

Investigating the relationship between mental well-being and ego strength with the moderating role of emotion regulation in girls affected by emotional failure

Zeinab Nikdanesh ^{1*}, Aliakbar Soleymani ²

1-Master of Personality Psycholog, Department of Psychology, Islamic Azad University, Science and Research Unit, Tehran, Iran.

2- Assistant Professor, Department of Psychology, University of Science and Culture, Tehran, Iran.

Abstract

the purpose of this study was to investigate the relationship between mental well-being and ego strength with the moderating role of emotion regulation in girls affected by emotional failure. According to the objective, the method of the research was correlational and structural equations type. The research community consisted of all the girls affected by emotional breakdown who referred to specialized clinics in Panj city of Tehran, and their number was approximately estimated at 175 people. In the sampling method, in order to correctly identify the number of girls who have suffered emotional failure, the screening method was used by answering the questionnaire. Ross' love shock (1999) was used. Information using Keys and Magyarmo's subjective well-being questionnaire (2003), Ross's love shock questionnaire (1999), ego strength Markstrom et al. (1997), emotion regulation Gross and John (2003) , and demographic and clinical questionnaires were collected. Data analysis was done in two descriptive and inferential ways. In the descriptive analysis, the researcher summarized and classified the collected data using descriptive statistics indicators. Partial least squares method and SmartPLS software were used to analyze the data and test the research hypotheses. The results of the test showed that the value of the moderating effect of emotion regulation in the relationship between psychological well-being and ego strength is equal to 0.106. The t-statistic of the adjustment effect was reported as significant at the 95% confidence level [P-Value \leq 0.05]. According to these results, there is a significant relationship between mental well-being and ego strength with the moderating role of emotional regulation in girls affected by emotional failure.

Key words: Mental well-being, ego strength, emotion regulation, damaged girls, emotional failure .

OPEN ACCESS Research Article

*Correspondence : Zeinab Nikdanesh *
Nikdaneshn@gmail.com

Received: September 17, 2024
Accepted: September 25, 2024
Published: Autumn 2024

Citation: Nikdanesh, Z. (2024). Investigating the relationship between mental well-being and ego strength with the moderating role of emotion regulation in girls affected by emotional failure .Journal of Psycho Research and Educational Studies, 2(3): 20-40

Extended abstract

Introduction

Love and being loved is one of the most complex and at the same time the most painful emotions that people experience. suffering caused by loss and emotional failure can cause the symptoms of love shock and is considered a part of Psychiatric problems such as depression or adjustment disorder. Also according to the results of research conducted in the field of emotional failure, it was found that the share of girls is more it's from boys and more percentage than girls suffer from emotional failure. According to Sciences research, emotional failure can have many negative Effects on girl's performance. Some of these Effects include increased risk of depression, decreased self-confidence, decreased concentration and attention, decreased academic and occupational performance, and increased risk of psychological problems such as anxiety stress. also, emotional failure may cause a decrease in marital satisfaction and friendships, so if girls can't manage and control this failure well, it will cause deeper impacts in various areas of life, including social, academic and Professional. among the variables that can be used to control emotional failure, we can mention ego strength, mental well-being and emotion regulation.

Methodology

The method of is research is a descriptive correction type. The statistical population of this research is all the girls affected by emotional failure referring to specialized clinics in the 5th district of the Tehran, whose number was roughly estimated at around 320 people. The statistical sample was determined using the krejci and Morgan table. Based on this table, the desired statistical sample size was estimated to be 175 people in the sampling method, in order to correctly identify the number of girls who have suffered emotional failure, the screening method was used by answering the questionnaire. Rosss hit for love used. The date collection method in this research is combination of library and field method. In order to investigate research hypotheses, emotion regulation questionnaire, ego psychological inventory, mental well-being questionnaire and love shock syndrome were used. partial least squares method and SmartPLS software were used to analyze the date and test the research hypotheses.

Discussion and Results

The test results show that there is a significant relationship between mental well-being and ego strength, the moderating role of emotional regulation in girls affected by emotional failure, in the sense that emotional regulation increases the relationship between mental well-being and ego strength, and the relationship is positive. So, it can be concluded that in girls who have experienced emotional failure, the better their mental well-being power, the better their ego will be, and the sooner and better they can solve their problems, the better they will be able to adapt and normalize their mental and psychological well-being. they find also, when a person has a healthier mental well-being and good ego strength, the person's emotions are more mature and on the path of positive emotions and away from negative emotions.

بررسی رابطه بهزیستی ذهنی و قدرت ایگو با نقش تعدیل کننده تنظیم هیجان

در دختران آسیب دیده از شکست عاطفی

زینب نیک دانش^{۱*}، علی اکبر سلیمانی^۲

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران.

۲- استادیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علم و فرهنگ، تهران، ایران.

چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه بهزیستی ذهنی و قدرت ایگو با نقش تعدیل کننده تنظیم هیجان در دختران آسیب دیده از شکست عاطفی بود. با توجه به هدف، روش پژوهش همبستگی و از نوع معادلات ساختاری بود. جامعه پژوهش را تمامی دختران آسیب دیده از شکست عاطفی مراجعه کننده به کلینیک‌های تخصص نمونه آماری با استفاده از جدول کرجسی و مورگان تعیین شد. با استناد به این جدول، حجم نمونه آماری مورد نظر برابر با ۱۷۵ نفر تخمین زده شد. اطلاعات با استفاده از پرسشنامه بهزیستی ذهنی کیز و ماگیارمو (۲۰۰۳)، پرسشنامه ضربه‌ی عشق راس (۱۹۹۹)، قدرت ایگو مارکستروم و همکاران (۱۹۹۷)، تنظیم هیجان گراس و جان (۲۰۰۳)، و پرسشنامه جمعیت شناختی و بالینی جمع آوری گردید. تجزیه و تحلیل داده‌ها به دو صورت توصیفی و استنباطی انجام شد. برای تحلیل داده‌ها و آزمون فرضیه‌های پژوهش از روش حداقل مربعات جزئی و از نرم افزار SmartPLS استفاده شد. نتایج آزمون نشان داد مقدار ضریب اثر تعدیلی تنظیم هیجان در رابطه بین بهزیستی روانشناختی و قدرت ایگو برابر با ۰٫۱۰۶ می‌باشد. آماره t اثر تعدیلی در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار گزارش شد $[P \geq \text{Value} \cdot 0.05]$. بنابر این نتایج بین بهزیستی ذهنی و قدرت ایگو با نقش تعدیل کننده تنظیم هیجان در دختران آسیب دیده از شکست عاطفی رابطه معنی داری وجود دارد.

واژگان کلیدی: بهزیستی ذهنی، قدرت ایگو، تنظیم هیجان، دختران آسیب دیده، شکست عاطفی.

دسترسی آزاد

مقاله علمی پژوهشی

نویسنده مسئول: * زینب نیک دانش

Nikdanehn@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۶/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۷/۴

تاریخ انتشار: پاییز ۱۴۰۳

استناد: نیک دانش، زینب (۱۴۰۳). بررسی رابطه بهزیستی ذهنی و قدرت ایگو با نقش تعدیل کننده تنظیم هیجان در دختران آسیب دیده از شکست عاطفی. فصلنامه روان پژوهی و مطالعات علوم رفتاری پاییز ۱۴۰۳ (۳): ۲۰-۴۰.

بیان مسئله

عشق و شکست عاطفی به عنوان یکی از موضوعات پرطرفدار و جذاب در حوزه روانشناسی و روانپزشکی مورد بررسی قرار گرفته است. در تحقیقات علمی، عشق به عنوان یکی از احساسات پایه‌ای انسان شناخته شده است که باعث ایجاد ارتباطات عاطفی و اجتماعی بین افراد می‌شود. (مرنز، ۱۹۹۱)^۱ با این حال، شکست عاطفی نیز به عنوان یک پدیده روانی پرتکرار در جامعه شناخته شده است که می‌تواند به شدت تأثیرگذار بر روابط و رفتار افراد باشد. الینور هانتر از شايع‌ترین و عمیق‌ترین تجربه‌های فقدان و سوگ را مربوط به ناکامی ناشی از فروپاشی روابط عاشقانه است (یالوم، ۲۰۰۳)^۲. تجربه هر فقدانی را می‌توان حل مجدد فرایند جدایی، تفرد دانست که از بنیادی‌ترین و مؤثرترین الگوهای تبیینی روان تحلیلگری است و ریشه در مفهوم دل‌بستگی دارد و با اصطلاح جدایی روان‌شناختی از آن یاد می‌شود (گلاسر، ۱۳۹۶)^۳. این فروپاشی، آن قدر قدرتمند است. که افسردگی، خشم، احساس ناامنی عمیق، احساس درماندگی، گناه، هراس، ناامیدی، بدبینی، بی‌قراری، آسیب پذیری، از دست دادن تمرکز، امیدواری، انگیزه و انرژی، نشانه‌های جسمانی مثل سردرد و بی‌نظمی خواب، بی‌اشتهایی یا پرخوری، تغییراتی در میل جنسی، بی‌حوصلگی، خستگی و کندی کلامی، حرکتی را ایجاد می‌کند (لی، ۱۴۰۱)^۴.

جدا از اینکه چه کسی رابطه را قطع می‌کند، انحلال هر رابطه‌ای تجربه‌های ناخوشایندی است (فیشر، ۲۰۱۴)^۵. هانتر^۶ (۲۰۲۲) به بررسی اثرات شکست عشقی بر روابط افراد و روش‌های مقابله با آن پرداخته است. هانتر تأثیرات فیزیولوژیکی شکست عشقی را نیز بررسی کرده و به این نتیجه رسیده است که شکست عشقی می‌تواند به شدت تأثیرگذار بر روابط عاطفی، سلامت روانی و فیزیکی افراد باشد (رابرت جی، ۱۹۱۶)^۷. در واقع، در هر مرحله از زندگی، فرد روابط عاطفی خاصی با افراد مختلف برقرار می‌کند که ممکن است بر سلامت جسمی و روان‌شناختی او به صورت مثبت یا منفی تأثیر بگذارد. اگرچه روابط عاطفی به‌منزله‌ی عامل انگیزشی مثبت، زمینه‌ی بهبود سلامت روانی فرد را فراهم می‌کند، گاهی این روابط در معرض خیانت و جدایی قرار می‌گیرد. افراد با تعهد شکنی و برآورده نکردن انتظارات، ممکن است رابطه را مختل کنند و عواطف سخت دردناکی به وجود آورند. زمانی که چنین اتفاقی می‌افتد، فرد آسیب‌دیده ممکن است درصدد انتقام و صدمه زدن به طرف مقابل باشد یا از برقراری مجدد رابطه اجتناب کند (اسبارا، ۲۰۰۵)^۸.

در واقع، عشق و دوست‌داشتن، یکی از پیچیده‌ترین و در عین حال دردناک‌ترین هیجان‌اتی است که افراد تجربه می‌کنند. رنج ناشی از فقدان و شکست عاطفی می‌تواند نشانگان ضربه‌ی عشق را سبب شود و بخشی از مشکلات روانپزشکی مانند افسردگی یا اختلال سازگاری در نظر گرفته می‌شود. همچنین با توجه به بررسی نتایج پژوهش‌های انجام گرفته در زمینه شکست عاطفی مشخص شد که سهم دختران بیش از پسران بوده و درصد بیشتر از دخترها دچار شکست عاطفی می‌شوند.

بر اساس تحقیقات علمی، شکست عاطفی می‌تواند تأثیرات منفی زیادی بر عملکرد دختران داشته باشد. برخی از این تأثیرات شامل افزایش خطر ابتلا به افسردگی، کاهش خود اعتمادی، کاهش تمرکز و توجه، کاهش عملکرد تحصیلی و شغلی، و افزایش خطر بروز مشکلات روانی مانند اضطراب و استرس است.

¹ Mearns

² Yalom

³ Glasser

⁴ Lee

⁵ Fisher

⁶ Hunter

⁷ J. Robert

⁸ Richard

همچنین، شکست عاطفی ممکن است باعث کاهش رضایت زناشویی و روابط دوستانه شود بنابراین چنانچه دخترها نتوانند این شکست را به خوبی اداره و کنترل کنند، باعث ضربه‌های عمیق‌تر در حوزه‌های مختلف زندگی از جمله اجتماعی، تحصیلی و شغلی می‌شود (چالسپاری^۱، ۱۳۹۱). از متغیرهایی که بنظر می‌رسد می‌توان از آنها برای کنترل شکست عاطفی استفاده کرد، می‌توان به توانمندی ایگو، بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجان اشاره کرد.

بهزیستی ذهنی از دیر باز یکی از کلمات کلیدی و پل ارتباطی بین جوامع مولد بوده است و از آن در جوامع تحت عنوان درآمد، سواد، امید به زندگی و حتی چگونگی درک و تجربه زندگی توسط افراد یاد شده است حتی در مثالی می‌توان گفت که شخصی که احساس و فکر می‌کند به زندگی صرف نظر از اینکه دیگران چگونه او را می‌بینند بهزیستی ذهنی به عنوان یک وضعیت روانی، شامل احساسات مثبت، تفکر سازنده، خودآگاهی، تمرکز، خلاقیت و انگیزه است. بر اساس مطالعات علمی، بهزیستی ذهنی باعث افزایش توانایی‌های فردی و بهبود کیفیت زندگی می‌شود. در مقابل شکست عاطفی نیز، بهزیستی ذهنی به عنوان یک محافظ قوی علیه تأثیرات منفی آن عمل می‌کند.

سازمان جهانی بهداشت^۲ در تعریفی از بهزیستی ذهنی، بهزیستی ذهنی را یک سازه‌ی چند بعدی که همزمان با حضور تجربه‌های عاطفی مثبت و رضایت از زندگی باید فقدان حالت‌های عاطفی منفی را نشان دهد تعریف می‌کند و این تعریف امروزه جایگاه خاص و ویژه‌ای در جوامع علمی دنیا دارد. بنابر به گفته داینر^۳، بهزیستی ذهنی، قضاوت مثبت از زندگی و احساس خوب است، بنابراین وقتی گفته می‌شود که فرد دارای بهزیستی ذهنی زیادی است به آن معناست که شاهد رضایت از زندگی و لذت مکرر باشد و تنها به ندرت احساسات نامطلوبی مانند ناراحتی یا عصبانیت را تجربه کند برعکس وقتی گفته می‌شود فرد دارای بهزیستی ذهنی کمی است که از زندگی خود راضی نباشد، لذت و مهربانی کمی را تجربه کند و به طور مکرر احساساتی منفی مانند عصبانیت و اضطراب داشته باشد (ریچارد^۴، ۱۹۹۹).

به طور کلی بهزیستی ذهنی، مفهومی کلی و ناشی از نحوه‌ی ادراک شناختی و عاطفی شخص از کل زندگی است. بهزیستی ذهنی دارای دو جز شناختی و عاطفی می‌باشد. بعد شناختی بهزیستی ذهنی ارزیابی شناختی افراد از میزان رضایت از زندگی و بعد عاطفی به معنای برخورداری از بیشترین عاطفه مثبت و کمترین عاطفه منفی است (مطوری و همکاران^۵، ۱۴۰۱). بهزیستی ذهنی به مجموعه‌ای از روش‌ها، تکنیک‌ها و فرایندهایی گفته می‌شود که باعث بهبود و تقویت سلامت ذهنی فرد می‌شود. فردی که بهزیستی ذهنی بالاتری داشته باشد به مراتب قدرت ایگو بیشتری نیز دارد زیرا قدرت ایگو به معنای ظرفیت فرد در تحمل استرس بدون تجربه اضطراب نابودکننده است و با داشتن احساس شایستگی و موفقیت در زندگی شخصی و اجتماعی رابطه دارد. و فرد با بهزیستی ذهنی بالاتر، ایگو قوی‌تر و در نتیجه ظرفیت بیشتری در تحمل مشکلات و وقایع استرس‌زا دارد. (مارکستروم و سابینو^۶، ۲۰۲۲). در پژوهش خود نشان دادند که بین بهزیستی و قدرت ایگو در مقابله با شکست رابطه معناداری وجود دارد.

عامل دیگری که می‌تواند در ارتباط با شکست عاطفی همراه باشد قدرت ایگو است. در نظریات روانکاوی ارتباط فرد با دنیای بیرون و واقعیت از طریق من برقراری می‌شود، هر زمان فرد، من قوی‌تری داشته باشد می‌تواند با دنیای بیرون سازگارتر و زندگی بهنجاری داشته

¹ Challespari

² World Health organization

³ Dineer

⁴ Richard

⁵ Motavari et al

⁶ Markstrom & sabino

باشد. نیرومندی من خصوصیات درونی و ذاتی است که نمایانگر سلامت روان‌شناختی و بهزیستی فردی در طول عمر است، قضاوت‌ها، واقعیت‌سنجی کافی بر اساس واقعیت جهان و قدرت تحمل و کنترل تکانه‌ها و توانایی لازم جهت مفهوم سازی و به‌کارگیری تفکر انتزاعی، قدرت تحمل استرس و جستجوی علایق لذت‌بخش از مشخصه‌های من توانمند می‌باشد (نریمانی، ۱۴۰۰). بر اساس نظریه فروید "من" هسته مرکزی شخصیت و بخش سازنده آن است که با توجه به واقعیت دنیای خارج عمل می‌کند و بیانگر رشد ادراکی و مهارت‌های شناختی و توانایی درک بیشتر و تفکر در شرایط پیچیده‌تر است (ژان، ۱۹۵۵: ۴۹۰).

اریکسون نیز معتقد است، "من" به عنوان محور شخصیت به افراد کمک می‌کند با تعارض‌ها و بحران‌های گوناگون زندگی سازگار شوند و اجازه نمی‌دهد آن‌ها فردیت خود را به نیروهای هم سطح کننده جامعه ببازند. از این جهت بهبود کارکرد ایگو در دختران شکست خورده عاطفی میتواند کمک حال و باعث بهبودی آنها شود. سلینگمن معتقد است هرچقدر شخص احساس رضایت بیشتری از زندگی کند و بهزیستی ذهنی بالاتری داشته باشد اعتماد به نفس و توانایی بیشتر در کنترل خواسته‌های نهاد خواهد داشت و این امر زمینه ساز قدرت ایگو بیشتری خواهد بود. (عبدالهی و همکاران، ۱۴۰۰). یکی از عوامل مؤثر دیگر در شکست عاطفی "تنظیم هیجانی" است. تطبیق و سازگاری روان‌شناختی تا حد زیادی به تنظیم هیجان‌ها بستگی دارد. تنظیم هیجان، کنش‌هایی در رابطه با روش‌های کنار آمدن شخص با شرایط استرس‌زا و یا حوادث ناگوارند. تنظیم هیجان به عنوان یک راهبرد مهم در بهبود بهزیستی ذهنی و افزایش قدرت ایگو و مقابله با شکست عاطفی شناخته شده است. تنظیم هیجان به معنای تنظیم و مدیریت احساسات و رفتارهای فرد در مواجهه با موقعیت‌های مختلف تعریف شده است. به عبارت دیگر، تنظیم هیجان به فرآیندی گفته می‌شود که فرد با استفاده از راهبردهای مختلف، توانایی مدیریت و کنترل احساسات خود را بهبود می‌بخشد (شریفی راد، ۱۴۰۱). به عقیده کارل، گالاگر و بارلو^۵ ناتوانی در تنظیم هیجان، زمینه‌های مختلف اختلالات روانی را فراهم می‌آورد و وجود توانایی در این زمینه رابطه‌ای معکوس با نشانه‌ها و علائم اختلالات روانی همچون افسردگی و اضطراب دارد. در نظریه‌های مربوط به تنظیم هیجانی، اختلال و آشفتگی در هیجان‌ها و تنظیم آنها به علت اهمیت ذاتی‌شان در زندگی فرد، پیامدهای آسیب‌شناختی خواهند داشت.

الهای و همکاران^۶ در مطالعه‌ی خود دریافتند دشواری در تنظیم هیجان و استفاده از راهبردهای ناکارآمد تنظیم هیجانی عواملی مهم و تأثیرگذار در کاهش سلامت روانی هر شخص محسوب می‌شوند.

در اهمیت توجه به این مسئله می‌توان گفت که خود تنظیمی به طور فزاینده‌ای در حال ملحق شدن به مدل‌های آسیب شناسی روانی است و در مدل‌های نظری جدید آسیب شناسی روانی، مشکلات تنظیم هیجانی به عنوان خصیصه محوری اختلال هیجانی محسوب می‌شوند. (میرهاشمی و گل محمدی، ۱۴۰۱) در واقع افراد که بهم ریختگی هیجانی دارند، الگوهایی از تعاملات بین فردی را نشان می‌دهند که شامل فاصله‌گیری و کناره‌گیری است. بهم ریختگی هیجانی با سرد بودن و فاصله داشتن در روابط عاطفی همبسته و نشان دهنده تأثیر هیجان‌ها در مشکلات شکست عاطفی است. صادقی و همکاران در پژوهش خود نشان دادند که تنظیم هیجان با بهزیستی ذهنی در دختران دبیرستانی با مشکلات رفتاری رابطه مثبت دارد. کریستینا هانسن^۸ در مطالعه‌ای درباره تأثیر تنظیم هیجان بر

¹ Narimani

² Juan

³ Abdullahi

⁴ Sharifirad & et all

⁵ Gallagh & Barlo

⁶ Elhai, Tihamiyu, Weeks, Levine, Picard, Hall

⁷ Mirhashmi & Gol Mohamadi

⁸ Hansen k

بهبودی ذهنی و قدرت ایگو نشان داد که تنظیم هیجان مثبت و کاهش تنظیم هیجان منفی با بهبود بهزیستی ذهنی و کاهش اضطراب و افسردگی و توانمندی ایگو مرتبط بود.

خسروی و همکاران^۱ (۱۳۹۹) رابطه بین بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجان را در دانشجویان دختر مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که تنظیم هیجان با بهزیستی ذهنی رابطه مثبت و معنادار دارد. در نتیجه، بهبود توانایی تنظیم هیجان می‌تواند به بهبود بهزیستی ذهنی در دانشجویان دختر کمک کند. نجمه شاهی و همکاران^۲ (۱۳۹۶) در پژوهش "اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان بر بهزیستی ذهنی و کاهش علائم افسردگی در دختران نوجوان"، نشان می‌دهند که آموزش تنظیم هیجان به شکل گروهی، می‌تواند به بهبود بهزیستی ذهنی و کاهش علائم افسردگی در دختران نوجوان کمک کند. در این پژوهش، دو گروه از دختران نوجوان شرکت کردند، یک گروه آموزش تنظیم هیجان دریافت کرد و گروه دیگر آموزشی دریافت نکرد. نتایج نشان داد که گروه آموزش تنظیم هیجان، نسبت به گروه کنترل، بهبود قابل توجهی در بهزیستی ذهنی و کاهش علائم افسردگی داشتند.

صادقی و همکاران^۳ (۱۴۰۲) در پژوهش "بررسی رابطه بین تنظیم هیجان و بهزیستی ذهنی در دختران دبیرستانی با مشکلات رفتاری"، نشان می‌دهد که تنظیم هیجان با بهزیستی ذهنی در دختران دبیرستانی با مشکلات رفتاری رابطه مثبت دارد. در این پژوهش، دختران دبیرستانی با مشکلات رفتاری شرکت کردند و پرسشنامه‌هایی در مورد تنظیم هیجان و بهزیستی ذهنی تکمیل کردند. نتایج نشان داد که تنظیم هیجان با بهزیستی ذهنی در دختران دبیرستانی با مشکلات رفتاری رابطه مثبت و معناداری دارد.

گلمحمدی و میرهاشمی^۴ (۱۴۰۰) در پژوهشی پیش بینی بهزیستی روانی بر اساس توانمندی ایگو و علاقه اجتماعی دانشجویان دریافتند که از بین دو متغیر پیش بین توانمندی ایگو و علاقه اجتماعی، تنها متغیر توانمندی ایگو با متغیر بهزیستی روانی همبستگی مثبت و معنادار دارد. بنابراین وجود ایگوی توانمند می‌تواند در برخورداری از بهزیستی روانی دانشجویان مؤثر باشد.

عبداللهی و همکاران^۵ (۱۳۹۸) رابطه بین بهزیستی ذهنی، قدرت ایگو و تنظیم هیجان در زنان باردار را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که بهزیستی ذهنی با قدرت ایگو و تنظیم هیجان رابطه مثبت و معنادار دارد. همچنین، قدرت ایگو و تنظیم هیجان نیز با هم مرتبط بودند و بهبود آن‌ها می‌توانست به بهبود بهزیستی ذهنی کمک کند.

در مطالعاتی که توسط فریدمن، فورستر و دنینگ^۶ (۲۰۱۹) انجام شده است، نشان داده شده است که افراد با ایگو قوی‌تر، بهزیستی ذهنی بالاتر و تنظیم هیجان بهتر، عملکرد بهتری در مواردی مانند کارآفرینی، رهبری و حل مسائل پیچیده دارند.

همچنین، این تحقیقات نشان می‌دهند که افراد با ایگو ضعیف‌تر، بهزیستی ذهنی پایین‌تر و تنظیم هیجان ناموفق‌تر، دچار مشکلات شخصیتی و روانشناختی مانند اضطراب و افسردگی هستند. بنابراین، توسعه این مهارت‌ها می‌تواند بهبود عملکرد شغلی و شخصیتی افراد را به دنبال داشته باشد. جان ال، لاک و لیندا جی. هنزل^۷ (۲۰۱۲) با استفاده از یک مطالعه طولانی مدت، به بررسی رابطه بین ایگو، شکست عاطفی و بهزیستی ذهنی پرداختند. نتایج نشان داد که داشتن قدرت ایگو بالا، با کاهش شکست عاطفی و افزایش بهزیستی ذهنی مرتبط است. همچنین، شکست عاطفی با کاهش بهزیستی ذهنی مرتبط بود. به طور خلاصه، این مقاله نشان می‌دهد که داشتن قدرت ایگو بالا، می‌تواند بهبود بهزیستی ذهنی فرد را به همراه داشته باشد و کاهش شکست عاطفی نیز می‌تواند به بهبود بهزیستی ذهنی کمک کند. این مقاله می‌تواند برای پژوهش‌های بیشتر در زمینه‌ی بهبود روانشناختی و روان‌پزشکی فردی و اجتماعی، مفید باشد.

¹ Khosravi & et all

² Najma shahi

³ Sadeghi & et all

⁴ Gol Mohammadi & Mirhashmi

⁵ Abdullahi & et all

⁶ Friedman & Forster & Dennings

⁷ EL J & Lock & Hanzel

تنظیم هیجان نیز می‌تواند به عنوان متعادل کننده در رابطه با بهزیستی ذهنی و قدرت ایگو در افراد عمل کند. (گراس، ۲۰۱۵) با تنظیم هیجان فرد می‌تواند در زمان شکست عاطفی، احساسات منفی خود را کنترل کند و در مقابل فردی با تنظیم هیجانی پایین در مقابل شکست عاطفی اضطراب و افسردگی کمتری را تجربه و بهزیستی ذهنی بالاتر در نتیجه عملکرد مثبتی داشته باشد. افرادی که نانتظیمی هیجانی بالایی داشته باشند از بهزیستی روانشناختی پایینی و ضعف ایگو و عزت نفس پایین در مواجهه با شکست عاطفی برخوردار خواهند بود. تنظیم هیجان می‌تواند بهبود عملکرد شناختی و رفتاری فرد را همراه داشته باشد و زمینه ساز بهبود روابط اجتماعی و کاهش اضطراب و افسردگی در زمینه شکست عاطفی شود. یا توجه به اهمیتی که بهزیستی ذهنی، تنظیم هیجان و قدرت ایگو در شکل گیری رفتار افراد دارد این تحقیق به دنبال اثبات این فرضیه است که بین بهزیستی ذهنی و قدرت ایگو با نقش تعدیل کننده تنظیم هیجان در دختران آسیب دیده از شکست عاطفی ارتباطی وجود دارد.

روش اجرای پژوهش

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی بهزیستی ذهنی و قدرت ایگو با نقش تعدیل کننده تنظیم هیجان در دختران آسیب دیده از شکست عاطفی است. روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه پژوهش را تمامی دختران آسیب دیده از شکست عاطفی مراجعه کننده به کلینیک‌های تخصصی در منطقه پنج شهر تهران تشکیل داد که تعداد آنان به صورت تقریبی در حدود ۳۲۰ نفر تخمین زده شد. نمونه آماری با استفاده از جدول کرجسی و مورگان تعیین شد. با استناد به این جدول، حجم نمونه آماری مورد نظر برابر با ۱۷۵ نفر تخمین زده شد. در روش نمونه گیری، برای اینکه بتوان به درستی تعداد دخترانی که شکست عاطفی خورده اند را شناسایی کرد، از روش غربال گری با استفاده از پاسخگویی به پرسشنامه ضربه به عشق راس (۱۹۹۹) استفاده شد. ملاک ورود به پژوهش سن بین ۲۰ تا ۳۵ سال، دارای رضایت آگاهانه برای شرکت و گذشت حداقل سه ماه از شکست عاطفی در این پژوهش بود و ملاک خروج عدم ادامه همکاری در پژوهش، ابتلاء به بیماری سخت یا مزمن که از طریق پرسشنامه دموگرافیک مشخص شد و عدم رضایت بود. روش جمع آوری داده‌ها به صورت کتابخانه‌ای و به وسیله پرسشنامه‌های خودگزارشی بوده است.

ابزار پژوهش

در این پژوهش چهار پرسش نامه استفاده شده است:

پرسش نامه اطلاعات جمعیت شناختی و بالینی: این پرسش نامه ابزار محقق ساخته است که اطلاعات جمعیت شناختی (سن، جنسیت و تعداد سالهای تحصیل) را جمع آوری می‌کند. همچنین مشخصات بالینی با پرسش از افراد حاضر در پژوهش سنجیده شد.

پرسش نامه شکست عاطفی: پرسش نامه ضربه عشق توسط راس در سال ۱۹۹۹ برای سنجش شدت ضربه‌ی عشق تهیه شده و از ۱۰ ماده‌ی ۴ گزینه‌ای تشکیل شده است. این پرسش نامه یک ارزیابی کلی از میزان آشفتگی جسمی، هیجانی، شناختی و رفتاری فراهم می‌کند. نقطه برش این پرسش نامه، ۲۰ در نظر گرفته می‌شود. نمره‌گذاری این پرسشنامه به این صورت است که برای هر سؤال گزینه‌ها به ترتیب از ۳ تا صفر نمره می‌گیرند. فقط سؤال های ۱ و ۲ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. بعد از امتیازدهی، جمع نمره‌ها به عنوان وضعیتی از نشانگان ضربه در نظر گرفته می‌شود (تردست، ۲۰۱۴) پایایی و روایی ضریب همسانی درونی (ضریب آلفا) پرسش نامه در پژوهش اکبری و همکاران (۱۳۹۸) ۰/۸۱ محاسبه گردید و پایایی این پرسش نامه در پژوهش تردست به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد. در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ پایایی این پرسشنامه ۰/۸۱ به دست آمد.

¹ Gross

² Love Trauma Syndrome Inventory (LTSI)

³ Tardast

سیاهه روان‌شناختی ایگو^۱: پرسش‌نامه روان‌شناختی قدرت ایگو توسط مارکستروم و همکاران در سال ۱۹۹۷ ساخته شده است. این پرسش‌نامه هشت نقطه قدرت ایگو که شامل: امید، خواسته، هدف، شایستگی، وفاداری، عشق، مراقبت و خرد هستند را می‌سنجد و دارای ۶۴ سؤال است. عبارات پرسش‌نامه بر روی یک مقیاس پنج درجه ای، لیکرت به صورت کاملاً با من مطابق است نمره ۵، کمی با من مطابق است نمره ۴، نظری ندارم نمره ۳، کمی با من مطابق نیست نمره ۲ و اصلاً با من مطابق نیست نمره ۱، نمره گذاری شده است.

شیوه ی پاسخ‌دهی سؤالات معکوس به صورت برعکس انجام می‌شود. بالاترین نمره ای که فرد می‌تواند اخذ نماید ۳۰۰ و پایین‌ترین نمره ۶۰ می‌باشد. نمره بالا در این آزمون به معنی سطح بالای قدرت ایگو است. نمره فرد در این پرسش‌نامه از حاصل جمع نمره فرد در سؤالات به دست می‌آید. مارکستروم و همکاران، روایی صوری، محتوا و سازه این پرسش‌نامه را مورد تأیید قرار دادند و همچنین برای بررسی پایایی آن از روش محاسبه ضریب آلفای کرونباخ آن را ۰/۶۸٪ گزارش کردند (گل محمدی^۲ و همکاران، ۱۴۰۱).

الطافی (۱۳۸۸) نیز آلفای کرونباخ سیاهه را بر روی نمونه‌ای ایرانی ۰/۹۱ و پایایی دو نیمه سازی مقیاس را ۰/۷۷ گزارش کرد. در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ پایایی این پرسش‌نامه ۰/۸۳ به دست آمد.

پرسش‌نامه راهبردهای تنظیم هیجان: این پرسش‌نامه توسط گراس و جان^۳ در سال ۲۰۰۳ برای بررسی و سنجش راهبردهای فرآیندی تنظیم هیجانی تدوین شده است. پرسش‌نامه تنظیم هیجان از ۱۰ گویه تشکیل شده است که دارای دو خرده مقیاس ارزیابی مجدد شناختی (۶ گویه: ۱، ۳، ۵، ۷، ۸، ۱۰) و فرورنشانی (۴ گویه: ۲، ۴، ۶، ۹) است. ارزیابی مجدد شناختی شکلی از تغییر شناختی است که دربردارنده بازسازی یک موقعیت فراخوان هیجان بالقوه به شیوه‌های است که اثر هیجانی من را تغییر می‌دهد (لازاروس و الفرت^۴، ۱۹۶۴). فرورنشانی نیز شکلی از تعدیل پاسخ است که شامل بازدارندگی رفتار ابراز هیجان جاری است. آزمودنی‌ها براساس یک طیف لیکرت ۷ تایی به ماده‌ها پاسخ می‌دهند که در من عدد ۱ نشان دهنده کاملاً مخالف و عدد ۷ بیانگر کاملاً موافق است. دامنه نمرات برای تنظیم هیجان از ۱۰ تا ۵۰ و برای خرده مقیاس‌های ارزیابی مجدد از ۶ تا ۳۰ و فرورنشانی از ۴ تا ۲۰ در نوسان است. ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد شناختی ۰/۷۹ و برای فرورنشانی ۰/۷۳ و اعتبار بازآزمایی پس از ۳ ماه برای کل مقیاس ۰/۶۹ و گزارش شده است.

این مقیاس در فرهنگ ایرانی هنجاریابی شده است. اعتبار این مقیاس بر اساس روش همسانی درونی (با دامنه آلفای کرونباخ ۰/۶۰ تا ۰/۸۱) و روایی این پرسش‌نامه از طریق تحلیل مؤلفه‌های اصلی با استفاده از چرخش واریماکس، همبستگی بین دو خرده مقیاس (۰/۱۱۳) روایی مطلوب و گزارش شده است. نسخه فارسی پرسش‌نامه راهبردهای تنظیم هیجان خرده مقیاس‌های من دارای دامنه آلفای کرونباخ (۰/۵۷ تا ۰/۹۴) است که نشان دهنده همسانی درونی مطلوب می‌باشد. همچنین ارزش ضرایب بازآزمایی (۰/۵۶ تا ۰/۷۴) است که نشان دهنده ثبات مقیاس بود (عبداللهی^۵؛ ۱۳۹۸) در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ پایایی این پرسش‌نامه ۰/۵۹ تا ۰/۸۴ به دست آمد.

¹ PIES

² Golmohammadi

³ Gross & John

⁴ Lazarus & Alfred

⁵ Abdollahi

مقیاس بهزیستی ذهنی: مقیاس بهزیستی ذهنی کییز و ماگیارمو^۱ برای سنجش بهزیستی هیجانی، روانشناختی و اجتماعی به کار می رود که از ۴۵ سوال تشکیل شده است. ۱۲ سوال اول مربوط به بهزیستی هیجانی می باشد، ۱۸ سوال بعدی مربوط به بهزیستی روانشناختی می باشد و در نهایت ۱۵ سوال بعدی مربوط به بهزیستی اجتماعی می باشد.

مؤلفه ها و سوالات مربوط به هر مؤلفه :

۱. بهزیستی هیجانی (۱۲ سوال اول) دارای دو زیر مؤلفه هیجانان مثبت و منفی است.
 ۲. بهزیستی روان شناختی (۱۸ سوال بعدی) این مقیاس دارای ۶ زیر مؤلفه است: پذیرش خویشتن، رشد شخصی، هدف در زندگی، تسلط بر محیط، خودمختاری و روابط مثبت با دیگران.
 ۳. بهزیستی اجتماعی (۱۵ سوال بعدی) این مقیاس شامل ۵ زیر مؤلفه است: مقبولیت و پذیرش اجتماعی، واقع گرایی اجتماعی، مشارکت اجتماعی، پیوستگی اجتماعی، همبستگی و یکپارچگی اجتماعی.
- نحوه ی نمره گذاری پرسش نامه: ۱۲ سوال اول مربوط به بهزیستی هیجانی میباشد که از طیف لیکرت ۵ درجه ای برای نمره گذاری آن استفاده می شود. ۱ به معنی بدترین حالت و ۵ به معنی بهترین حالت هیجانی است. ۱۸ سوال بعدی مربوط به بهزیستی روانشناختی می باشد که از طیف لیکرت ۷ درجه ای برای نمره گذاری استفاده می شود. و در نهایت ۱۵ سوال بعدی مربوط به بهزیستی اجتماعی می باشد. که برای نمره گذاری این خرده مقیاس هم از طیف لیکرت ۷ درجه ای استفاده می گردد.
- اعتبار درونی زیر مقیاس بهزیستی هیجانی در بخش هیجان مثبت ۰/۹۱ و بخش هیجان منفی ۰/۷۸ بود. زیر مقیاس های بهزیستی روانشناختی و اجتماعی دارای اعتبار درونی متوسط از ۰/۴ تا ۰/۷ و اعتبار مجموع هر دو این مقیاسها ۰/۸ و بالاتر بود. در مطالعه کییز و ماگیارمو برای بررسی روایی این مقیاس از روایی عاملی استفاده شده است. نتایج تحلیل عامل تاییدی ساختار سه عاملی این مقیاس را تایید کرده است. در مطالعه دوست^۲ (۲۰۰۴) ضریب پایایی و پایایی بازآزمایی ۰/۸۶ گزارش شده است. پایایی مقیاس بهزیستی ذهنی و زیر مقیاس های بهزیستی هیجانی، بهزیستی روانشناختی و بهزیستی اجتماعی به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۶، ۰/۶۴ و ۰/۷۶ می باشد. آلفای کرونباخ برای هر یک از موارد فوق به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۸۶، ۰/۸۰ و ۰/۶۴ محاسبه شده که حاکی از همسانی درونی مطلوب مقیاس است. ضریب آلفای کرونباخ برای هر یک از زیر مقیاس ها در پژوهش حاضر به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۸۴، ۰/۸۶ و ۰/۷۰ به دست آمد (گولستانی بخت،^۳ ۱۳۹۹).

یافته ها

به منظور ارائه دیدگاهی مناسب در مورد ویژگی های افراد مورد مطالعه، در این بخش توزیع فراوانی افراد نمونه بر حسب متغیرهای جمعیت شناختی ارائه گردیده است. همچنین به منظور مقایسه بهتر چگونگی توزیع افراد مورد مطالعه، علاوه بر بیان تعداد افراد بر حسب متغیرهای جمعیت شناختی، این ارقام به صورت درصدی نیز بیان شده است. نهایتاً نمودارهای مربوط به توزیع افراد نیز در زیر جدول مربوط به آن آمده است تا از این طریق مقایسه بهتری به تصویر کشیده شود.

بر حسب سن: نتایج توزیع افراد نمونه بر اساس سن نشان داد که بیشترین فراوانی مربوط به گروه سنی ۲۶ تا ۳۰ سال به تعداد ۸۶ نفر (۴۸,۳ درصد) است. جدول و نمودار ۱ نتایج این توزیع را نشان داده شده است.

¹ Keys and Magyarmo Mental Well-Being Scale

² Dost

³ Golestani Bakht

جدول ۱ توزیع فراوانی بر حسب سن

شاخص های آماری			سن
درصد فراوانی تجمعی	درصد فراوانی	فراوانی	
۳۰,۹	۳۰,۹	۵۵	۲۰ تا ۲۵ سال
۷۹,۲	۴۸,۳	۸۶	۲۶ تا ۳۰ سال
۱۰۰,۰	۲۰,۸	۳۷	۳۱ تا ۳۵ سال
	۱۰۰,۰	۱۷۸	کل

بر حسب تحصیلات: نتایج توزیع افراد نمونه بر اساس تحصیلات نشان داد که بیشترین فراوانی مربوط به تحصیلات لیسانس به تعداد ۱۲۰ نفر (۶۷,۴ درصد) است. جدول و نمودار ۲ نتایج این توزیع را نشان داده شده است.

جدول ۲ توزیع فراوانی بر حسب تحصیلات

شاخص های آماری			تحصیلات
درصد فراوانی تجمعی	درصد فراوانی	فراوانی	
۲۵,۸	۲۵,۸	۴۶	فوق دیپلم و کمتر
۹۳,۳	۶۷,۴	۱۲۰	لیسانس
۱۰۰,۰	۶,۷	۱۲	تحصیلات تکمیلی
	۱۰۰,۰	۱۷۸	کل

در جدول ۳، برخی از مفاهیم آمار توصیفی متغیرها شامل میانگین، انحراف معیار و واریانس ارائه شده است. میانگین بهزیستی روانشناختی برابر است با ۱۶۳,۳ که نشان می‌دهد بیشتر داده‌های مربوط به این متغیر حول این نقطه تمرکز یافته‌اند. در میان متغیرهای این پژوهش، قدرت ایگو با مقدار ۰,۵۴۷، بیشترین پراکندگی را دارد. بر اساس نتایج جدول شماره ۳، مقادیر سطح معناداری متغیرهای پژوهش، کمتر از ۰/۰۵ است. لذا فرض نرمال بودن توزیع این متغیرها رد و فرض خلاف مبنی بر غیرنرمال توزیع داده‌ها تأیید گردید. با توجه به اینکه توزیع داده‌ها غیرنرمال می‌باشد، مناسب‌ترین و دقیق‌ترین نرم‌افزاری که قادر به بررسی و تحلیل داده‌های نرمال و غیرنرمال می‌باشد، نرم‌افزار SmartPLS است. لذا از این نرم‌افزار برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و آزمون فرضیه‌های تحقیق بهره‌برداری شد.

جدول ۳ شاخص های مرکزی، پراکندگی و توزیع عوامل

شاخص	مرکزی	پراکندگی		شکل توزیع	
		انحراف معیار	واریانس	کلموگرف - اسمیرنف	Sig
بهزیستی روانشناختی	۳,۱۶۳	۰,۴۵۲	۰,۲۰۴	۲,۰۸۳	۰,۰۰۱
قدرت ایگو	۳,۷۰۱	۰,۵۴۷	۰,۳۰۰	۲,۰۴۵	۰,۰۰۲
تنظیم هیجان	۳,۵۹۰	۰,۵۱۰	۰,۲۶۱	۲,۰۶۰	۰,۰۰۲

نتایج آزمون فرضیه نشان داد که مقدار ضریب مسیر بهزیستی روانشناختی و قدرت ایگو برابر با ۰,۶۷۱ می باشد که مقداری مثبت است و بیانگر ارتباط مستقیم این دو متغیر است. آماره t این ارتباط در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار گزارش شد [$P\text{-Value} \leq 0/05$]. بر این اساس فرضیه پژوهش تأیید می شود. به این معنا که بین بهزیستی و قدرت ایگو در بین دختران آسیب دیده از شکست عاطفی رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۴ خلاصه نتایج فرضیه اول

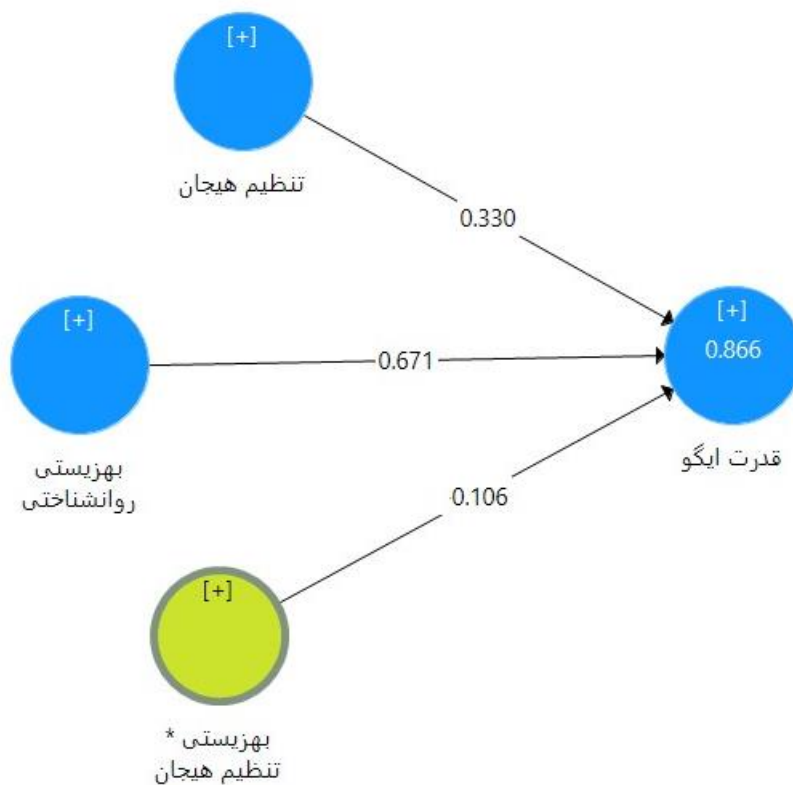
نتیجه	P-Value	آماره t	ضریب مسیر	فرضیه
تأیید	۰,۰۰۰	۱۴,۳۸۱	۰,۶۷۱	بهزیستی روانشناختی -> قدرت ایگو

بین بهزیستی و قدرت ایگو با توجه به نقش تعدیل گر تنظیم شناختی در بین دختران آسیب دیده از شکست عاطفی رابطه معناداری وجود دارد. نتایج آزمون این فرضیه نشان داد که مقدار ضریب اثر تعدیلی تنظیم هیجان در رابطه بین بهزیستی روانشناختی و قدرت ایگو برابر با ۰,۱۰۶ می باشد. آماره t اثر تعدیلی در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار گزارش شد [$P\text{-Value} \leq 0/05$]. بر این اساس فرضیه پژوهش تأیید می شود. به این معنا که بین بهزیستی و قدرت ایگو با توجه به نقش تعدیلگر تنظیم شناختی در بین دختران آسیب دیده از شکست عاطفی رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۵ خلاصه نتایج فرضیه دوم

نتیجه	P-Value	آماره t	ضریب مسیر	فرضیه
تأیید	۰,۰۰۰	۵,۳۶۵	۰,۱۰۶	بهزیستی روانشناختی * تنظیم هیجان -> قدرت ایگو

با توجه به اینکه، نتایج تحلیل عاملی مرتبه اول بخش اندازه گیری متغیرهای درونزا و برونزا نشان داد که تمام سازه ها از روایی و پایایی لازم برخوردارند، لذا، ساختار کلی مدل مفهومی پژوهش مورد آزمون گرفت، تا مشخص شود که آیا روابط تئوریکی که بین متغیرها در مرحله تدوین چارچوب مفهومی مدنظر محقق بوده است، به وسیله داده ها تأیید گردیده یا نه. علائم (مثبت و منفی) پارامترهای مربوط به مسیرهای ارتباطی بین متغیرهای نهفته نشان میدهند که پارامترهای محاسبه شده جهت روابط فرضی را مورد تأیید قرار داده اند. مقدار پارامترهای برآوردشده؛ نشان می دهد که روابط پیش بینی شده، قوی می باشند. قدرمطلق $t\text{-value}$ بیشتر از ۱,۹۶ می باشد. مقدار مجذور همبستگی چندگانه قدرت بالای تبیین واریانس را بیان می کند.



نمودار ۱ معناداری ضرایب مسیر

نمودار ۱ با عنوان نمودار ضرایب مسیر، به بررسی ضرایب مسیر متغیرها و میزان تأثیر هر یک از متغیرهای مستقل بر متغیر وابسته می‌پردازد. مقدار ضرایب مسیر در بازه ۱- و ۱ قرار دارد. هر چه این مقدار بصورت مثبت بیشتر باشد، نشان دهنده تأثیرگذاری بیشتر متغیر مستقل بر متغیر وابسته است.

ضریب تعیین میزان تبیین واریانس متغیر وابسته توسط متغیرهای مستقل را نشان می‌دهد. از مشکلات ضریب تعیین این است که میزان موفقیت مدل را بیش از اندازه برآورد می‌کند و کمتر تعداد متغیرهای مستقل و حجم نمونه را در نظر می‌گیرد، از این رو بعضی از محققان ترجیح می‌دهند از شاخص دیگری تحت عنوان ضریب تعیین تعدیل شده استفاده کنند (ساروخانی، ۱۳۸۲). نتایج ضرایب تعیین در جدول ۷ آورده شده است.

جدول ۶ ضریب تعیین

ضریب تعیین تعدیل شده	ضریب تعیین	قدرت ایگو
۰,۸۶۳	۰,۸۶۶	

ضریب تعیین تعدیل شده قدرت ایگو ۰,۸۶۳ است که این عدد بیان می‌کند که ۸۶ درصد از تغییرات قدرت ایگو تحت تأثیر متغیرهای پژوهش است و مابقی عواملی هستند که در مدل در نظر گرفته نشده است.

¹ R Square

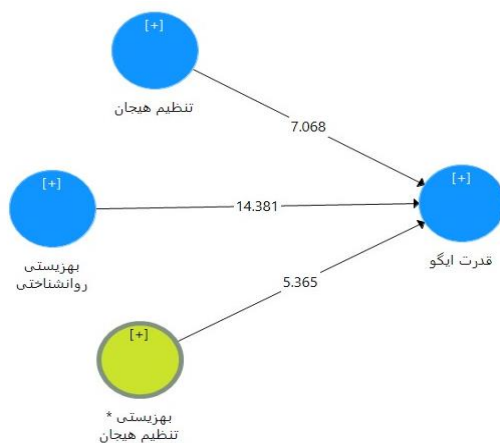
²R Square Adjusted

جدول ۷ اندازه اثر

قدرت ایگو	
۰,۱۴۲	بهزیستی * تنظیم هیجان
۱,۱۴۲	بهزیستی روانشناختی
۰,۲۹۹	تنظیم هیجان

نتایج بررسی مقادیر اندازه اثر در جدول ۸ نشان داد که این مقدار برای همه اثرات متوسط تا قوی گزارش شد.

معناداری ضرایب مسیر (بتا): یکی از شاخص‌های تایید روابط در مدل ساختاری معنادار بودن ضرایب مسیر می‌باشد. معناداری ضرایب مسیر مکمل بزرگی و جهت علامت ضریب بتای مدل می‌باشد. چنانچه مقدار بدست آمده بالای حداقل آماره در سطح مورد اطمینان در نظر گرفته شده باشد، آن رابطه یا فرضیه تایید می‌شود. در سطح معناداری ۹۰ درصد، ۹۵ درصد و ۹۹ درصد این مقدار به ترتیب با حداقل آماره t ۱,۶۴، ۱,۹۶ و ۲,۵۸ مقایسه می‌شود.



نمودار ۲ معناداری ضرایب مسیر

نمودار ۲ معناداری ضرایب مسیر را نشان می‌دهد. نتایج به دست آمده از این نمودار در نتایج فرضیات تشریح شده است.

قدرت پیش‌بینی مدل یا اشتراک افزونگی^۱ معیار دیگری برای بررسی مدل ساختاری است. هدف این شاخص بررسی توانایی مدل ساختاری در پیش‌بینی کردن به روش چشم‌پوشی^۲ می‌باشد.

¹ CV Red

² Blindfolding

جدول ۸ توان پیش‌بینی مدل

$Q^2 (=1-SSE/SSO)$	SSE	SSO	
	۱۷۸,۰۰۰	۱۷۸,۰۰۰	بهزیستی * تنظیم هیجان
	۸۰۱۰,۰۰۰	۸۰۱۰,۰۰۰	بهزیستی روان‌شناختی
	۱۷۸۰,۰۰۰	۱۷۸۰,۰۰۰	تنظیم هیجان
۰,۲۹۶	۸۰۲۱,۶۰۷	۱۱۳۹۲,۰۰۰	قدرت ایگو

نتایج جدول ۸ نشان داد که توان پیش‌بینی مدل متوسط رو به قوی گزارش شد. قدرت پیش‌بینی مدل یا اشتراک افزونگی^۱ معیار دیگری برای بررسی مدل ساختاری است. هدف این شاخص بررسی توانایی مدل ساختاری در پیش‌بینی کردن به روش چشم‌پوشی^۲ می‌باشد. معروفترین و شناخته‌شده‌ترین معیار اندازه‌گیری این توانایی، شاخص Q^2 است که بر اساس این ملاک مدل باید باید نشانگرهای متغیر مکنون درون‌زای انعکاسی را پیش‌بینی کند. مقادیر بدست آمده از این آزمون مثبت است که نشان دهنده کیفیت مناسب مدل ساختاری است (هنسلر و همکاران، ۲۰۰۹). در مورد قدرت پیش‌بینی مدل در مورد متغیرهای پنهان درون‌زا سه مقدار ۰,۰۲، ۰,۱۵ و ۰,۳۵ به ترتیب به عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای این شاخص معرفی شده‌اند (هنسلر و همکاران، ۲۰۰۹).

جدول ۹ توان پیش‌بینی مدل

$Q^2 (=1-SSE/SSO)$	SSE	SSO	
	۱۷۸,۰۰۰	۱۷۸,۰۰۰	بهزیستی * تنظیم هیجان
	۸۰۱۰,۰۰۰	۸۰۱۰,۰۰۰	بهزیستی روان‌شناختی
	۱۷۸۰,۰۰۰	۱۷۸۰,۰۰۰	تنظیم هیجان
۰,۲۹۶	۸۰۲۱,۶۰۷	۱۱۳۹۲,۰۰۰	قدرت ایگو

نتایج جدول نه نشان داد که توان پیش‌بینی مدل متوسط رو به قوی گزارش شد.

¹ CV Red

² Blindfolding

³ Henseler et al

جدول ۱۰ نتایج برازش مدل کلی

GOF	مقادیر اشتراکی [√]	مقادیر اشتراکی	ضریب تعیین [√]	ضریب تعیین	
۰,۵۰۸	۰,۵۸۷	۰,۵۴۲	۰,۸۶۶		بهزیستی روانشناختی
		۰,۵۳۹			تنظیم هیجان
		۰,۶۸۰		۰,۸۶۶	قدرت ایگو
۰,۱۱۶	(SRMR) ریشه دوم میانگین مربعات باقیمانده استاندارد شده				

با توجه به مقدار به دست آمده برای GOF که به میزان ۰,۵۰۸ بوده و بیشتر از مقدار پیشنهادی وتزلس و همکاران (۲۰۰۹) یعنی ۰,۳۶ است، لذا قوی بودن مدل را نشان می‌دهد، و بنابراین برازش مناسب مدل کلی تأیید می‌شود. مقدار مطلوب برای شاخص ریشه دوم میانگین مربعات باقیمانده استاندارد شده حداکثر ۰,۱ است. نتایج بدست آمده از این شاخص نشان داد که مقدار آن برابر با ۰,۱۱۶ گزارش شد که مقداری مطلوب است و بنابراین برازش مناسب مدل کلی تأیید می‌شود.

بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی بهزیستی ذهنی و قدرت ایگو با نقش تعدیل کننده تنظیم هیجان در دختران آسیب دیده از شکست عاطفی بود. نتایج حاصل از تحلیل مسیر نشان داد که مدل مفروض این مطالعه از برازش مطلوبی برخوردار است. بر اساس نتایج به دست آمده تمام فرضیه های پژوهش تایید شدند. فرضیه اصلی پژوهش نشان داد که بین بهزیستی ذهنی و قدرت ایگو با نقش تعدیل کننده تنظیم هیجان در دختران آسیب دیده از شکست عاطفی رابطه وجود دارد.

بهزیستی ذهنی می‌تواند باعث افزایش قدرت ایگو شود و قدرت ایگو نیز می‌تواند به بهزیستی ذهنی کمک کند. بهزیستی ذهنی به معنای رضایت و خوشبختی در زندگی است. قدرت ایگو نیز به معنای اعتماد به نفس، توانایی و خود شناسی است. در واقع، هر چقدر شخص احساس رضایت بیشتری از زندگی کند اعتماد به نفس و توانایی بیشتر در کنترل خواسته‌های نهاد و قدرت ایگو بیشتری خواهد داشت. همچنین هر چقدر فرد احساس توانایی و اعتماد به نفس بیشتری کند، بهزیستی ذهنی و رضایت از زندگی آن نیز بیشتر می‌شود. بهزیستی ذهنی به نحوه تجربه و ارزیابی افراد از جنبه های مختلف زندگی خود اشاره دارد و اغلب برای اندازه گیری سلامت روان و شادی استفاده می‌شود و می‌تواند پیش بینی کننده مهمی برای سلامت، تندرستی و طول عمر فرد باشد. بهزیستی ذهنی به مجموعه ای از روش ها، تکنیک‌ها و فرایندهایی گفته می‌شود که باعث بهبود و تقویت سلامت ذهنی فرد می‌شود. فردی که بهزیستی ذهنی بالاتری داشته باشد به مراتب قدرت ایگو بیشتری نیز دارد زیرا قدرت ایگو به معنای ظرفیت فرد در تحمل استرس بدون تجربه اضطراب نابودکننده است و با داشتن احساس شایستگی و موفقیت در زندگی شخصی و اجتماعی رابطه دارد. و فرد با بهزیستی ذهنی بالاتر، ایگو قوی تر و در نتیجه ظرفیت بیشتری در تحمل مشکلات و وقایع استرس زا دارد (مارکستروم و ساینو، ۲۰۰۷).

بین بهزیستی ذهنی و قدرت ایگو با نقش تعدیل کننده تنظیم هیجان در دختران آسیب دیده از شکست عاطفی رابطه معنی داری وجود دارد. زیرا نتایج آزمون این فرضیه نشان داد که مقدار ضریب اثر تعدیلی تنظیم هیجان در رابطه بین بهزیستی روانشناختی و قدرت ایگو برابر با ۰,۱۰۶ می‌باشد. آماره t اثر تعدیلی در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنادار گزارش شد [P-Value ≤ ۰/۰۵]. به این معنا که تنظیم هیجان باعث افزایش رابطه بین بهزیستی ذهنی و قدرت ایگو در دختران آسیب دیده از شکست عاطفی می‌شود و جهت

رابطه مثبت می‌باشد. هم چنین بهزیستی ذهنی و قدرت ایگو نیز با هم رابطه همسو و معنادار دارند. با توجه به اینکه تاکنون هیچ پژوهشی پیرامون رابطه بهزیستی ذهنی و قدرت ایگو با نقش تعدیل کننده تنظیم هیجان در دختران آسیب دیده از شکست عاطفی در داخل و خارج از کشور صورت نگرفته است امکان مقایسه نتایج حاضر با نتایج پژوهش‌های پیشین وجود ندارد.

تنظیم هیجان نیز می‌تواند به عنوان متعادل کننده در رابطه با بهزیستی ذهنی و قدرت ایگو دختران شکست خورده عاطفی عمل کند. با تنظیم هیجان فرد می‌تواند در زمان شکست عاطفی، احساسات منفی خود را کنترل کند و در مقابل فردی با تنظیم هیجانی پایین در مقابل شکست عاطفی اضطراب و افسردگی کمتری را تجربه و بهزیستی ذهنی بالاتر در نتیجه عملکرد بهتری در مواجهه با شکست عاطفی داشته باشد. افرادی که ناتظیمی هیجانی بالایی داشته باشند از بهزیستی روانشناختی پایینی و ضعف ایگو و عزت نفس پایین در مواجهه با شکست عاطفی برخوردار خواهند بود. تنظیم هیجان می‌تواند بهبود عملکرد شناختی و رفتاری فرد را همراه داشته باشد و زمینه ساز بهبود روابط اجتماعی و کاهش اضطراب و افسردگی در زمینه شکست عاطفی شود.

اما به طور کلی تحقیقاتی که بطور جداگانه رابطه متغیرهای بهزیستی ذهنی، قدرت ایگو، تنظیم هیجان با شکست عاطفی را بررسی قرار داده اند مثل صادقی و همکاران (۱۳۹۰)، رحیمی، جمال‌آبادی و حقیقی (۱۴۰۱)، رحیمی، جمال‌آبادی و حقیقی (۱۴۰۱)، گل محمد و میرهاشمی (۱۴۰۰)، مقدم و همکاران (۱۴۰۰)، حسینی و همکاران (۱۳۹۷)، توسلی، آقامحمدیان شعرباف، سپهری شاملو و شهسواری (۱۳۹۷)، عبداللهی و همکاران (۱۳۹۸)، شهیدی و همکارانش (۱۳۹۶)، سوبانسکی و همکاران (۲۰۱۸)، شالمن و همکاران (۲۰۱۷)، کریستینا هانسن (۲۰۱۲) و فریدنبرگ (۲۰۱۴) با یافته‌های پژوهش همسو می‌باشند و با توجه به متغیرها تحقیقات ناهمسویی وجود ندارد.

ایگو یکی از مفاهیم کلیدی و مهم در روانشناسی است. محققان با نگاهی اجتماعی در تبیین ارتباط کارکرد ایگو در مقابله با شکست معتقدند که افراد دارای کارکرد ایگو پایین معمولاً نمی‌توانند از راهبردهای انطباقی و سازش‌ای با دیگران بهره برده و از منابع حمایت هیجانی در دسترس همانند دوستان، اطرافیان و اعضای خانواده استفاده نمایند همچنین قادر به برقراری روابط هیجانی مطلوب و نزدیک با دیگران نیستند و در نتیجه از حمایت‌های اجتماعی اندکی برخوردارند. از آن جا که ایگو وظیفه مدیریت سیستم روانی را برعهده دارد، مشکلات روانشناختی زمانی به وجود می‌آید که ایگو نتواند به وظایفش عمل کند.

بهزیستی ذهنی می‌تواند به عنوان عامل پیشگیری و کاهش اثرات شکست عاطفی عمل کند. افرادی که بهزیستی ذهنی بالایی دارند به دلایل مختلف مثل افزایش اعتماد به نفس، خودشناسی بیشتر، توانایی بیشتر در مقابله با اضطراب و استرس و... در برابر شکست عاطفی مقاومت بیشتری دارند. لیوبومیرسکی و همکاران ثابت کردند که بهزیستی بالا به ما امکان تفسیر موقعیت‌ها را با دید مثبت تری می‌دهد، در نتیجه، نگرش و واکنش بهتری نسبت به تجربیات سخت و شکست عاطفی داریم.

برودی و کارسن ۲۰۰۶ در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که قدرت ایگو می‌تواند قدرت انعطاف پذیری در استفاده از مکانیسم‌های دفاعی را به همراه داشته باشد. در واقع توانمندی و قدرت ایگو نشان دهنده ظرفیت فرد در مقابل تحمل استرس و شکست بدون تجربه اضطراب فلج کننده است (فریدمن، ۲۰۰۶). بنابراین افراد با ایگو ضعیف در مقابل شکست عاطفی بسیار شکننده هستند فرد با ایگو قوی می‌تواند استرس و شکست عاطفی را تحمل کند و درگیری‌های درونی و مشکلات عاطفی را قبل از اینکه منجر به روان رنجوری شود، حل کند. همچنین بین بهزیستی و قدرت ایگو رابطه دوطرفه وجود دارد. بهزیستی ذهنی می‌تواند باعث افزایش قدرت

ایگو شود و قدرت ایگو نیز می‌تواند به بهزیستی ذهنی کمک کند. در واقع، هرچقدر شخص احساس توانایی و اعتماد به نفس بیشتری کند، بهزیستی ذهنی و رضایت از زندگی نیز بیشتر می‌شود.

شکست عاطفی به معنای تجربه احساسات منفی و شدید مثل ناراحتی، غم، افسردگی و اضطراب است افراد با ناتوانی هیجانی در مقابل شکست عاطفی با مشکلات زیادی روبه‌رو می‌شوند اما توانایی تنظیم هیجان به فرد کمک می‌کند هیجان‌ات خود را به درستی شناسایی و ارزیابی و مدیریت کند و از وقوع رویدادهای ناگوار جلوگیری نماید. بنابراین افراد با تنظیم هیجان بالا، تبعات شکست عاطفی کمتری را تجربه می‌کنند هم چنین در رابطه با شکست عاطفی تنظیم هیجان به عنوان متغیر تعدیل کننده در جهت و میزان رابطه بین بهزیستی ذهنی و قدرت ایگو در دختران آسیب دیده از شکست عاطفی تأثیر معنادار و مثبتی دارد. تنظیم هیجان به عنوان یک فرایند شناختی رفتاری مورد بررسی قرار می‌گیرد که در آن فرد با استفاده از دانش و مهارت‌های خود قادر به کنترل و مدیریت هیجان‌ات می‌شود. تنظیم هیجان شامل سه مرحله است: شناخت هیجان‌ات، ارزیابی و پاسخ به آن‌ها. تنظیم هیجان به افزایش اعتماد به خود، کاهش استرس و افزایش عملکرد شخصی و حرفه‌ای و واکنش مناسب در برابر شکست عاطفی کمک می‌کند. زمانی که فرد توانایی تنظیم هیجان بالایی دارد، در مقابل شکست عاطفی هیجان و واکنش مناسبی نشان می‌دهد و این امر می‌تواند عاملی برای افزایش بهزیستی ذهنی و توانمندی ایگو فرد باشد.

با تنظیم هیجان فرد می‌تواند در زمان شکست عاطفی، احساسات منفی خود را کنترل کند و در مقابل فردی با تنظیم هیجانی پایین در مقابل شکست عاطفی اضطراب و افسردگی کمتری را تجربه و عملکرد بهتری در مواجهه با شکست عاطفی داشته باشد. افرادی که ناتوانی هیجانی بالایی داشته باشند از بهزیستی روانشناختی پایینی و ضعف ایگو و عزت نفس پایین در مواجهه با شکست عاطفی برخوردار خواهند بود. تنظیم هیجان می‌تواند بهبود عملکرد شناختی و رفتاری فرد را همراه داشته باشد و زمینه ساز بهبود روابط اجتماعی و کاهش اضطراب و افسردگی در زمینه شکست عاطفی شود.

اولین محدودیت پژوهش حاضر، به ماهیت مقطعی روش پژوهش برمی‌گردد. تحقیقات طولی از آن جهت مهم است که برخی از پژوهش‌های طول قبلی نتایج متفاوت با پژوهش‌های مقطعی به دست داده‌اند. دومین محدودیت پژوهش حاضر نمونه آن است که باعث می‌شود نتایج پژوهش حاضر فقط قابل تعمیم به جامعه پاسخگویان باشد. سومین محدودیت این پژوهش، استفاده از پرسشنامه است. در پژوهش‌های بعدی بهتر است از مصاحبه‌های ساختاریافته استفاده شود.

پیشنهاد‌های کاربردی و پژوهشی در راستای نتایج حاصل از فرضیه‌ها عبارت است از: راه‌های درمانی و آموزشی مناسب و کارساز در جهت پروراندن توانمندی ایگو مورد مطالعه و کارآزمایی قرار گیرد. همچنین حضور پررنگ روانشناسان و مشاوران خانواده در جهت آموزش دختران و پسران در سنین آماده برقراری عاطفی برای ازدواج و همکاری با مراکز بهداشتی و درمانی جهت آگاهی‌دادن و راهنمایی آنان برای انتخاب شریک عاطفی مناسب و کاهش میزان شکست عاطفی ضروری به نظر می‌رسد. کلاس‌های آموزشی جهت آموزش مهارت‌های عاطفی و روابط صحیح برگزار شود. به منظور افزایش توانمندی ایگو، در خانواده‌ها و در جامعه بستری مناسب برای پرورش رشد اخلاقی، شخصیت سالم، دل‌بستگی‌های ایمن و سازگاری درونی فرد با تعارضات که همگی در توانمندی ایگو نقش دارند، تلاش و برنامه‌ریزی نمایند. اجرای پژوهش‌های مشابه از طریق مصاحبه و با استفاده از نمونه‌های مختلف، می‌تواند تکرارپذیری یافته‌های پژوهش حاضر را بررسی کند.

سپاسگزاری

از همکاری تمامی شرکت کنندگان در پژوهش، تشکر و قدردانی می‌کنم.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند که در این پژوهش، هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

- استرنبرگ. رابرت جی. (۱۹۸۶). قصه عشق (ترجمه: مزگان جمالی). انتشارات: کتیبه پارسی.
- خسروی و همکاران، رابطه بهزیستی ذهنی و تنظیم هیجان در دانشجویان دختر، نشریه پژوهش نامه اسلامی زنان و خانواده، تابستان ۱۴۰۱، ص ۱۱۱ تا ۱۲۶.
- دهقانی، مریم، علیزاده، یحیی. (۱۳۸۵). تنظیم هیجانی، سبک‌های دلبستگی و رضامندی زناشویی معلمان، فصلنامه خانواده پژوهی، ۲۰.
- راس. ریچارد. (۱۹۹۹). شکست عشقی (ترجمه فاطمه مسعودی). تهران: انتشارات سایه.
- شاهی، ن. (۱۳۹۶). تنظیم هیجان: اصول، رویکردها و کاربردها. تهران: انتشارات جامعه‌شناسان.
- شریفی راد، محمد رضا. (۱۳۹۸). مبانی آماری در روانشناسی و علوم تربیتی. انتشارات: ارسباران.
- صادقی و همکاران (۱۴۰۳)، بررسی رابطه بین تنظیم هیجان و بهزیستی ذهنی در دختران دبیرستانی با مشکلات رفتاری"، در: فصلنامه علوم اعصاب شفای خاتم، سال هفتم شماره ۳ (پیاپی ۴۰، تابستان ۱۴۰۳).
- عبدالهی، علی، ابراهیمی، معین، فرید، زکریا و سلیمانی، نادر. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر بهزیستی ذهنی زنان باردار. فصلنامه روان‌شناسی بهداشت، ۹(۳)، ۷۵-۸۵.
- عینی، ساناز، نریمانی، محمد. اثربخشی درمان مبتنی بر ذهنی سازی بر قدرت ایگو و مکانیسم های دفاعی در افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی انتشار در: فصلنامه علوم اعصاب شفای خاتم، سال هفتم شماره ۳ (پیاپی ۴۰، تابستان ۱۴۰۰).
- فریدمن، ادوارد. (۲۰۰۶). دستنامه افسردگی (ترجمه: میثم همدی). تهران: انتشارات ارجمند.
- فیشر، هلن. (۲۰۱۴). چرا عاشق می‌شویم؟ (ترجمه: نازگل عزیزی). تهران: انتشارات سایلاو.
- کوبین، لی. (۱۴۰۱). ذهن فعال پیشرفته (ترجمه: فریبا حسینیان). تهران: انتشارات کتاب خزان.
- گرچی چالسپاری، فاطمه. (۱۳۹۷) چرا عاشق افراد اشتباه می‌شویم؟ تهران: انتشارات: تالیفی ارشدان.
- گلاسر، ویلیام. (۱۳۹۶). عشق چیست؟ (ترجمه: علی صاحبی). تهران: انتشارات سایه سخن.
- گلستانی بخت، مهرنوش. (۱۳۹۹). چندزبانگی و هویت: مطالعه‌ای سوسیولینگویستی از ایرانیان مهاجر در کانادا. فصلنامه توسعه چندزبانگی و چندفرهنگی، ۴۱(۵)، ۴۲۸-۴۱۴.
- گل محمدی، فرید، میرهاشمی، محمد. (۱۴۰۱). تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر بهزیستی ذهنی دانشجویان. نشریه روان‌شناسی و علوم تربیتی، ۱۱(۱)، ۲۳-۴۴.
- میشل. ژان. (۱۹۸۹). آثار و اندیشه های فروید. (ترجمه علیرضا طهماسب). انتشارات: نو.

مطوری، هاشم. (۱۴۰۱) معنای شغلی و بهزیستی ذهنی: نقش میانجیگری رضایت شغلی. فصلنامه پژوهش‌های مشاوره شماره ۷۳، دوره ۱۹، ص ۲۵.

هاشمی، علی، شریفی، محمد، و صادقی، محمود. (۱۳۹۸). بررسی تأثیر تنظیم هیجان بر کارکردهای اجرایی بر یادگیری زبان دوم در دانشجویان ایرانی. مجله روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، ۱۵(۶)، ۲۶۸-۲۵۷.

یالوم، اروین. (۱۳۹۵). دژخیم عشق (ترجمه: غلامحسین سدیر عابدی). تهران: انتشارات ترانه.

Acevedo, B. P., & Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love? *Review of General Psychology*, 13(1), 59-65.

Barlow, D. H., & Garlo, M. G. (2007) Excitement regulation & ego: Therapist guide. *Perspectives on Psychological Science*, 4(1), 19-21.

Diener, E. (2009). Subjective well-being. *The science of well-being*, 11-58.

Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.

Erikson, E. H., & Mead, M. (1955). The problem of ego identity. *Journal of Social Issues*, 11(4), 50-57.

Fisher, H., Aron, A., & Brown, L. L. (2005). The brain in love: Neuroimaging of love and desire. *NeuroReport*, 16(8), 897-901.

Fisher, H. (2014). The neuroimaging of love: What do we know? *Journal of Comparative Neurology*, 477(3), 457-473.

Friedman, B., Forster, M., & Denia, L. (2018). The impact of social media on social and cultural relationships. *Journal of Social and Cultural Analysis*, 2(1), 45-62.

Gross, J. J. (2015) . Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. DOI: [10.1080/1047840X.2014.940781]
(<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>)

Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130-137.

Hansen, C. A., & Steeves, R. H. (2014). The effect of social support on adolescent mental health. *Journal of Adolescent Research*, 29(4), 473-493.

Hansen, C. (2017). *The power of emotional regulation: A guide to managing emotions using APA principles*. New York, NY: APA Publishing.

Kies, T., & Magiar, J. (2018). The impact of cognitive-behavioral therapy on anxiety levels in adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 74(6), 1123-1136.

Lock, J. L., & Hensel, L. J. (2012). The effects of family dynamics on adolescent mental health: A longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 26(4), 501-512.

Locke, J., & Henzel, J. (1986). "The Relationship Between Ego Strength, Emotional Breakdown, and Well-Being: A Longitudinal Study", *Journal of Personality and Social Psychology*

Markstrom, C. A. (2008). The relationship between well-being and employee job satisfaction. *Journal of Business and Leadership: Research, Practice, and Teaching*, 4(1), 12-23.

Markstrom, C. A. (2009). The impact of emotional regulation on employee turnover: A review of the literature. *Journal of Applied Psychology*, 94(2), 245-257.

Markstrom, C. A., & Sabino, J. (2022). *The role of self-concept in adolescent development*. Routledge.

Mearns, J. (1991) . Coping with a breakup: Negative mood regulation expectancies and depression following the end of a romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology**, 60(2), 327-334. DOI: [10.1037/0022-3514.60.2.327](<https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.2.327>)

Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005).** The emotional sequelae of no marital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. **Personal Relationships**, 12(2), 213-232. DOI: [10.1111/j.1350-4126.2005.00112.x](<https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00112.x>)