵	-۰/۵۱	-۰/۷۲
کشیدگی	۰/۶۸	-۰/۰۸	۰/۲۲	۰/۸۱	-۰/۹۳	-۱/۲۵۶	۰/۷۶	۰/۰۲	-۰/۷۶	۱/۰۹۲	-۰/۰۹	-۰/۶۹	-۰/۷۹	۰/۱۸	۰/۳۷	-۰/۲۱	۰/۳۳	-۰/۱۹	-۰/۴۸	-۰/۱۴

نتایج جدول شماره ۱ نشان می‌دهد که نیازهای بنیادین روانی و ابعادش و سرمایه‌های روانی و ابعادش رابطه مثبت و معناداری با سازگاری اجتماعی و رابطه منفی و معناداری با دشواری در تنظیم هیجان دارند. این روابط مطلوب بیانگر آن است که تحلیل رگرسیون چند متغیره استاندارد قابل انجام است.

قبل تحلیل رگرسیون پیش فرض‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. به علت این که رگرسیون چندمتغیره با هم‌خطی چندگانه - یعنی همبستگی بسیار بالای بین متغیرهای مستقل (بزرگتر از ۰/۹) - سنخیت ندارد، همبستگی بین متغیرهای مستقل نیز مورد توجه قرار گرفت. طبق بررسی‌های انجام شده همبستگی بین متغیرهای مستقل در سطح مناسبی قرار دارد (پایین‌تر از ۰/۹). علاوه بر هم خطی چندگانه، دیگر مفروضه های تحلیل رگرسیون مانند بهنجاری داده ها با بررسی کجی و کشیدگی (مراجعه کنید به جدول شماره ۱، کجی‌ها و کشیدگی‌ها کوچکتر از ۱/۹۶ و بزرگتر از ۱/۹۶- بودند) و خطی بودن (با استفاده از نمودارهای پراکندگی) بررسی و تایید شدند. در نتیجه تحلیل‌های مقدماتی نشان داد که هیچ نوع تخطی از مفروضه‌های رگرسیون چندمتغیره صورت نگرفته است. نتایج تحلیل رگرسیون شماره ۱ در جهت پیش‌بینی سازگاری اجتماعی بر اساس ابعاد نیازهای بنیادین روانی و ابعاد سرمایه‌های روانی، در جدول شماره ۲ گزارش شده است.

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیره استاندارد جهت پیش‌بینی سازگاری اجتماعی

مدل	R	R^2	R^2 تعدیل شده	F	P
۱	۰/۸۷۹	۰/۷۳۳	۰/۷۷۰	۲۵۶/۱۱۸	۰/۰۰۱
متغیرهای پیش‌بین	B	Std. Error	Beta	t	P
مقدار ثابت	۵۳/۸۴۵	۱/۸۱۶	-	۲۹/۶۴۳	۰/۰۰۱
خودمختاری	۰/۲۱۳	۰/۰۹۸	۰/۲۰۴	۲/۱۷۹	۰/۰۳۱
شایستگی	۰/۳۱۹	۰/۰۹۸	۰/۲۵۰	۳/۲۶۰	۰/۰۰۱

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

ارتباط	۰/۵۱۹	۰/۰۶۹	۰/۴۹۵	۷/۴۷۴	۰/۰۰۱
خودکارآمدی	۰/۰۹۸	۰/۱۳۵	۰/۰۶۷	۰/۷۲۶	۰/۴۶۹
امیدواری	۰/۷۵۶	۰/۱۶۴	۰/۴۷۵	۴/۶۰۵	۰/۰۰۱
تاب‌آوری	۰/۰۳۸	۰/۱۳۶	۰/۰۲۳	۰/۲۸۱	۰/۷۷۹
خوش‌بینی	۰/۵۵۶	۰/۱۸۰	۰/۳۳۶	۳/۰۹۰	۰/۰۰۲

همان‌طور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود، ۷۳/۳ درصد از واریانس متغیر سازگاری اجتماعی بر اساس ابعاد نیازهای بنیادین روانی و ابعاد سرمایه‌های روانی، قابل پیش‌بینی است (P<۰/۰۰۱). با توجه به ضرایب بتا و معناداری آماری از میان متغیرهای نیازهای بنیادین روانی و سرمایه‌های روانی؛ متغیرهای خودمختاری، شایستگی، ارتباط، امیدواری و خوش‌بینی قادر به پیش‌بینی سازگاری اجتماعی در جهت مثبت بودند (P<۰/۰۵) و متغیرهای خودکارآمدی و تاب‌آوری قادر به پیش‌بینی سازگاری اجتماعی نبودند (P>۰/۰۵)

در ادامه؛ تحلیل رگرسیون در جهت پیش‌بینی دشواری در تنظیم هیجان بر اساس ابعاد نیازهای بنیادین روانی و ابعاد سرمایه‌های روانی انجام شد. نتایج این تحلیل در جدول شماره ۳ گزارش شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیره استاندارد جهت پیش‌بینی دشواری در تنظیم هیجان

مدل	R	R^2	R^2 تعدیل شده	F	P
۲	۰/۸۴۰	۰/۷۰۶	۰/۷۰۲	۱۸۷/۱۵۹	۰/۰۰۱
متغیرهای پیش‌بین	B	Std. Error	Beta	t	P
مقدار ثابت	۲۰۸/۶۳۹	۷/۷۵۳	-	۴۸/۸۵۰	۰/۰۰۱
خودمختاری	-۱/۰۳۸	۰/۲۹۸	-۰/۲۱۲	-۳/۱۲۶	۰/۰۰۱
شایستگی	-۱/۵۲۷	۰/۳۰۰	-۰/۴۲۵	-۵/۰۹۷	۰/۰۰۱
ارتباط	-۱/۵۱۱	۰/۲۱۷	-۰/۵۰۰	-۶/۹۶۶	۰/۰۰۱
خودکارآمدی	-۰/۲۸۱	۰/۳۴۴	-۰/۰۶۸	-۰/۸۱۶	۰/۴۱۶
امیدواری	-۱/۳۶۲	۰/۳۹۷	-۰/۳۱۵	-۳/۴۲۹	۰/۰۰۱
تاب‌آوری	-۰/۳۴۸	۰/۳۶۰	-۰/۴۹۳	-۶/۵۲۸	۰/۰۰۱
خوش‌بینی	-۰/۷۲۸	۰/۴۶۱	-۰/۱۶۰	-۱/۵۸۰	۰/۱۱۶

همان‌طور که در جدول شماره ۳ مشاهده می‌شود، ۷۰/۶ درصد از واریانس متغیر دشواری در تنظیم هیجان بر اساس ابعاد نیازهای بنیادین روانی و ابعاد سرمایه‌های روانی، قابل پیش‌بینی است (P<۰/۰۰۱). با توجه به ضرایب بتا و معناداری آماری از میان متغیرهای نیازهای بنیادین روانی و سرمایه‌های روانی؛ متغیرهای خودمختاری، شایستگی، ارتباط، امیدواری و تاب‌آوری قادر به پیش‌بینی دشواری در تنظیم هیجان در جهت منفی بودند (P<۰/۰۰۱) و متغیرهای خودکارآمدی و خوش‌بینی قادر به پیش‌بینی دشواری در تنظیم هیجان نبودند (P>۰/۰۵).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی سازگاری اجتماعی و دشواری در تنظیم هیجان بر اساس نیازهای بنیادین روان‌شناختی و سرمایه‌های روان‌شناختی در دانش‌آموزان انجام شد. نتایج بیانگر آن بود که نیازهای بنیادین روان‌شناختی (خودمختاری، شایستگی و ارتباط) و سرمایه‌های روان‌شناختی (امیدواری و خوش‌بینی) با سازگاری اجتماعی رابطه مثبتی داشتند. این یافته با مطالعات واحدی و همکاران (۱۴۰۳)، شیم و لی (۲۰۲۳)، سئو و پارک (۲۰۲۲) و شائو و همکاران (۲۰۱۸) همسو بود.

در جهت تحلیل و تبیین نقش نیازهای بنیادین روانی در افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان می‌توان بیان کرد که هنگامی که نیازهای بنیادین روانی دانش‌آموزان تأمین می‌شود، آنان تجربه‌ای از امنیت روانی و رضایت درونی را احساس می‌کنند که موجب تقویت خودکارآمدی و خودپذیری آن‌ها می‌شود. این تقویت درک فرد از خود و ارزشمندی وجودی خود، زمینه‌ای را ایجاد می‌کند که دانش‌آموزان

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

قادر به برخورداری از نگرش مثبت نسبت به خویش و دیگران باشند. در چنین وضعیتی، آنان کمتر دچار اضطراب‌ها یا حس کمبود می‌شوند که معمولاً عامل مخل در روابط اجتماعی هستند. همین بهبود روابط اجتماعی در نهایت منجر به افزایش سازگاری اجتماعی می‌شود (شائو و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین؛ رضایت از نیاز ارتباط که یکی از نیازهای بنیادین روانی است، نقش اساسی در ایجاد و حفظ روابط اجتماعی ایفا می‌کند. احساس تعلق و پیوند عاطفی با دیگران باعث می‌شود که دانش‌آموزان فضای حمایت‌کننده‌ای را تجربه کنند که از طریق آن رفتارهای همدلانه، همکاری و مشارکت اجتماعی افزایش می‌یابد. این فضا سبب می‌شود که دانش‌آموزان به جای انزواطلبی یا کناره‌گیری، به طور فعالانه و به شکل سازنده با شرایط اجتماعی مواجه شوند (واحدی و همکاران، ۱۴۰۳).

افزون بر این؛ در تحلیل و تبیین نقش مثبت سرمایه‌های روانی در پیش‌بینی سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان می‌توان بیان کرد که سرمایه‌های روانی همچون امیدواری و خوش‌بینی به عنوان مجموعه‌ای از منابع درونی و ذهنی عمل می‌کنند که به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهند تا با محیط اجتماعی پیرامون خود به شکل اثربخش‌تر و سازگارانه‌تری مواجه شوند. این مکانیزم به گونه‌ای است که موجب بهبود واکنش‌های روانی، رفتاری و اجتماعی فرد در برابر چالش‌ها و موقعیت‌های متنوع اجتماعی می‌گردد و در نتیجه سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان افزایش می‌یابد (شیم و لی، ۲۰۲۳). همچنین، سرمایه‌های روانی همچون امیدواری و خوش‌بینی به ارتقا سطح انرژی روانی و انگیزش درونی منجر می‌شوند که باعث می‌شود دانش‌آموزان تمایل بیشتری به مشارکت فعال و مثبت در تعاملات اجتماعی نشان دهند. این افزایش مشارکت باعث می‌شود که آنان نقش‌های اجتماعی خود را بهتر ایفا کنند، احساس تعلق و مسئولیت‌پذیری بیشتری داشته باشند و در نتیجه حس تعلق به گروه‌های اجتماعی و مدرسه در آنان تقویت شود (سئو و پارک، ۲۰۲۲).

یافته دیگر این مطالعه بیانگر آن بود که نیازهای بنیادین روان‌شناختی (خودمختاری، شایستگی و ارتباط) و سرمایه‌های روان‌شناختی (امیدواری و تاب‌آوری) با دشواری در تنظیم هیجان رابطه منفی داشتند. این یافته با مطالعات لئو و همکاران (۲۰۲۴)، آیسیلی و ییلدریم (۲۰۲۳)، متحدین و همکاران (۱۴۰۲)، حاجی‌پور و همکاران (۱۴۰۲) همسو بود. در تحلیل و تبیین نقش منفی نیازهای بنیادین روان‌شناختی در پیش‌بینی دشواری در تنظیم هیجان دانش‌آموزان می‌توان بیان کرد که دانش‌آموزانی که رضایت از نیازها را تجربه می‌کنند، مهارت بیشتری در شناسایی دقیق هیجان‌های خود دارند و قادرند تفاوت‌های ظریف در احساساتشان را تشخیص دهند. این وضوح شناختی زمینه‌ای قوی برای اتخاذ رفتارهای تنظیمی هدفمند و مؤثر فراهم می‌کند، زیرا فرد می‌تواند علت و ماهیت هیجان‌های خود را بهتر درک و تحلیل کند و بر اساس آن، واکنش‌هایی سازگارانه و متناسب نشان دهد. بدون این شناخت دقیق، هیجانات به صورت مبهم و ناخودآگاه عمل کرده و دشواری در تنظیم افزایش می‌یابد (آیسیلی و ییلدریم، ۲۰۲۳). همچنین، رضایت از نیازهای بنیادین روانی موجب افزایش احساس کنترل در مواجهه با هیجان‌ها می‌شود. دانش‌آموزان با تجربه تأمین این نیازها، باور دارند که قادر به کنترل احساسات خود هستند و می‌توانند با شرایط تطبیق یابند تا تنش‌ها و ناملایمات هیجانی را به شکل مؤثری مدیریت کنند (متحدین و همکاران، ۱۴۰۲).

در تحلیل و تبیین نقش منفی سرمایه‌های روان‌شناختی همچون امیدواری و تاب‌آوری در پیش‌بینی دشواری در تنظیم هیجان دانش‌آموزان می‌توان بیان کرد که سرمایه‌های روانی به عنوان منابع درونی و ذهنی گسترده‌ای عمل می‌کنند که به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا در مواجهه با هیجانات پیچیده و گاه ناپایدار، به شکلی متعادل و هدفمند رفتار کنند و در نتیجه دشواری در تنظیم هیجان کاهش یابد. این مکانیزم تأثیرگذار، از طریق ارتقای توانایی‌های شناختی، افزایش انعطاف‌پذیری روانی و فراهم آوردن پشتوانه‌ای از انرژی روانی مثبت، کارکرد دانش‌آموزان را در مواجهه با هیجان‌ها بهبود می‌بخشد و به شکل قابل توجهی قدرت کنترل و مدیریت هیجانات را تقویت می‌کند (لئو و همکاران، ۲۰۲۴).

نتایج پژوهش نشان داد که برآورده شدن نیازهای بنیادین روان‌شناختی و افزایش سرمایه‌های روان‌شناختی نقش مهمی در بهبود سازگاری اجتماعی دارد. همچنین، این عوامل به طور موثری می‌توانند دشواری‌های تنظیم هیجان را کاهش دهند.

بی‌شک هر تحقیقی با محدودیت‌هایی در روش‌شناسی و یافته‌ها روبه‌ور است که تعمیم نتایج آن را تهدید می‌کند. در این پژوهش استفاده از پرسشنامه خودگزارش‌دهی یکی از محدودیت‌ها بود. زیرا شرکت‌کنندگان در پر کردن این پرسشنامه‌ها به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه سوگیری‌هایی دارند. همچنین عدم همکاری برخی از دانش‌آموزان که منجر به حذف تعدادی از پرسشنامه‌های تحقیق شد. محدودیت دیگر این مطالعه بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری در دسترس می‌باشد. این روش تعمیم‌پذیری یافته‌های پژوهش را با دشواری روبه‌رو می‌کند.

بر همین اساس؛ توصیه می‌گردد که پژوهش‌های آتی نزدیک به مطالعه حاضر بر روی نمونه‌های گسترده‌تر و بر روی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی و دانش‌آموزان ساکن در سایر شهرها و شهرستان‌ها انجام شود. همچنین بهره‌گیری از ابزار مصاحبه در کنار استفاده از

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

پرسشنامه توصیه می‌گردد. در نهایت بهتر است در مطالعات آتی این چنینی از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی و پیشرفته‌تر بهره گرفته شود.

با توجه به این که محیط در ارضا و ناکامی از نیازهای بنیادین روان‌شناختی و بهبود سرمایه‌های روانی افراد بسیار موثر است، توصیه می‌شود که کارگاه‌های روان‌شناختی در خصوص ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی یعنی خودمختاری، شایستگی و ارتباط و تقویت سرمایه‌های روانی یعنی خودکارآمدی، تاب‌آوری، امیدواری و خوش‌بینی برای دانش‌آموزان در مدارس برگزار شود. زیرا پیش‌بینی می‌گردد که حمایت از این نیازهای بنیادین روانی و سرمایه‌های روانی با ارضای آن‌ها همراه باشد و این مهم بر افزایش سازگاری اجتماعی و کاهش دشواری در تنظیم هیجان دانش‌آموزان تاثیر بگذارد.

منابع

بحرایی، ژ.، حسینی المدنی، ع. باصری، ا. (۱۴۰۰). نقش میانجی استقامت در رابطه بین شادمانی زناشویی، نیازهای بنیادین روان‌شناختی و معنویت با تاب آوری. *فصلنامه علمی پژوهشی خانواده درمانی*. ۲ (۲). ۱۴۹-۱۲۴.doi: 10.22034/aftj.2021.290783.1118

بشارت، م. ع. و بزازیان. س. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در نمونه ای از جامعه ایرانی. *مجله دانشکده پرستاری و مامایی*. ۸۴. ۷۰-۶۱. https://journals.sbmu.ac.ir/en -jnm/article/view/7360

حاجی پور، ف. (۱۴۰۲). بررسی نقش میانجی نگرش مذهبی در رابطه بین دشواری در تنظیم هیجان با سرمایه شناختی در دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان پلدشت در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱. *دوازدهمین کنفرانس بین المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم تربیتی، روانشناسی و علوم اجتماعی*. https://civilica.com/doc/1708273/

صرامی فروشانی، غ. ر.، آخوندی، ن.، علیپور، ا. و اعراب آشتیانی، خ. (۱۳۹۳). اعتباریابی و بررسی ساختار عاملی پرسشنامه سرمایه روانی در کارشناسان شرکت ایران خودرو دیزل. *فصلنامه علمی مطالعات روان‌شناختی*. ۱۰ (۳). ۱۱۰-۹۵. DOI: 10.22051/psy.2015.1781

طالب‌زاده، س.، سلیمان‌پور عمران، م. و اسماعیلی شاد، ب. (۱۳۹۸). رابطه سرمایه روانشناختی و اضطراب امتحان با نقش میانجی اعتماد به نفس در دانش آموزان. *فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی*. ۱۳ (۱). ۱۹۸-۱۸۱. https://journals.iau.ir/article_665970.html

متحدین، م.، درتاج، ف.، قائمی، ف. و جهرمی، ر. (۱۴۰۲). مدل علّی استفاده آسیب‌زا از اینترنت بر اساس نیازهای بنیادین روان‌شناختی با واسطه‌گری راهبردهای تنظیم هیجان و مقابله اجتنابی. *مطالعات رسانه‌های نوین*. ۹ (۳۴). ۱۰۳-۷۹. https://doi.org/10.22054/nms.2023.70126.1462

نورعلی، ه.، حاجی یخچالی، ع. ر.، شهنی، م. و مکتبی، غ. ح. (۱۳۹۷). تاثر آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر سازگاری، بهزیستی مدرسه و تنظیم هیجان در دانش آموزان پسر مدارس استعدادهای درخشان. *مجله دست‌آوردهای روان‌شناختی (علوم تربیتی و روان‌شناسی)*. ۴ (۲). ۹۱-۱۱۰.https://doi.org/10.22055/psy.2019.25669.2063

نویدی، ا. (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های سازگاری پسران دورهٔ متوسطهٔ شهر تهران. *مجلهٔ روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۴ (۴). ۴۰۳ -۳۹۴. https://sid.ir/paper/16816/fa

واحدی، ش.، یکانی زاد، ا. و عالی زاده، س. (۱۴۰۳). بررسی نقش ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی با سازگاری اجتماعی و کیفیت دوستی در دانش‌آموزان. *پژوهش در روان درمانی کودک و نوجوان*. ۵ (۲۹). ۱۲۲-۱۰۹. DOI: 10.22098/rcap.2024.15598.1065

Ayseli, C., & Yıldırım, A. (2023). Basic Need Satisfaction and Self-Forgiveness: The Mediating Role of Emotion Regulation Difficulties. *Current Research in Social Sciences*, *9*(1), 16-29. https://doi.org/10.30613/curesosc.1123701

Çelik, B. N., & Tanacıoğlu Aydın, B. (2025). Comparison of university students who experienced the death of a parent and those who did not in terms of self-compassion and difficulty in emotion regulation. *Death Studies*, *49*(7), 860-868. DOI: 10.1080/07481187.2024.2361771

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(2), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Ghorbani, N., & Watson, P. J. (2006). Validity of Experiential and Reflective Self-knowledge Scales: relationships with basic need satisfaction among Iranian factory workers. *Psychological Reports*, *98*(3), 727-733. https://doi.org/10.2466/PR0.98.3.727-733

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*(1), 41–54. https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94

Harrison, M. G., Wang, Y., Cheng, A. S., Tam, C. K. Y., Pan, Y. L., & King, R. B. (2025). School climate and teacher wellbeing: The role of basic psychological need satisfaction in student-and school-related domains. *Teaching and teacher education*, *153*, 104819. DOI:10.1016/j.tate.2024.104819

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]

La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 367-384. https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.367

Liu, H., Ni, Y., Xie, H., Xie, Y., Fan, C., Li, Y., ... & Wu, H. (2025). The network and interactive pattern of social adjustment and psychological symptoms in patients with spinal cord injury: a network analysis. *BMC psychology*, *13*(1), 1-11. DOI: 10.1186/s40359-025-03105-0

Liu, Z., Bao, T., Yang, Z., Ruan, Y., Gao, C., & Wu, J. (2024). Longitudinal Relationship Between Psychological Capital and Anxiety in College Students: The Mediating Effect of Emotion Reregulation Strategy and Moderating Effect of Parent-Child Relationship. *Psychology Research and Behavior Management*, 2641-2652. https://doi.org/10.2147/PRBM.S462202

Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60(3), 541-572. https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x

Miller, A. E., & Racine, S. E. (2022). Emotion regulation difficulties as common and unique predictors of impulsive behaviors in university students. *Journal of American College Health*, *70*(5), 1387-1395. DOI: 10.1080/07448481.2020.1799804

Nguyen, T. D., Cao, T. H., Nguyen, T. M., & Nguyen, T. T. (2024). Psychological capital: a literature review and research trends. *Asian Journal of Economics and Banking*. *7*(41). 127-139. DOI:10.1108/AJEB-08-2023-0076

Pilkington, P. D., Karantzas, G. C., Faustino, B., & Pizarro-Campagna, E. (2024). Early maladaptive schemas, emotion regulation difficulties and alexithymia: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *31*(1), e2914. DOI: 10.1002/cpp.2914

Ryabov, V. V., Ananishnev, V. M., Ivanov, A. V., Tkachenko, A. V., Merkushin, V. I., & Akhtyan, A. G. (2019). Modern study of student's social adaptation phenomenon in large university educational complexes. *EurAsian Journal of BioSciences*, *13*(2). https://en.mgpu.ru/staff/alexander-tkachenko/

Seo, Y. H., & Park, J. Y. (2022). Relationship between Nurses' Positive Psychological Capital and Adaptation of Job Rotation. *Journal of Korean Clinical Nursing Research*, *28*(3), 233-241. https://doi.org/10.22650/JKCNR.2022.28.3.233

Shao, J., Zhang, L., Ren, Y., Xiao, L., & Zhang, Q. (2018). Parent–child cohesion, basic psychological needs satisfaction, and emotional adaptation in left-behind children in China: An indirect effects model. *Frontiers in Psychology*, *9*, 1023. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01023

Shim, J., & Lee, J. (2023). The Effect of Positive Psychological Capital of College Students on College Adaptation in the COVID-19 Situation: The Moderating Effect of Social Support. *Review of Integrative Business and Economics Research*, *12*(2), 227-234. https://buscompress.com/uploads/3/4/9/8/34980536/riber_12-2_18_t23-114_227-234.pdf

Tang, Y., & He, W. (2022). Emotion regulation and psychological Capital of Chinese University Students during the Covid-19 pandemic: the serial mediation effect of learning satisfaction and learning engagement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(20), 13661. DOI: 10.3390/ijerph192013661

Xue, W., & Singh, M. K. M. (2025). Unveiling the academic, sociocultural, and psychological adaptation challenges of Chinese international students in Malaysia: A systematic review. *Journal of International Students*, *15*(2), 69-86. https://doi.org/10.32674/37286t88

Zhou, J., Guo, Q., & Xu, R. (2020). Reciprocal filial piety facilitates academic success via autonomy: generalizing findings in Chinese society to a global context. *Frontiers in Psychology, 11*(69), 5-17. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00069

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-31]