

پیش‌بینی آشفتگی هیجانی براساس خودپنداره و شایستگی اجتماعی در دانشجویان

سعید ملیحی‌الذاکرینی

استادیار ، گروه روانشناسی بالینی و سلامت ، دانشگاه آزاد اسلامی ، واحد کرج ، کرج ، ایران

علیرضا شکرگزار

استادیار ، گروه روانشناسی بالینی و سلامت ، دانشگاه آزاد اسلامی ، واحد کرج ، کرج ، ایران

سعیده قاضی زاده

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی ، گروه روانشناسی بالینی و سلامت ، دانشگاه آزاد اسلامی ، واحد کرج ، کرج ، ایران

Prediction of Emotional Disturbance based on Self-concept and Social Competence in Students

Saied Malihi Al-Zackerini

Assistant Prifessor , Department of Clinical and Health Psychology , Islamic Azad University , Karaj Branch , Karaj , Iran

Alireza Shokrgozar

Assistant Prifessor , Department of Clinical and Health Psychology , Islamic Azad University , Karaj Branch , Karaj , Iran

Saeideh Ghazizadeh

Master of Cliniciel psychology , Department of Clinical and Health Psychology , Islamic Azad University , Karaj Branch , Karaj , Iran

Abstract

The aim of the present study was to predict emotional distress based on self-concept and social competence in students. From a methodological perspective, the research is applied in nature and descriptive-correlational in terms of its research method. The statistical population included all female students of Islamic Azad University, Karaj Branch, in the fields of Management and Accounting, at associate, bachelor's, and postgraduate levels in the academic year 1403 (2024-2025). From this population, a sample of 200 students was selected using a cluster sampling method. To measure the variables under study, the Emotional Distress Questionnaire by Simons and Gaher, the Beck Self-Concept Inventory, and the Social Competence Questionnaire by Felner and colleagues were used. The findings of the study indicated that the emotional distress coefficient based on self-concept was significant at the alpha level of 0.05, with a positive correlation between emotional distress and self-concept. Additionally, all calculated correlation coefficients between emotional distress and social competence were significant at the alpha level of 0.05, with a negative correlation between them. The results suggest that negative self-concept significantly predicts higher emotional distress, while positive self-concept predicts lower emotional distress. Therefore, the first hypothesis of the research is confirmed. It is also concluded that social competence predicts emotional distress, thereby confirming the second hypothesis.

Keywords: *Emotional Distress, Self-Concept, Social Competence*

چکیده

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی آشفته‌گی هیجانی بر اساس خودپنداره و شایستگی اجتماعی در دانشجویان بود. روش تحقیق از منظر هدف، کاربردی و از منظر شیوه پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج در مقطع کاردانی، کارشناسی و تحصیلات تکمیلی رشته تحصیلی مدیریت و حسابداری در سال تحصیلی ۱۴۰۳ بود که از این جامعه آماری نمونه‌ای به حجم ۲۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. برای سنجش متغیرهای مورد مطالعه از پرسشنامه‌های آشفته‌گی هیجانی سیمونز و گاهر، خودپنداره بک و شایستگی اجتماعی فلنر و همکاران استفاده شد. یافته‌های حاصل از پژوهش حاکی از آن است که ضریب آشفته‌گی هیجانی بر اساس خودپنداره محاسبه شده بین آشفته‌گی هیجانی بر اساس خودپنداره در سطح آلفای ۰/۵۰ معنی‌دار می‌باشند و همبستگی بین آن‌ها مثبت است. و همچنین تمامی ضرایب همبستگی محاسبه شده بین آشفته‌گی هیجانی براساس شایستگی اجتماعی در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی‌دار می‌باشند؛ و همبستگی بین آنها منفی است. نتایج نشان می‌دهد که به شکل مثبت و معنی‌داری خودپنداره منفی، آشفته‌گی بالا و خودپنداره مثبت آشفته‌گی پایین را پیش‌بینی می‌کند. بنابراین فرضیه اول پژوهش تایید می‌شود. همچنین نتیجه گرفته می‌شود که شایستگی اجتماعی، آشفته‌گی هیجانی را پیش‌بینی می‌کند. بنابراین فرضیه دوم پژوهش تایید می‌شود.

کلید واژه: آشفته‌گی هیجانی، خودپنداره، شایستگی اجتماعی

مقدمه

آشفته‌گی هیجانی به‌عنوان یکی از چالش‌های مهم روانشناختی در جامعه‌ی دانشجویی مطرح است که می‌تواند جنبه‌های مختلف زندگی فرد، از جمله عملکرد تحصیلی، روابط اجتماعی و سلامت روانی را تحت تأثیر قرار دهد (هوانگ و همکاران، ۲۰۱۵). آشفته‌گی هیجانی، وضعیتی همراه با احساسات منفی شدید و ناپایداری عاطفی است که معمولاً ناشی از ناتوانی در تنظیم هیجانات است و در بسیاری موارد به مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی منجر می‌شود (تاشورن و همکاران، ۲۰۲۲). افراد با تحمل پایین در برابر آشفته‌گی هیجانی اغلب دچار احساسات شرم و اضطراب شده و قادر به مدیریت هیجانات خود نیستند. آن‌ها همچنین در مقابله با شرایط تنش‌زا با مشکلات بسیاری روبه‌رو می‌شوند، که این موضوع اهمیت بررسی عوامل تأثیرگذار بر آشفته‌گی هیجانی را نشان می‌دهد (لازاروس، ۱۹۹۱). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که عوامل متعددی می‌توانند در افزایش یا کاهش آشفته‌گی هیجانی نقش داشته باشند (انزلیکت و همکاران، ۲۰۱۵). به عنوان نمونه بر کینگ و همکاران (۲۰۱۴) در مطالعه خود که با عنوان تنظیم هیجان، افسردگی را به مدت پنج سال در زنان پیش‌بینی می‌کنند. همچنین بادان فیروز و همکاران (۲۰۱۷) به بررسی رابطه تنظیم شناختی هیجان با نشانگان افسردگی و اضطراب در دانشجویان با نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی پرداختند. نتایج نشان دادند که تنظیم شناختی هیجانی در دانشجویان دانشگاه با افسردگی و اضطراب رابطه دارد.

خودپنداره یکی از این عوامل است که بر رفتارها و واکنش‌های فرد تأثیر بسزایی دارد. خودپنداره به تصویر ذهنی فرد از خود اشاره دارد و شامل باورها، نگرش‌ها و ارزیابی‌هایی است که فرد نسبت به ویژگی‌های خود دارد (غلامی، ۱۳۸۴). خودپنداره مثبت می‌تواند به‌عنوان یک عامل محافظ در برابر آشفته‌گی هیجانی عمل کرده و فرد را در برابر تجربیات ناخوشایند هیجانی مقاوم‌تر سازد، در حالی که خودپنداره منفی فرد را به سمت نگرش‌ها و افکار منفی سوق می‌دهد و وی را در مواجهه با شرایط سخت آسیب‌پذیرتر می‌سازد. در سال‌های اخیر، ویژگی‌های روانشناختی مربوط به خودپنداره توجه دانشگاهی را به خود جلب کرده است. خودپنداره نقش مهمی در سازگاری روانی دارد. وضوح بالاتر خودپنداره با پیامدهای مثبت مختلف، مانند سطوح پایین تر اضطراب و افسردگی مرتبط بود (وانگ و همکاران، ۲۰۱۹؛ باتزر و کوپیر، ۲۰۰۶).

از سوی دیگر، شایستگی اجتماعی که شامل توانایی‌هایی همچون برقراری و حفظ روابط اجتماعی، همدلی، مدیریت تعارضات و ارتباط مؤثر است، به‌عنوان عاملی مهم در بهبود کیفیت زندگی و سلامت روانی فرد شناخته شده است. این توانایی‌ها به فرد کمک می‌کنند تا بتواند روابط مؤثری با دیگران برقرار کرده و در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا به شیوه‌ای سازگارانه عمل کند (منتز و همکاران، ۲۰۱۸). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افرادی با شایستگی اجتماعی بالا معمولاً در تنظیم و مدیریت هیجانات خود موفق‌ترند و به همین دلیل کمتر دچار احساسات منفی و آشفته‌گی هیجانی می‌شوند (همایی و همکاران، ۱۴۰۱).

مطالعات پیشین، به‌ویژه در خارج از کشور، رابطه‌ی بین خودپنداره، شایستگی اجتماعی و آشفته‌گی هیجانی را تأیید کرده‌اند و نشان داده‌اند که تقویت این عوامل می‌تواند در کاهش سطح آشفته‌گی هیجانی و بهبود سلامت روانی در محیط‌های آموزشی مؤثر باشد. جانسون و گرین (۲۰۲۳) نتیجه گرفتند که خودپنداره مثبت به طور معناداری با تاب‌آوری عاطفی بالاتر مرتبط است و همینطور؛ خودپنداره مثبت و عملکرد اجتماعی خوب به طور متقابل بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و هر دو به طور مشترک بر تاب‌آوری عاطفی تأثیر می‌گذارند. میلر و لالین (۲۰۲۲) در پژوهش دیگری نشان دادند که خودپنداره و شایستگی اجتماعی به طور متقابل بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. خودپنداره مثبت می‌تواند شایستگی اجتماعی را تقویت کند و شایستگی اجتماعی بالا نیز به بهبود خودپنداره کمک می‌کند. یوجان و همکاران

(۲۰۲۲) نیز یافتند که خودپنداره با افسردگی رابطه معنی دار و منفی دارد، علاوه بر این، توانایی تنظیم هیجان تأثیر مستقیم خودپنداره بر افسردگی را تعدیل می‌کند. کیم و لی (۲۰۲۱) در پژوهش دیگری به بررسی تأثیر خودپنداره و مهارت‌های اجتماعی بر اختلالات عاطفی در دانشجویان پرداخته و نتایج تحقیق این بود که خودپنداره بالا به طور معناداری با کاهش اختلالات عاطفی مرتبط است. در پژوهش اسمیت و تامپسون (۲۰۲۰) نیز نتایج تحقیق به این صورت بود که خودپنداره و شایستگی اجتماعی هر دو به طور معناداری قادر به پیش‌بینی اختلالات عاطفی در دانشجویان هستند. خودپنداره مثبت و شایستگی اجتماعی بالا به کاهش احتمال اختلالات عاطفی کمک می‌کند. در ایران نیز، پژوهش‌هایی به بررسی این موضوع پرداخته‌اند؛ اما هنوز نقش خودپنداره و شایستگی اجتماعی در کاهش آشفتگی هیجانی در دانشجویان به طور جامع و دقیق مورد مطالعه قرار نگرفته است. فلاحت و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش خودنظم دهی هیجانی با بهره‌گیری از فونونی مانند مهارت‌های کنترل خشم، آموزش آگاهی هیجانی، افزایش احساسات مثبت و بازشناسی هیجان‌ها می‌تواند روشی کارآمد برای بهبود شایستگی اجتماعی و ابرازگری هیجانی باشد. اقدسی و همکاران (۱۳۹۹) نیز نتیجه گرفتند که بین اثربخشی تنظیم هیجان با آموزش مهارت‌های ارتباطی بین فردی بر میزان شایستگی روانی-اجتماعی و زیر مؤلفه‌های آن (خودآگاهی، آگاهی اجتماعی، مدیریت خود، تصمیم‌گیری مسئولانه، مهارت‌های ارتباطی) دانشجویان تفاوت وجود دارد. محبوبی (۱۳۹۸) در پژوهشی نشان داد که آموزش شناختی توانسته است بعنوان مداخله‌ای موثر موجب کاهش نمره کلی آشفتگی روان‌شناختی و هر سه مؤلفه آن (افسردگی، استرس و اضطراب) در دانشجویان گروه آزمایش گردد. بر اساس نتایج حاصل از پژوهش احمدپور ترکی و همکاران (۱۳۹۷)، آموزش شایستگی اجتماعی هیجانی با افزایش توانایی افراد درباره شناسایی، بیان و تنظیم هیجان، باعث کاهش رفتارهای پرخطرگراانه و افزایش حل مسئله شده است. عظیمی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهش دیگری نشان دادند که درمان فراتشخصی مبتنی بر تنظیم هیجانی بر سازگاری‌های فردی و اجتماعی اثربخش بوده است. و همچنین؛ نجفی و همکاران (۱۳۹۲) بین افزایش میزان استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان با ضعیف بودن خودپنداره آنها، ارتباط معنی داری یافتند.

نتایج این مطالعه می‌تواند به شناسایی راهکارهای مؤثری برای تقویت خودپنداره و شایستگی اجتماعی و به تبع آن کاهش آشفتگی هیجانی در دانشجویان کمک کند. این یافته‌ها همچنین می‌توانند به عنوان منبعی برای مشاوران و روان‌شناسان آموزشی مورد استفاده قرار گرفته و بستر مناسبی برای طراحی برنامه‌های پیشگیرانه و مداخله‌ای در جهت ارتقاء سلامت روانی دانشجویان فراهم آورند. لذا پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی آشفتگی هیجانی براساس خودپنداره و شایستگی اجتماعی در دانشجویان به دنبال پاسخ به این سوال است که چگونه این دو متغیر می‌توانند میزان آشفتگی هیجانی را میان دانشجویان تحت تاثیر قرار دهند و آیا آشفتگی هیجانی براساس خودپنداره و شایستگی اجتماعی در دانشجویان پیش‌بینی خواهد شد؟

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر مقطع کاردانی، کارشناسی و تحصیلات تکمیلی رشته‌های مدیریت و حسابداری دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۳ بوده است. برای تعیین حجم نمونه، از فرمول پیشنهادی تاباچنیک و فیدل (۲۰۰۷) استفاده شده و بر این اساس، حجم نمونه‌ای معادل ۲۰۰ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای از بین دانشجویان دختر این دانشگاه انتخاب شد.

معیارهای ورود و خروج پژوهش عبارتند از: دانشجویان دختر با بازه سنی ۲۰ تا ۳۵ سال و رشته‌های تحصیلی مدیریت و حسابداری که در یکی از مقاطع کاردانی، کارشناسی یا تحصیلات تکمیلی مشغول به تحصیل بودند، واجد شرایط ورود به پژوهش محسوب شدند. از سوی دیگر، دانشجویانی که به صورت خوداظهاری دارای بیماری‌های روانی یا مصرف‌کننده داروهای اعصاب و روان بودند، از پژوهش خارج شدند.

برای گردآوری اطلاعات، از سه پرسشنامه استاندارد استفاده شد:

۱. پرسشنامه آشفتگی هیجانی (مونزیس و گاهر، ۲۰۰۵)

مقیاس تحمل پریشانی، یک شاخص خودسنجی تحمل پریشانی هیجانی است که دارای ۱۵ ماده و چهار خرده‌مقیاس به شرح ذیل است.

- ۱- تحمل (تحمل پریشانی هیجانی): با سوالات ۱-۳ و ۵ اندازه‌گیری می‌شود.
 - ۲- جذب (جذب شدن به وسیله هیجان‌های منفی): با سوالات ۲-۴ و ۱۵ اندازه‌گیری می‌شود.
 - ۳- ارزیابی (برآورد ذهنی پریشانی): با سوالات ۶-۷-۹-۱۰-۱۱ و ۱۲ اندازه‌گیری می‌شود.
 - ۴- تنظیم (تنظیم تلاش‌ها برای تسکین پریشانی): با سوالات ۸-۱۳ و ۱۴ اندازه‌گیری می‌شود.
- عبارات این پرسشنامه، بر روی یک مقیاس پنج درجه‌ای (۱- کاملاً موافق ۲- اندکی موافق ۳- نه موافق و نه مخالف ۴- اندکی مخالف ۵- کاملاً مخالف) نمره‌گذاری می‌شوند و هر یک از این گزینه‌ها به ترتیب ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ امتیاز دارند. عبارت ۶ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. نمرات بالا در این مقیاس نشان‌گر تحمل پریشانی بالاست. برای بدست آوردن تحمل پریشانی کلی نمره تمام سوالات با هم جمع می‌شود و برای بدست آوردن نمره هر یک از ابعاد، نمره سوال‌های هر بعد مطابق آن چه که در بالا ذکر شد با هم جمع می‌شوند.

سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) ضرایب آلفا برای این مقیاس را به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲ و ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ را گزارش کرده‌اند، آن‌ها همچنین گزارش کرده‌اند که این پرسشنامه دارای روایی ملاکی و همگرایی اولیه خوبی است.

علوی (۱۳۸۸) در پایان نامه‌اش از این ابزار بهره‌گرفته است و وی آن را بر روی ۴۸ نفر از دانشجویان دانشگاه فردوسی و علوم پزشکی مشهد (۳۱ زن و ۱۷ مرد) اجرا کرده است و گزارش کرده است که کل مقیاس دارای پایایی همسانی درونی بالا ($\alpha = 0.71$) و خرده مقیاس‌ها دارای پایایی متوسطی (برای تحمل ۰/۵۴، جذب ۰/۴۲، ارزیابی ۰/۵۶ تنظیم ۰/۵۸) هستند (علوی، ۱۳۸۸).

۲. پرسشنامه خودپنداره (بک، ۱۹۹۰)

این مقیاس را نخستین بار بک (۱۹۹۰) به منظور بررسی خودپنداره افراد مطرح کرد و مجدداً بک و ستیر، اپستین و برون (۱۹۹۰) آن را ارزیابی کردند. این مقیاس شامل ۲۵ گویه و وسیله‌ای برای ارزیابی نگرش‌های منفی شخص از خودش است که در نظریه شناختی بک شناخت منفی سه‌گانه (نظر منفی نسبت به خود، محیط و دنیا) را تشکیل می‌دهد. آزمودنی در موارد متعدد با توجه به استنباطی که از خود دارد، خود را با دیگران مقایسه و یکی از پنج عبارتی را انتخاب می‌کند که ویژگی او را بهتر نشان می‌دهد. آزمون به گونه‌ای طراحی شده است که نمرات بالاتر نشان‌دهنده‌ی خودپنداره‌ی مثبت است. بک و همکاران (۱۹۹۰) بدست آوردند که شاخص همسانی درونی رضایت‌بخشی است. ضریب پایایی مقیاس از طریق آزمایش مجدد با فاصله‌ی زمانی یک هفته ۰/۸۸ و با فاصله‌ی زمانی سه ماه ۰/۶۵ بود. این مقیاس را در ایران نبوی (۱۳۷۳)، به نقل از رضاپور میرصالح، ریحانی کیوی، خباز و ابوترابی کاشانی، (۱۳۸۹). از نظر اعتبار و روایی به سنجش گذاشت و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۸۵ بدست آمد. روایی سازی آن نیز با انجام آزمون بین افراد عادی و افسرده و مقایسه‌ی نمرات آن‌ها تجزیه و تحلیل شد که در هر مورد تفاوت معناداری بود (نبوی، ۱۳۷۳؛ به نقل از رضاپور میرصالح، ریحانی کیوی، خباز و ابوترابی کاشانی، ۱۳۸۹).

۳. پرسشنامه شایستگی اجتماعی (فلنر و همکاران، ۱۹۹۰)

این پرسشنامه را (فلنر، لیا و فیلیس، ۱۹۹۰) تدوین کردند که مشتمل بر ۴۷ ماده است و به صورت مقیاس لیکرت هفت درجه‌ای (از کاملاً موافقم: نمره ۷ تا کاملاً مخالفم: نمره ۱) تنظیم شده است. همچنین ابعاد توانایی‌های شناختی، مهارت‌های رفتاری، کفایت هیجانی، آمایه‌های انگیزشی و انتظار را می‌سنجد. در این پرسشنامه ۳۴ سؤال به مهارت‌های رفتاری اختصاص دارد؛ در حالی که ۳ سؤال مهارت‌های شناختی، ۳ سؤال کفایت هیجانی و ۷ سؤال آمایه‌های انگیزشی و انتظارات را می‌سنجد.

همچنین سؤالات ۲۶، ۲۵، ۲۱، ۱۶، ۱۵، ۱۲، ۱۱، ۹، ۸، ۶، ۳، ۴، ۴۳، ۳۸، ۳۷، ۳۶، ۳۲، ۲۸ و ۴ معکوس نمره گذاری می‌شوند. بدین صورت که نمره ۱ به کاملاً موافقم و نمره ۷ به کاملاً مخالفم تعلق می‌گیرد. همچنین دامنه‌ی نمرات این پرسشنامه ۴۷-۳۲۹ است. حصول نمرات بالاتر، شایستگی اجتماعی بیشتر را نشان می‌دهد.

فلنر و همکاران روایی‌سازی پرسشنامه را بررسی کردند و آن را مطلوب ۰/۸۹ دانستند. همچنین این پژوهشگران میزان پایایی این پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش کردند. هنجاریابی این پرسشنامه را در ایران پرن‌دین (۱۳۸۵) انجام داده است. پس از تحلیل عاملی نیز چهار عامل به منزله عوامل نهایی پرسشنامه تأیید شدند. پرن‌دین برای برآورد ضریب پایایی مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده کرد که ضریب به دست آمده نشان می‌دهد پرسشنامه شایستگی اجتماعی ضریب همسانی درونی قابل قبول و مطلوبی دارد (آلفا=۰/۸۸) همچنین در فاصله‌ی زمانی چهار هفته، ضریب پایایی بازآزمایی ۰/۸۹ بدست آمد. از سوی دیگر با استفاده از تحلیل عاملی، روایی‌سازی پرسشنامه ۰/۸۳ بود که حاکی از روایی بیرونی بالای آزمون است. در مطالعه ابوالقاسمی، رضایی جمالویی، نریمانی و زاهدبابلان (۱۳۹۰) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۹ گزارش شده است. در مطالعه عیسیزادگان، سلیمانی، خسرویان و شیخی (۱۳۹۵) نیز ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۳ محاسبه شده است.

داده‌های پژوهش با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی و نرم‌افزار SPSS تحلیل شدند. برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف و برای ارزیابی همبستگی بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. همچنین، تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام‌به‌گام برای پیش‌بینی متغیر ملاک بر اساس متغیرهای پیش‌بین به کار گرفته شد.

کد اخلاق: IR.IAU.K.REC.1403.118

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی

نتایج حاصل از میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است. بر اساس اطلاعات بدست آمده میانگین نمرات خودپنداره برابر با ۱۲/۲۹، شایستگی اجتماعی برابر با ۱۱۹/۴۳ و آشتی‌نگی هیجانی برابر با ۴۲/۱۰ است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای اصلی پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار
خودپنداره	۱۲/۲۹	۷/۹۰۲۲
شایستگی اجتماعی	۱۱۹/۴۳	۳۹/۰۳۵
آشفته‌گی هیجانی	۴۲/۱۰	۱۰/۱۷۲

یافته‌های استنباطی

بررسی مفروضات آماری

در جدول ۲ آزمون کلموگروف-اسمیرنوف تک نمونه‌ای را نشان می‌دهد. همانگونه که مشاهده می‌شود توزیع نمرات متغیرهای پژوهش با ۹۵ درصد اطمینان طبیعی است. از آنجایی که سطوح معناداری آماره‌های نرمال بودن بزرگتر از ۰/۰۵ هستند، لذا توزیع نمرات دارای توزیع نرمال است، بر این اساس می‌توان از آزمونهای پارامتریک ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره استفاده نمود و نتایج آن قابل اطمینان است.

جدول ۲. نتیجه آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای نرمال بودن توزیع نمرات

متغیر	F آماره	سطح معنی داری
خودپنداره	۰/۶۸	۰/۰۱
شایستگی اجتماعی	۰/۵۲۹	۰/۲۱
آشفته‌گی هیجانی	۰/۱۵۲	۰/۰۷

طبق جدول ۳ اگر مقدار آماره‌ی دوربین واتسون بین ۱/۵ الی ۲/۵ قرار داشته باشد، می‌توان استقلال خطاها را پذیرفت و تحلیل ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره را دنبال کرد. از آنجایی که آماره‌های دوربین واتسون بین ۱/۵ الی ۲/۵ است و نشان دهنده‌ی آن است که همبستگی بین خطاها رد می‌شود یعنی خطاها دارای همبستگی نیستند. لذا می‌توان از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره استفاده کرده و نتایج حاصل از این آزمون‌های آماری قابل اطمینان است.

جدول ۳. نتایج آزمون دوربین-واتسون برای بررسی استقلال خطاها

مدل‌های پژوهش	دوربین-واتسون
اشفته‌گی هیجانی و خودپنداره	۱/۳۶۹
اشفته‌گی هیجانی و شایستگی اجتماعی	۲/۲۵۳

جدول ۴ آماره تحمل و تورم واریانس

به منظور بررسی عدم هم‌خطی چندگانه محاسبه شده است. مقادیر تولرانس (آماره تحمل) در ستون مربوط در جدول پایین نشان می‌دهد هیچ یک از ضریب تحمل‌ها نزدیک به صفر نیستند و در نتیجه مشکلی در تحلیل رگرسیون ایجاد نمی‌گردد. مقادیر مربوط به عامل تورم واریانس نشان می‌دهد که هیچ کدام از شاخص‌ها بسیار بزرگ‌تر از ۱۰ نیستند و نزدیک به آن می‌باشند در نتیجه مشکلی در استفاده از رگرسیون خطی وجود ندارد. لذا از آنجایی که وجود هم‌خطی چندگانه در متغیرهای پیش‌بین مشاهده نشد، می‌توان از آزمون‌های پارامتریک ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره استفاده نمود و نتایج آن قابل اطمینان است.

جدول ۴. آماره تحمل و تورم واریانس برای بررسی عدم هم‌خطی چندگانه

متغیر	آماره تحمل	تورم واریانس
آشفته‌گی هیجانی	۰/۷۱۳	۱/۱۷۲
خودپنداره	۰/۶۶۷	۱/۰۰۳
شایستگی اجتماعی	۰/۹۲۱	۲/۲۵۶

تحلیل آماری فرضیات پژوهش

در جدول ۵ نتایج همبستگی آشفته‌گی هیجانی بر اساس خودپنداره نشان داده شده است. ضریب آشفته‌گی هیجانی بر اساس خودپنداره محاسبه شده بین آشفته‌گی هیجانی بر اساس خودپنداره در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی دار می‌باشند. همبستگی بین آن‌ها مثبت است.

جدول ۵. ماتریس ضرایب همبستگی بین آشفته‌گی هیجانی بر اساس خودپنداره

متغیر	۱	۲
۱- آشفته‌گی هیجانی	۱	
۲- خودپنداره	۰/۷۶۳**	۱

جدول ۶ نتایج مربوط به تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی، آورده شده است. مقدار ضریب رگرسیونی استاندارد شده (Beta) برای مقیاس خودپنداره ۰/۷۶۳ می‌باشد. با توجه به مقدار آماره T بدست آمده که در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی دار است، نتیجه گرفته می‌شود که، به شکل مثبت و معنی داری خودپنداره منفی، آشفته‌گی بالا و خودپنداره مثبت آشفته‌گی پایین را پیش‌بینی می‌کند. بنابراین فرضیه اول پژوهش تایید می‌شود.

جدول ۶. نتایج مربوط به تحلیل رگرسیون

متغیر	ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده	T	سطح معنی داری
	B	خطای استاندارد			
ثابت	۳۰/۰۱۴	۱/۰۷۳	۲۷/۹۶۷	۰/۰۰۰	
خودپنداره	۰/۹۸۳	۰/۰۷۳	۰/۷۶۳	۱۳/۳۷۰	۰/۰۰۰

در جدول ۷ نتایج همبستگی بین آشفته‌گی هیجانی و شایستگی اجتماعی نشان داده شده است. تمامی ضرایب همبستگی محاسبه شده بین آشفته‌گی هیجانی بر اساس شایستگی اجتماعی در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی دار می‌باشند؛ و همبستگی بین آنها منفی است. در این صورت هر چه نمره شایستگی اجتماعی فرد بالاتر باشد، آشفته‌گی هیجانی کمتر است.

جدول ۷. ماتریس ضرایب همبستگی بین آشفته‌گی هیجانی بر اساس شایستگی اجتماعی

متغیر	۱	۲
۱- آشفته‌گی هیجانی	۱	
۲- شایستگی اجتماعی	-۰/۸۹۹**	۱

جدول ۸ نتایج مربوط به تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی آشفته‌گی هیجانی بر اساس شایستگی اجتماعی نشان داده شده است. مقدار ضریب رگرسیونی استاندارد شده (Beta) برای مقیاس شایستگی اجتماعی برابر ۰/۸۹۹- می‌باشد. با توجه به مقدار آماره T بدست آمده که در

سطح آلفای ۰/۰۵ معنی دار است، نتیجه گرفته می‌شود که شایستگی اجتماعی، آشفتگی هیجانی را پیش‌بینی می‌کند. بنابراین فرضیه دوم پژوهش تایید می‌شود.

جدول ۸. نتایج مربوط به تحلیل رگرسیون

متغیر	ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده Beta	T	سطح معنی داری
	B	خطای استاندارد			
ثابت	۱۴/۱۱۳	۱/۲۶۵		۱۱/۱۵۳	۰/۰۰۰
شایستگی اجتماعی	۰/۲۳۴	۰/۰۱۰	-۰/۸۹۹	-۲۳/۲۵۹	۰/۰۰۰

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که خودپنداره و شایستگی اجتماعی نقش مهمی در کاهش آشفتگی هیجانی دانشجویان دارند. نتایج نشان داد که دانشجویانی که خودپنداره مثبت‌تری دارند، معمولاً کمتر دچار آشفتگی هیجانی می‌شوند و در مواجهه با شرایط استرس‌زا، بهتر قادر به کنترل و مدیریت هیجانات خود هستند. این امر می‌تواند ناشی از تأثیر خودپنداره بر روی دیدگاه‌ها و ادراکات فرد از خود باشد؛ به این معنی که هر چقدر افراد تصویری مثبت‌تر و شفاف‌تر از خود داشته باشند، در تنظیم هیجانات خود موفق‌تر عمل می‌کنند و در نتیجه کمتر دچار اضطراب و استرس می‌شوند.

همچنین، شایستگی اجتماعی به‌عنوان یکی از متغیرهای مهم و تأثیرگذار در کاهش آشفتگی هیجانی شناخته شده است. افرادی که مهارت‌های اجتماعی بالاتری دارند، بهتر می‌توانند روابط مؤثر با دیگران برقرار کرده و در مواجهه با تنش‌های اجتماعی با ثبات بیشتری رفتار کنند. این شایستگی اجتماعی به دانشجویان کمک می‌کند تا از حمایت‌های اجتماعی مؤثرتری برخوردار شوند، که این امر خود به کاهش سطح آشفتگی هیجانی آنان منجر می‌شود.

این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های پیشین؛ از جمله نتایج فلاح و همکاران (۱۴۰۱)، همایی و همکاران (۱۴۰۱)، اقدسی و همکاران (۱۳۹۹)، محبوبی (۱۳۹۸)، احمدپور ترکی و همکاران (۱۳۹۷)، عظیمی و همکاران (۱۳۹۶)، نجفی و همکاران (۱۳۹۲)، جانسون و گرین (۲۰۲۳)، میلر و لالین (۲۰۲۲)، یوجان و همکاران (۲۰۲۲)، کیم و لی (۲۰۲۱)، اسمیت و تامپسون (۲۰۲۰) همخوانی دارد و نقش خودپنداره و شایستگی اجتماعی را در بهبود سلامت روانی و کاهش آشفتگی هیجانی تأیید می‌کند. پژوهش‌های مشابه، چه در داخل کشور و چه در سایر کشورها، نیز به این نتیجه رسیده‌اند که تقویت این دو عامل می‌تواند به‌طور مؤثری در کاهش سطح مشکلات هیجانی، اضطراب و افسردگی افراد مؤثر باشد.

در نهایت، یافته‌های این پژوهش تأکید می‌کنند که خودپنداره مثبت و شایستگی اجتماعی از عوامل مهم در ارتقاء کیفیت زندگی دانشجویان و کاهش مشکلات هیجانی آنان هستند. از این‌رو، تقویت این دو عامل از طریق برگزاری کارگاه‌ها و برنامه‌های آموزشی می‌تواند به‌عنوان یک راهکار مؤثر برای کاهش آشفتگی هیجانی و افزایش سلامت روانی دانشجویان مورد توجه قرار گیرد.

این پژوهش به دلیل محدودیت زمانی و مکانی با نمونه‌ای کوچک و محدود به دانشجویان یک دانشگاه خاص انجام شده است که تعمیم نتایج به جمعیت‌های دیگر را محدود می‌سازد. داده‌ها از طریق پرسشنامه‌های خودگزارشی جمع‌آوری شده‌اند که احتمال سوگیری پاسخ‌دهندگان و عدم دقت کامل در گزارش‌دهی را افزایش می‌دهد. یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش متغیرهای مورد بررسی همچون شایستگی اجتماعی و آشفتگی هیجانی تحت تأثیر فرهنگ و ساختارهای اجتماعی قرار دارند که ممکن است یافته‌ها را در سایر جوامع و فرهنگ‌ها کمتر تعمیم‌پذیر کند.

در پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود حجم نمونه افزایش یابد و نمونه‌ها از دانشگاه‌ها و رشته‌های مختلف انتخاب شوند تا نتایج قابل تعمیم‌پذیری بیشتری داشته باشد. بهره‌گیری از مصاحبه و مشاهده در کنار پرسشنامه می‌تواند به افزایش دقت داده‌ها و کاهش سوگیری کمک کند. در نهایت، تقویت خودپنداره و شایستگی اجتماعی از طریق کارگاه‌های آموزشی می‌تواند به کاهش آشفتگی هیجانی و ارتقاء سلامت روانی دانشجویان منجر شود.

منابع

- احمدپور ترکی، زهرا؛ حکیم جوادی، منصور؛ سلطانی شال، رضا. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش شایستگی هیجانی- اجتماعی بر پرخاشگری، حل مسئله، و خوش‌بینی دانش‌آموزان با پایگاه اجتماعی اقتصادی پایین. فصلنامه سلامت روان کودک، ۲ (۵)، ۱۰۷-۱۱۸.
- رضاپور میر صالح، یاسر؛ ریحانی، شهناز؛ خباز، محمود؛ ابوترابی کاشانی، پریرسا. (۱۳۸۹). مقایسه رابطه بین مولفه‌های ابرازگری هیجانی و خودپنداره در دانشجویان دختر و پسر. روان‌شناسی کاربردی، ۴ (۱۳ (پیاپی ۱۳))، ۴۰-۵۱.
- عظیمی، عاطفه؛ امیدی، عبدالله؛ شفیع، الهام؛ و نادمی، آرش. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان فراتشخیصی مبتنی بر تنظیم هیجانی بر ابعاد تنظیم هیجانی و سازگاری فردی و اجتماعی در دانشجویان دختر. مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک (ره آورد دانش)، ۲۰ (۱۰ (۱۲۷))، ۶۲-۷۳. شهید چمران اهواز.
- غلامی، یوسف. (۱۳۸۴). بررسی مقایسه‌ای انگیزه پیشرفت و خودپنداره دانش‌آموزان پایه هشتم کشورهای مختلف با پیشرفت تحصیلی علوم آنان. مطالعه بین‌المللی ریاضیات و علوم، سومی.
- فلاح، عنایت‌الله؛ امینی، ناصر؛ آزادی، شهدخت. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش خودنظم‌دهی هیجانی بر شایستگی اجتماعی و ابرازگری هیجانی دانش‌آموزان پسر با نشانه‌های قلدری. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۳ (۳)، ۲۴۳-۲۶۰.
- محبوبی، طاهر. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش شناختی ارتقاء امید بر آشفته‌گی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه پیام نور. شناخت اجتماعی، ۱۸ (۱۵)، ۵۱-۶۴.
- همایی، فاطمه؛ خالقی پور، شهناز؛ خوش اخلاق، حسن. (۱۴۰۱). اثربخشی فنون سایکودراما بر ابرازگری هیجانی و شایستگی اجتماعی در نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی. فصلنامه علمی-پژوهشی سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۶ (۳)، ۲۱۶۶-۲۳۲۲.

References

- Badan Firoz A, Makvand Hosseini S, Mohammadifar MA (2017). The relationship of emotion regulation with depression and anxiety symptoms of university students: The mediating Role of Mindfulness. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*; 4(2): 24-38.
- Berking M, Wirtz CM, Svaiddi J, Hofmann SG. (2014). Emotion regulation predicts symptoms of depression over five years. *Behaviour Res Ther*; 57: 13-20.
- Butzer, B., and Kuiper, N. A. (2006). Relationships between the frequency of social comparisons and self-concept clarity, intolerance of uncertainty, anxiety, and depression. *Personal. Individ. Differ*. 41, 167-176.
- Hwang S, White SF, Nolan ZT, Williams WC, Sinclair S, Blair RJ. Executive attention control and emotional responding in attentiondeficit/hyperactivity disorder—A functional MRI study. *NeuroImage Clin*. 2015; 9: 545-54.
- Inzlicht M, Bartholow BD, Hirsh JB. Emotional foundations of cognitive control. *Trends Cogn Sci*. 2015; 19(3): 126-132.
- Johnson, K., & Green, R. (2023). The role of self-concept and social functioning in emotional resilience among college students. *College Student Journal*, 57(1), 92-104.
- Kim, H., & Lee, S. (2021). The impact of self-esteem and social skills on emotional disturbance in college students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(3), 633-646.
- Lazarus, R. (1991). Cognition and motivation in emotion. *Am Psychol* 1991; 46:352-67.
- Mantz LS, Bear GG, Yang C, Harris A. the Delaware social-emotional competency scale (DSECS-S): evidence of validity and Reliability. *Child Indicators Research*. 2018 ; 11(1): 137-157.
- Miller, J. B., & Loughlin, S. (2022). Self-concept, social competence, and emotional well-being among university students: Exploring interrelationships and predictors. *Journal of College Student Development*, 63(2), 146-160 .
- Simons, J. S., Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and Validation of a Self-Report Measure. *Motiv Emot*.
- Smith, A., & Thompson, R. (2020). Social competence and self-concept as predictors of emotional disturbances in higher education students. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 28(4), 215-229.
- Taşören, A. B. and Burhan, S. (2022). The Role of Emotional Distress in the Relationship between COVID-19 Burnout and Academic Burnout in University Students. *Journal of Society Research*, 19(46), 340-353.
- Wong, A. E., Dirghangi, S. R., and Hart, S. R. (2019). Self-concept clarity mediates the effects of adverse childhood experiences on adult suicide behavior, depression, loneliness, perceived stress, and life distress. *Self Identity* 18, 247-266.