

# نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم هیجان در رابطه بین استحکام من و سازش‌یافتگی اجتماعی در نوجوانان

## The Mediating Role of Emotion Regulation Strategies in the Relationship Between Ego Strength and Social Adjustment in Adolescents

Mohammad Ali Besharat, PhD  
University of Tehran

Niloufar Farsijani  
MA in Clinical Psychology  
University of Tehran

محمدعلی بشارت \*  
استاد گروه روان‌شناسی  
دانشگاه تهران

نیلوفر فارسیجانی  
کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی  
دانشگاه تهران

Ali Moghadamzadeh, PhD  
University of Tehran

علی مقدم‌زاده  
استادیار گروه روش‌ها و برنامه‌های آموزشی دانشگاه تهران

### چکیده

این پژوهش با هدف تعیین نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم هیجان در رابطه بین استحکام من و سازش‌یافتگی اجتماعی انجام شد. به این منظور، طی یک پژوهش توصیفی، ۳۳۷ دانش‌آموز مشغول به تحصیل در مقطع دبیرستان به روش در دسترس انتخاب شدند. از شرکت‌کنندگان درخواست شد تا سیاه‌سازگاری بل (بل، ۱۹۳۴)، مقیاس استحکام من (بشارت، ۲۰۰۷) و پرسشنامه تنظیم هیجان (گارفنسکی و کرایج، ۲۰۰۶) را تکمیل کنند. نتایج این پژوهش نشان داد که بین استحکام من و سازش‌یافتگی اجتماعی رابطه مثبت معنادار و بین راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته تنظیم هیجان با سازش‌یافتگی اجتماعی رابطه مثبت و منفی معنادار وجود دارد. نتایج تحلیل مسیر نشان داد که اثر غیرمستقیم استحکام من بر سازش‌یافتگی اجتماعی از طریق راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان و راهبردهای سازش‌نیافته تنظیم هیجان نیز معنادار است. بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که رابطه بین استحکام من و سازش‌یافتگی اجتماعی، خطی و ساده نیست و استحکام من از طریق راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته تنظیم هیجان، سازش‌یافتگی اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. بنابراین به منظور ارتقاء سازش-یافتگی اجتماعی افزون بر تقویت استحکام من، نیاز است تا زمینه آموزش راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان، باهدف افزایش سطح سازش‌یافتگی و سلامت روانی فراهم شود.

**واژه‌های کلیدی:** سازش‌یافتگی اجتماعی، استحکام من، تنظیم هیجان

### Abstract

This study aimed to investigate the mediating role of emotion regulation strategies in the relationship between ego strength and social adjustment. To do this through descriptive research, 337 high school students were selected by the convenience sampling procedure. The participants were requested to fill out The Bell Adjustment Inventory (Bell, 1934), Ego Strength Scale (Besharat, 2007), and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Garnfsky and Krajj, 2006). The results of this study showed that there is a positive and significant relationship between ego strength and social adjustment. There is also a significant positive and negative relationship between adaptive and maladaptive strategies of emotion regulation with social adjustment. The results of path analysis showed that the indirect effect of ego strength on the social adjustment variable through adaptive emotion regulation strategies and maladaptive emotion regulation strategies is meaningful. Based on the findings of the present study, it can be concluded that the relationship between ego strength and social adjustment is not linear and simple, and ego strength affects social adjustment through adaptive and maladaptive emotion regulation strategies. To improve social adjustment, in addition to improving ego strength, it is necessary to provide the context for training adaptive emotion regulation strategies, to enhance the level of adjustment and mental health.

**Keywords:** social adjustment, ego strength, emotion regulation

received: 19 August 2021

accepted: 03 August 2022

دریافت: ۱۴۰۰/۰۵/۲۸

پذیرش: ۱۴۰۱/۰۵/۱۲

\*Contact information: besharat@ut.ac.ir

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی است.

## مقدمه

دوران نوجوانی یکی از مهم‌ترین مراحل تحول، استقلال، خودمختاری (چن، ۲۰۲۱) و تحول اجتماعی (گال و گانای، ۲۰۱۵) است. این دوران با تغییرات سریع در زمینه‌های زیستی، شناختی، اجتماعی، عاطفی (کور و سونی، ۲۰۱۸) و افزایش طیف وسیعی از هیجان‌های منفی همراه است (نثومن، بیکر، کوت و موگام، ۲۰۱۰) که منجر به بروز چالش‌های روان‌شناختی، بی‌ثباتی هیجانی (اسکوبار، ۲۰۲۰)، آشفتگی‌های متعددی مانند پرخاشگری و اعمال برانگیختگی می‌شود و دستیابی به روابط سازنده در دوران نوجوانی از اهمیتی اساسی برخوردار است (اسکوبار، ۲۰۲۰). تغییر انتظارات و نقش‌های اجتماعی در دوران نوجوانی دستیابی به روابط مطلوب را تحت الشعاع قرار داده و منجر به بروز مشکلات سازش‌یافتگی می‌شود (کاک - اوروزو، فلوریس، اسکوبار، اوریزا و ایرازوال، ۲۰۲۰)، بنابراین لزوم توسعه مهارت‌های جدید سازشی افزایش می‌یابد. ۶۰-۷۰ درصد از سازش‌نیافتگی‌ها در گستره تحولی زندگی فرد در دوران نوجوانی به وقوع می‌پیوندد (پاتل، فیشر و هتريک، ۲۰۰۷) و وجود این مشکلات بر سلامت روانی و بهزیستی افراد در بزرگسالی نیز تأثیر می‌گذارد، به طوری که می‌توان گفت عدم توجه به برخی رفتارهای سازش‌نیافته در دوران نوجوانی ممکن است به بروز اختلالات روانی در بزرگسالی منجر شود (دس، ۲۰۱۶). شدت این مشکلات تا حدی است که توجه مضاعف به نیازها و مسائل سازش‌یافتگی نوجوانان را توجیه می‌کند. لذا به منظور بهبود تحول روانی، توجه به مشکلات سازش‌یافتگی در این دوران ضروری به نظر می‌رسد و به دلیل آنکه نوجوانان قشر قابل توجهی از جمعیت را تشکیل می‌دهند، شناسایی عوامل مؤثر بر سازش‌یافتگی آن‌ها در ارتباطات اجتماعی از جمله الزامات در جهت ارتقاء سلامت روانی افراد جامعه محسوب می‌شود.

یکی از ابعاد سازش، سازش‌یافتگی اجتماعی<sup>۱</sup> است. سازش‌یافتگی اجتماعی به‌عنوان شاخصی از سلامت روانی اشاره به توانایی انطباق با بافت اجتماعی دارد (نادر - گروسبوس، ۲۰۱۳) و دارای چهار جنبه اساسی

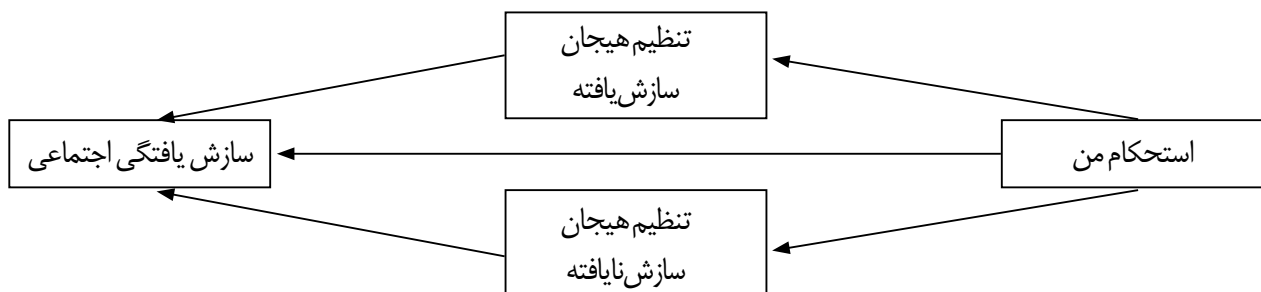
کفایت، رشد و تحول فردی، یکپارچگی اجتماعی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی است (لی، لین، هینشاو، دیو، کوپین و فنگ، ۲۰۱۸) که منجر به کاهش تنش‌های روانی در روابط اجتماعی و دستیابی به روابط باثبات و پایدار می‌شود. دستیابی به سازش‌یافتگی اجتماعی، یک تلاش چالش‌برانگیز در سراسر عمر است (آگباریا، ۲۰۲۰) اما حفظ آن در نوجوانی همراه با چالش‌های بیشتری است. عوامل روان‌شناختی متعددی بر سازش‌یافتگی اجتماعی مؤثر هستند که از میان آن‌ها می‌توان به خودمهارگری (آگباریا، ۲۰۲۰) و حمایت اجتماعی (تمنایی فرد و لیث، ۲۰۱۵) اشاره کرد. یکی از عوامل درون‌روانی مؤثر بر سازش‌یافتگی اجتماعی، استحکام من است. من به‌عنوان یکی از ساختارهای اساسی شخصیت ریشه در نظریه فروید (۱۹۲۳) دارد و به‌طور چشمگیری در دوران نوجوانی دچار تحول می‌شود (ون در لیب، ۲۰۰۰). سلامت و بیماری روانی افراد بستگی به میزان توانمندی من برای ایجاد تعادل بین خواسته‌های در حال تضاد بن، فرامن و واقعیت‌های زندگی دارد. به این قابلیت من برای مدیریت و مهار بن، فرامن و اقتضائات محیط نیز استحکام من گفته می‌شود و ناتوانی من در ایجاد تعادل، منجر به مشکلات بیشتری در شخصیت خواهد شد. علاوه بر این می‌توان گفت استحکام من، میزان بلوغ و رشد‌یافتگی شخصیت و پایداری هیجانی (بشارت، اسدی و لواسانی، ۲۰۱۷) را نیز نشان می‌دهد. استحکام من منجر به حفظ ثبات هیجانی و مقابله مؤثر با تنیدگی‌های درون‌روانی و بیرونی می‌شود (بشارت، رامش و مقیمی، ۲۰۱۸) و استحکام من ضعیف می‌تواند منجر به قضاوت ضعیف، دشواری در درک واقعیت و در نتیجه بروز مشکلات در روابط بین فردی شود. مطابق با نظر گلدشتین (۱۹۸۴) استحکام من دربرگیرنده مجموعه‌ای از ظرفیت‌های روان‌شناختی است که در تعاملات بین فردی تأثیر دارد و ارتباط نزدیکی بین استحکام من با سازش‌یافتگی (هارتمن، ۱۹۶۵) وجود دارد. به‌میزانی که قدرت من، تضعیف شود مهار فردی و تحمل تنش‌های ناشی از محیط (کوچکی راوندی، منیرپور و ارج، ۲۰۱۵) و توانایی تنظیم هیجان (ایگارشوی و دیگران، ۲۰۰۹) کاهش می‌یابد. استحکام من بر مبنای

توانمندی‌های روان‌شناختی به‌منظور حل تعارض‌های درونی و بیرونی (مک‌کرا و کاستا، ۲۰۰۵) ارزیابی می‌شود. این توانمندی‌های درون روانی شامل مهار من، تاب‌آوری من، مکانیزم‌های دفاعی و راهبردهای مقابله‌ای است (بلاک، هورویچ و گودمن، ۲۰۰۷). مهار من و تاب‌آوری از ویژگی‌های شخصیتی مرتبط هستند که نحوه تنظیم هیجان و مدیریت رفتاری را توصیف می‌کنند و منجر به درک انگیزه‌ها، رفتارها و هیجان‌ها می‌شوند (کاسادیاس، ۲۰۱۲). تاب‌آوری من منجر به اتخاذ راهبردهای مقابله‌ای مؤثر (زیارکو و دیگران، ۲۰۲۰) و انعطاف‌پذیر برای حل مسئله، کفایت اجتماعی (الساندری، ۲۰۱۷)، ابراز همدلی (تیلور، آیزنبرگ، اسپینارد و اگام سلیک، ۲۰۱۳)، سازش‌یافتگی (بلاک، بلاک و کاسادیاس، ۲۰۱۲) و کاهش رفتارهای برون‌ساز (لئو، ۲۰۱۸) می‌شود. افراد تاب‌آور با رعایت اصول اخلاقی (بلاک، ۲۰۱۶) و داشتن احساسات مثبت نسبت به دیگران (زیارکو و موجس، ۲۰۲۰) می‌توانند در روابط بین‌فردی حدود خود را حفظ کرده و روابط مثبت و سازش‌یافته با دیگران را ارتقاء دهند (راتر، ۲۰۱۲) و در صورت نیاز حمایت بیشتری از سایرین دریافت کنند. مهار من نیز بیانگر ظرفیت فرد برای تأخیر در ارضای نیازها و دستیابی به لذت، مهار اعمال برانگیخته و پرخاشگرایانه است (فارکاس و اوروز، ۲۰۱۳). به‌رغم اهمیت بالای نقش استحکام من به‌عنوان نوعی ویژگی درونی و تأثیر آن در روابط و سازش‌یافته اجتماعی، مطالعات اندکی اختصاصاً به بررسی ارتباط بین استحکام من و سازش‌یافتگی اجتماعی پرداخته‌اند (پترویک، پرایسا و کوزاریک-کواکیک، ۲۰۱۸؛ شارما، ۲۰۱۲؛ شپرد و ادلمن، ۲۰۰۹). برآیند شواهد پژوهشی نیز مؤید نقش استحکام من بر سازش‌یافتگی اجتماعی است. براین اساس یکی از اهداف این پژوهش بررسی نقش استحکام من در سازش‌یافتگی اجتماعی است. اما آیا رابطه بین استحکام من و سازش‌یافتگی اجتماعی رابطه‌ای ساده و خطی است یا این احتمال وجود دارد که سایر متغیرهای روان‌شناختی در این رابطه نقش واسطه‌ای را ایفا کنند. براین اساس، یکی از متغیرهای روان‌شناختی که فرض می‌شود می‌تواند در این رابطه نقش واسطه‌ای را ایفا کند تنظیم هیجان است. بررسی

این موضوع از آن جهت حائز اهمیت است که علاوه بر روشن شدن پاسخ پرسش مطرح‌شده به‌عنوان یافته جدید پژوهش، منجر به افزایش دانش ما در زمینه نحوه تأثیرگذاری استحکام من و نظم‌جویی هیجان در بهبود کیفیت ارتباطات بین‌فردی و ارتقاء سازش‌یافتگی اجتماعی می‌شود. تنظیم هیجان در دوران نوجوانی بسیار حائز اهمیت است چراکه ایجاد تغییرات جسمانی و روانی در این دوره با تجربه هیجان‌های شدید همراه است. هیجان‌ها در ایجاد سازش‌یافتگی و مقابله با تنش‌ها نقشی اساسی دارند (یانگ، ۲۰۱۹). تنظیم هیجان شامل طیف گسترده‌ای از فرایندهای جسمانی، شناختی و رفتاری هشیارانه و ناهشیارانه است. این فرایندها در راه‌اندازی افزایش یا مهار پاسخ‌های هیجانی نقشی اساسی دارد، چرا که این ظرفیت بر فرایندهای روان‌شناختی و رفتاری تأثیر به‌سزایی دارد (همبرگ، ۲۰۱۸). تنظیم هیجان بر تعیین سلامت عمومی (آمون، گارنفسکی و کرایج، ۲۰۰۷)، تعدیل تجربه هیجان (سولان، ۲۰۱۷) و حل نمودن مسائل و مشکلات بین‌شخصی (کان، بلیز، کپیتانی، اربن و دیمیتروویچ، ۲۰۱۰) نقل از بشارت، زاهدی تجریشی و نوربالا، ۲۰۱۳) تأثیر می‌گذارد. سازش‌یافتگی روان‌شناختی نیز تا حد زیادی به تنظیم هیجان بستگی دارد (صائمی، بشارت و اصغرنژادفردی، ۲۰۱۹). توانایی تنظیم هیجان منجر به بهبود روابط بین‌فردی و بهزیستی روانی می‌شود (مک‌کان، بروان، دابل، بوچ و مینباشیان، ۲۰۲۰). تنظیم هیجان به‌عنوان عاملی مهم جهت عملکرد سازش‌یافته برای ارتقاء کیفیت روابط بین‌فردی ضروری است و جامعه از افراد انتظار دارد که هیجان‌هایشان را به‌طور مناسب ابراز کنند. افراد برای رسیدن به اهداف مهم، اغلب نیاز به تنظیم هیجان‌های خود دارند و در واقع، نظم‌جویی شناختی هیجان روشی برای بهبود تعاملات اجتماعی است (دریمن و همبرگ، ۲۰۱۸). چراکه منجر به ایجاد سازش‌یافتگی افراد با شرایط محیطی مختلف می‌شود (جایمویکز، ۲۰۱۵). با توجه به اهمیت نظم‌جویی شناختی هیجان، مطالعات بسیاری به بررسی راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان پرداخته‌اند (رانی و دیگران، ۲۰۱۷).

راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان به دودسته سازش‌یافته و سازش‌نیافته نیز تقسیم می‌شوند

سازش‌نیافته نیز منجر به کاهش کیفیت اجتماعی و مهارت‌های بین‌فردی می‌شود (ساتیسی و دیگران، ۲۰۱۴). شواهد پژوهشی نیز نشان داده‌اند که هیجان و راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان می‌توانند رابطه استحکام من و سازش‌یافتگی را تحت تأثیر قرار دهند (بشارت و دیگران، ۲۰۱۵؛ کالدول و شاور، ۲۰۱۲). با استناد به شواهد پژوهشی در این زمینه، این پژوهش باهدف‌های چندگانه به این شرح انجام شد: تعیین رابطه بین استحکام من و سازش‌یافتگی اجتماعی، تعیین رابطه بین راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته نظم‌جویی هیجان با سازش‌یافتگی اجتماعی، تعیین نقش واسطه‌ای راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته نظم‌جویی شناختی هیجان در رابطه بین استحکام من و سازش‌یافتگی اجتماعی. شکل ۱ مدل فرضی پژوهش برای نقش واسطه‌ای راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان در رابطه بین استحکام من و سازش‌یافتگی اجتماعی را نشان می‌دهد.



شکل ۱. مدل فرضی نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان در رابطه بین استحکام من و سازش‌یافتگی اجتماعی

سنی ۱۹ نفر (۵/۶ درصد) دارای ۱۵ سال، ۱۱۰ نفر (۳۲/۶ درصد) دارای ۱۶ سال، ۱۳۷ نفر (۴۰/۷ درصد) دارای ۱۷ سال، ۶۶ نفر (۱۹/۶ درصد) دارای ۱۸ و ۵ نفر (۱/۵ درصد) دارای ۱۹ سال بودند. شرایط شرکت در پژوهش عبارت بود از: الف) رضایت داوطلب برای شرکت در پژوهش و ب) اشتغال به تحصیل در مقطع دبیرستان در یکی از دبیرستان‌های دولتی شهر تهران. برای رعایت اصل رازداری، از آزمودنی‌ها درخواست شد تا نام خود را ثبت نکنند و این اطمینان به آنان داده شد که این اطلاعات به‌منظور اهداف پژوهشی مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای کنترل اثر ترتیب و خستگی، مقیاس‌ها به‌تناسب

(گارنفسکی و دیگران، ۲۰۰۱). راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان در اوایل کودکی موجود هستند و عوامل زیستی (بشارت، اسدی و تولائی‌ان، ۲۰۱۵) و درون‌فردی، مانند توانمندی‌های من، در شکل‌گیری نظم‌جویی شناختی هیجان نقش دارند. افراد در مواقع مختلف از راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان متفاوتی استفاده می‌کنند (برونجک، ۲۰۱۶). استفاده از راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی شناختی هیجان منجر به استفاده از راهبردهای مقابله مؤثر شده و این موضوع باعث می‌شود تا افراد در تعارضات بین‌فردی به شیوه‌ای سازش‌یافته عمل کنند. راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی شناختی هیجان با حرمت خود و تعاملات اجتماعی مثبت مرتبط است. فرایند نظم‌جویی شناختی هیجان ممکن است تحت تأثیر عوامل متعدد با اختلال مواجه شود. عدم استفاده از راهبردهای سازش‌یافته منجر به بروز مشکلات رفتاری و در نتیجه بروز سازش‌نیافتگی در تعاملات اجتماعی می‌شود. علاوه بر این استفاده از راهبردهای

## روش

این پژوهش از نوع توصیفی همبستگی و جامعه آماری دانش‌آموزان مشغول به تحصیل در مقطع دبیرستان در مدارس دولتی شهر تهران بود. بر اساس توصیه میرز، گامست و گارینو (۲۰۰۶) مبنی بر حداقل حجم نمونه ۲۰۰ نفری برای تحلیل‌های آماری پیشرفته و مناسب بودن نمونه ۳۰۰ نفری برای این نوع پژوهش‌ها، در این پژوهش با در نظر گرفتن ریزش احتمالی آزمودنی‌ها حجم نهایی نمونه ۳۳۷ نفر لحاظ شد. در این پژوهش، ۳۳۷ دانش‌آموز به روش نمونه‌برداری در دسترس انتخاب شدند که از نظر

با ترتیب‌های متفاوت ارائه شدند.

### مقیاس سازگاری بل<sup>۱</sup> (بل، ۱۹۳۴).

دارای ۱۶۰ ماده سه گزینه‌ای (بله، خیر و نمی‌دانم) است که به پاسخ‌های بله (امتیاز یک) و خیر (امتیاز صفر) داده می‌شود. مقیاس سازگاری ۵ زیرمقیاس مختلف سازش‌یافتگی را در زمینه‌های اجتماعی<sup>۲</sup>، هیجانی<sup>۳</sup>، شغلی<sup>۴</sup>، تندرستی<sup>۵</sup> و خانواده<sup>۶</sup> می‌سنجد. هریک از این زیرمقیاس‌ها از ۳۲ ماده تشکیل شده است که نمرات آن به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. رمزی و دیگران (۲۰۱۱) در مطالعه خود میزان اعتبار این ابزار را برای کل مقیاس برابر با ۰/۹۴، مؤلفه‌های اجتماعی ۰/۸۸، هیجانی ۰/۹۱، جسمانی ۰/۸۱، شغلی ۰/۸۵ و خانوادگی ۰/۹۱ گزارش کردند. در تأیید روایی همگرای این مقیاس سینها (۲۰۱۰) نشان داد که بین نمره کل سازش‌یافتگی با مؤلفه‌های مشکلات سلامت روانی رابطه معناداری وجود دارد به گونه‌ای که همبستگی بین سازش‌یافتگی با احساس تحت فشار بودن ۰/۴۲-، با ناتوانی در غلبه بر مشکلات ۰/۴۱- و با احساس عدم لذت ۰/۴۸ وجود دارد. دلاور، این مقیاس را در ایران هنجاریابی کرده است (امانی، اعتمادی، فتحی زاده و بهرامی، ۲۰۱۲). اعتبار آن در یک پژوهش داخلی در حیطه‌های سازش‌یافتگی هیجانی ۰/۹۱، اجتماعی ۰/۸۸، تحصیلی ۰/۸۵، جسمانی ۰/۸۸، خانوادگی ۰/۹۱ و کلی ۰/۹۴ گزارش شده است (مخبیری، درتاج و دهکردی، ۲۰۱۰). در پژوهشی دیگر، روایی همگرای آن از طریق محاسبه همبستگی بین این مقیاس و پرسشنامه سازش‌یافتگی ایس-وایتزمن به دست آمد که مقدار آن برابر با ۰/۷۶ بود (شریفی‌درآمدی، ۲۰۱۱). در این پژوهش از زیرمقیاس اجتماعی استفاده شده است.

### مقیاس استحکام من<sup>۷</sup>: مقیاس استحکام من

(بشارت، ۲۰۱۶)، یک ابزار ۲۵ ماده‌ای است که با اقتباس از ابزارهای سنجش مهارت من، تاب‌آوری من، مکانیزم‌های دفاعی راهبردهای مقابله‌ای برای اندازه‌گیری میزان

توانمندی من در مهارت و مدیریت موقعیت‌ها و شرایط دشوار زندگی ساخته و هنجاریابی شده است. این مقیاس واکنش‌های فرد به موقعیت‌های دشوار زندگی را در اندازه‌های پنج‌درجه‌ای از ۱ (خیلی کم) تا ۵ (خیلی زیاد) برحسب پنج زیرمقیاس مهارت من<sup>۸</sup>، تاب‌آوری من<sup>۹</sup>، مکانیزم‌های دفاعی<sup>۱۰</sup>، راهبردهای مقابله مسئله محور<sup>۱۱</sup> و راهبردهای مقابله هیجان محور مثبت<sup>۱۲</sup> می‌سنجد. ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس استحکام من در چندین پژوهش، که در خلال سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۴ در نمونه‌های بیماران  $n = 372$  و بهنجاران  $n = 1257$  انجام شده‌اند، مورد بررسی و تأیید قرار گرفته‌اند (بشارت، ۲۰۰۷). در این پژوهش‌ها، ضرایب آلفای کرونباخ برای پرسش‌های هر یک از زیرمقیاس‌های استحکام من برای مهارت من از ۰/۷۳ تا ۰/۷۹، برای تاب‌آوری من از ۰/۸۰ تا ۰/۸۶، برای مکانیزم‌های دفاعی رشد یافته از ۰/۷۰ تا ۰/۸۳، برای راهبردهای مقابله مسئله محور از ۰/۸۱ تا ۰/۹۰، برای راهبردهای مقابله هیجان محور مثبت از ۰/۶۹ تا ۰/۸۵ و برای نمره کل مقیاس استحکام من از ۰/۸۹ تا ۰/۹۳ به دست آمد. این ضرایب همسانی درونی مقیاس استحکام من را تأیید می‌کنند. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی نیز با تعیین پنج عامل روایی سازه مقیاس استحکام من را مورد تأیید قرار داد (بشارت، ۲۰۱۵).

### پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان<sup>۱۳</sup>

(گارفنفسکی و گرایج، ۲۰۰۷). این پرسشنامه یک ابزار ۱۸ ماده‌ای است و راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و تنیدگی‌های زندگی در اندازه‌های پنج‌درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) برحسب نه زیرمقیاس می‌سنجد. ویژگی‌های روان‌سنجی نظم‌جویی شناختی هیجان در پژوهش‌های خارجی مورد تأیید قرار گرفته است. در بررسی مقدماتی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه در نمونه‌ای از جمعیت عمومی (۳۶۸ زن، ۱۷۱ مرد)، ضرایب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌ها از ۰/۶۷ تا ۰/۸۹ محاسبه شد (بشارت،

- 1 - Bell Adjustment Inventory
- 2 - Social Adjustment
- 3 - emotional Adjustment
- 4 - occupational Adjustment
- 5 - health Adjustment
- 6 - home Adjustment
- 7 - Ego Strength Scale

- 8 - ego -control
- 9 - ego -resiliency
- 10 - defense mechanisms
- 11 - problem-focused coping
- 12 - positive emotional-focused coping
- 13 - Cognitive Emotion Regulation Questionnaire

## یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد سنی شرکت‌کنندگان به ترتیب برابر با ۱۶/۷۸ و ۰/۸۷ بود. در ادامه به ارائه شاخص‌های توصیفی میانگین، انحراف استاندارد و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش پرداخته شده است. در جدول زیر شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی و همچنین همبستگی متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

۲۰۱۶). این ضرایب همسانی درونی پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان را تأیید می‌کنند. ضرایب همبستگی بین نمره‌های تعدادی از شرکت‌کنندگان در پژوهش (۴۳ زن، ۳۶ مرد) در دو نوبت بافاصله دو تا چهار هفته برای زیرمقیاس‌های پرسشنامه از ۰/۵۷ تا ۰/۷۶ محاسبه شد. این ضرایب که در سطح  $p < 0.001$  معنادار بودند، اعتبار بازآزمایی پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان را تأیید می‌کنند. (بشارت و بزازیان، ۲۰۱۴).

جدول ۱

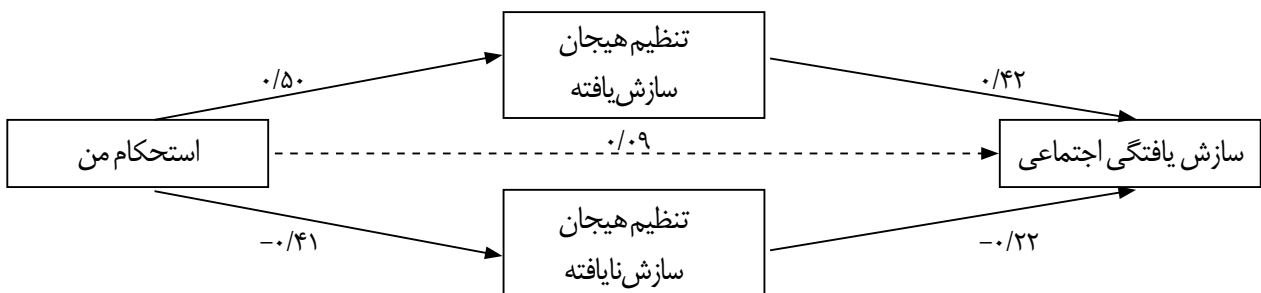
شاخص‌های توصیفی و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	M	SD	۱	۲	۳
۱. سازش یافتگی اجتماعی	۱۷/۱۹	۴/۶۴	-		
۲. راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی شناختی هیجان	۳/۶۰	۰/۸۸	**۰/۵۷	-	
۳. راهبردهای سازش‌نیافته نظم‌جویی شناختی هیجان	۲/۹۶	۰/۸۹	**۰/۴۶	**۰/۴۸	-
۴. استحکام من	۸۶/۰۶	۱۹/۸۷	**۰/۳۹	**۰/۵۰	**۰/۴۰

\*\*  $P < 0.01$  \*  $P < 0.05$ 

آفرین است (کلاین، ۲۰۱۵). مقادیر به‌دست‌آمده برای چولگی و کشیدگی متغیرها حاکی از تحقق پیش‌فرض نرمال بودن است. برای بررسی مفروضه عدم‌خطی از آماره‌های عامل تورم واریانس و شاخص تحمل استفاده شد که با توجه به اینکه هیچ‌یک از مقادیر مربوط به شاخص تحمل کمتر از ۰/۰۱ و هیچ‌یک از مقادیر مربوط به عامل تورم واریانس (VIF) بیشتر از ۱۰ نیست، براین اساس می‌توان نسبت به مفروضه عدم‌خطی نیز اطمینان حاصل کرد. در ادامه برای بررسی اثرهای مستقیم و واسطه‌ای از روش تحلیل مسیر استفاده شد که نتایج آن در قالب شکل ۲ و جدول‌ها اثرات مستقیم و غیرمستقیم ارائه می‌شود.

پیش از تحلیل داده‌ها، مفروضه‌های نرمال بودن و عدم هم‌خطی بررسی شد که نتایج آن در ادامه بیان می‌شود. شاخص‌های کجی و کشیدگی برای بررسی مفروضه نرمال بودن توزیع چهار متغیر سازش‌یافتگی اجتماعی ( $Sk = 0.172$ ,  $Ku = 1.412$ )، راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی شناختی هیجان ( $Sk = -0.135$ ,  $Ku = -0.637$ )، راهبردهای سازش‌نیافته نظم‌جویی شناختی هیجان ( $Sk = 0.730$ ,  $Ku = -0.887$ ) و استحکام من ( $Sk = 0.399$ ,  $Ku = -0.624$ ) مورد بررسی قرار گرفت. چو و بنتلر (۱۹۹۵) نقطه برش  $\pm 3$  را برای مقدار چولگی مناسب می‌دانند. برای شاخص کشیدگی نیز به‌طور کلی مقادیر بیش از  $\pm 10$  در مدل‌یابی معادلات ساختاری مسئله



شکل ۲. ضرایب مسیر استاندارد متغیرهای پژوهش در مدل اصلی

معنادار می‌باشند. در ادامه نتایج جدول‌های ۲ و ۳ اثرات مستقیم و واسطه‌ای متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد و بر اساس آن می‌توان به تأیید یا رد اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای پژوهش در سازش یافتگی اجتماعی پرداخت.

در شکل ۲ مسیرهای معنادار به صورت ممتد و مسیرهای غیر معنادار به صورت خطوط غیرممتد نشان داده شده‌اند. با توجه به نتایج ارائه شده در شکل ۲ می‌توان مشاهده کرد که تمام مسیرها به جز مسیر استحکام من به سازش یافتگی اجتماعی

جدول ۲

بررسی روابط مستقیم متغیرها در مدل پژوهش

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	ضرایب استاندارد نشده	ضرایب استاندارد	t	P
استحکام من	سازش یافتگی اجتماعی	۰/۰۲۲	۰/۰۹۵	۱/۸۷	۰/۰۶۱
راهبردهای سازش‌یافته	سازش یافتگی اجتماعی	۲/۲۴۷	۰/۴۲۴	۸/۰۱	۰/۰۰۱
راهبردهای سازش‌یافته	سازش یافتگی اجتماعی	۱/۱۳۶-	۰/۲۱۸-	۴/۳۵۷-	۰/۰۰۱
استحکام من	راهبردهای سازش‌یافته	۰/۰۲۲	۰/۵۰۳	۱۰/۶۶۲	۰/۰۰۱
استحکام من	راهبردهای سازش‌یافته	۰/۰۱۸-	۰/۴۰۷-	۸/۱۶۴-	۰/۰۰۱

است ( $\beta = -0.218, t = -4.357$ ). مسیر مستقیم متغیر استحکام من به متغیر راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی شناختی هیجان معنادار است ( $t = 10.662, \beta = 0.503$ ). مسیر مستقیم متغیر استحکام من به متغیر راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی شناختی هیجان معنادار است ( $\beta = -0.407, t = -8.164$ ). در ادامه جدول ۳ اثر واسطه‌ای راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌یافته نظم‌جویی شناختی هیجان را در بین متغیر استحکام من با متغیر سازش یافتگی اجتماعی، از طریق روش بوت استرپ با ۲۰۰۰ بار فرایند نمونه‌برداری را گزارش می‌کند.

با توجه به جدول ۲ در مواردی که آماره t خارج از بازه (۱/۹۶+ و ۱/۹۶-) قرار دارد یا سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ است دو متغیر با یکدیگر ارتباط معنادار دارند. همان‌طور که می‌توان مشاهده کرد مسیر مستقیم متغیر استحکام من به متغیر سازش یافتگی اجتماعی معنادار نیست ( $\beta = 0.095, t = 1.87$ ). مسیر مستقیم متغیر راهبردهای سازش یافتگی اجتماعی شناختی هیجان به متغیر سازش یافتگی اجتماعی معنادار است ( $\beta = 0.424, t = 8.01$ ). مسیر مستقیم متغیر راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی شناختی هیجان به متغیر سازش یافتگی اجتماعی معنادار

جدول ۳

بررسی روابط غیرمستقیم متغیرها در مدل پژوهش

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	b	حد پایین	حد بالا	P
استحکام من	راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی شناختی هیجان	۰/۰۵۰	۰/۰۳۴	۰/۰۷۱	۰/۰۰۷
استحکام من	راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی شناختی هیجان	۰/۰۲۱	۰/۰۱۲	۰/۰۳۴	۰/۰۰۴

توجه به جدول ۳ هم‌چنین می‌توان مشاهده کرد که اثر غیرمستقیم استحکام من بر متغیر سازش یافتگی اجتماعی از طریق راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی شناختی هیجان نیز معنادار است ( $b = 0.021, p < 0.05$ ).

با توجه به جدول ۳ می‌توان مشاهده کرد که اثر غیرمستقیم استحکام من بر متغیر سازش یافتگی اجتماعی از طریق راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی شناختی هیجان معنادار است ( $b = 0.050, p < 0.05$ ). با

## بحث

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین استحکام من و سازش یافتگی اجتماعی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. این یافته با پژوهش‌های شارما (۲۰۱۲)، پتروویک و دیگران (۲۰۱۸) شفرد و ادلمن (۲۰۰۹) نیز همسو است. این یافته با چند احتمال بدین شرح نیز تبیین می‌شود: استحکام من منجر به تحول شخصیت می‌شود که این موضوع می‌تواند بر اجتماعی شدن و برقراری رابطه با سایر افراد نیز تأثیرگذار باشد (ون در لیپ، ۲۰۰۰). استحکام من زمینه‌ای برای ایجاد احساس کفایت، حرمت خود و اعتماد به محیط را فراهم کرده و باعث می‌شود تا افراد به توانایی‌های شناختی و هیجانی دست یابند و بدین‌وسیله بتوانند مسائل زندگی را مدیریت کنند. افراد با استحکام من بالاتر دارای امیدواری، توانایی بخشودگی و خودآگاهی بالاتری هستند. استحکام من بالاتر منجر به داشتن مسند مهارگری درونی و جهت‌گیری قوی‌تر در استفاده از روی آورد حل مسئله به‌جای اجتناب از مشکلات می‌شود. یکی از ویژگی‌های افراد دارای سازش یافتگی اجتماعی نیز، مسئولیت‌پذیری است. استحکام من بالاتر نیز با مسئولیت‌پذیری همراه است. افرادی که دارای استحکام من بالایی هستند، دارای انگیزه کافی برای غلبه بر موانع و چالش‌ها هستند و می‌توانند تعارضات بین فردی را مدیریت کنند. همچنین می‌توان گفت این افراد، در روابط اجتماعی از دادن پاسخ "نه" هراسی ندارند. به‌عبارت‌دیگر افراد با استحکام من بالاتر علاوه بر توانایی حفظ روابط باثبات دارای توانایی جرأت‌مندی در تعاملات اجتماعی هستند و می‌توانند به‌طور قاطعانه عمل کنند. آن‌ها با تنش‌ها و چالش‌ها روبه‌رو می‌شوند و در جهت تغییر شرایط می‌کوشند تا تنیدگی و تنش را کاهش دهند (سینگ و آناند، ۲۰۱۵). همچنین افراد با استحکام من بالاتر صبور، بردبار و فروتن هستند. مجموع این ویژگی‌ها نیز منجر به ارتقاء کیفیت عملکرد اجتماعی در این افراد می‌شود. در نقطه مقابل افراد دارای استحکام من پایین هنگام وقوع مشکل در روابط اجتماعی دارای تفکر همگرا هستند و نمی‌توانند از شیوه تفکر واگرا و روشی گام‌به‌گام برای حل مسائل استفاده کنند، لذا واکنش این افراد به تعارضات بین

فردی عموماً اجتناب است (سینگ و آناند، ۲۰۱۵). بدین ترتیب سازش یافتگی اجتماعی در آنان کاهش می‌یابد. این افراد دارای الگوهای فکری آشفته و معیوبی هستند که باعث می‌شود تا باور کنند نمی‌توانند مشکلات و تعارضات موجود در روابط اجتماعی را برطرف کنند. این الگوهای فکری نادرست منجر به ایجاد تنش می‌شود، چراکه فرد تصور می‌کند مشکلات بر او غالب شدند و نمی‌توان کاری برای حل آن انجام داد. این افراد عموماً انتقادپذیر نیستند و زمانی که در این شرایط قرار می‌گیرند احساس حقارت می‌کنند و این مسئله نیز عاملی در جهت تضعیف سازش یافتگی آنان در تعاملات بین فردی است.

علاوه بر این نتایج پژوهش نشان داد که راهبردهای سازش‌یافته و راهبردهای سازش‌نیافته نظم‌جویی شناختی هیجان به ترتیب دارای رابطه مثبت و منفی معنادار با سازش یافتگی اجتماعی هستند. این نتایج با پژوهش‌های برکلی و فیشر (۲۰۱۰)، بالزاروتی و دیگران (۲۰۱۶)، میهاکالا و تارناوسکا (۲۰۱۳) همسو بوده و با چند احتمال بدین شرح تبیین می‌شود: نظم‌جویی شناختی هیجان به فرد کمک می‌کند تا برای شناخت هیجان‌های خود از ادراک بیشتری برخوردار شود. همچنین منجر به فهم و پذیرش هیجان‌ها شده و توانایی فرد برای مهار رفتارهای تکانشی و انجام رفتارهایی هدفمند را ارتقاء می‌دهد. پذیرش و ابراز آشکار هیجان‌های مثبت، تجربه رویدادهای لذت‌بخش را افزایش داده و موجب شکل‌گیری خاطرات مثبتی می‌گردد که به‌آسانی بازبازی شده و به‌عنوان راهبردهایی جهت حفظ و افزایش هیجان‌های مثبت بکار گرفته می‌شود. علاوه بر این فرد می‌تواند این خاطرات مثبت را با دیگران به اشتراک گذاشته و پیوندهای اجتماعی خود را افزایش داده و تحکیم بخشد. بدین ترتیب روابط بین فردی مثبت افزایش یافته، ارتباط صمیمانه شکل گرفته و منجر به افزایش مقبولیت و سازش یافتگی اجتماعی می‌شود. نظم‌جویی شناختی هیجان فرد را نسبت به هیجانات خود، آگاه‌تر و حساس‌تر می‌کند، این توانایی به‌خصوص زمانی که فرد کمک می‌کند که نسبت به هیجان‌های ناخوشایند، که مانع از برقراری ارتباط اجتماعی می‌شود،



است که افراد با مشکلات سازش یافتگی اجتماعی عموماً دارای مشکلات شناختی و رفتاری هستند (شوکن، ۲۰۱۷). استفاده از راهبردهای سازش‌نا یافته‌نظم‌جویی شناختی هیجان نیز، با عدم‌پردازش صحیح اطلاعات شناختی همراه است. لذا استفاده از این راهبردها منجر به افزایش مشکلات رفتاری و کاهش سازش یافتگی اجتماعی می‌شود.

نتایج پژوهش هم‌چنین نشان داد که راهبردهای سازش یافته و سازش‌نا یافته‌نظم‌جویی شناختی هیجان در رابطه بین استحکام من و سازش یافتگی اجتماعی نقش واسطه‌ای را ایفا می‌کنند. استحکام من بیانگر توانمندی‌های نشأت گرفته از تحول روانی اجتماعی (اریکسون، ۱۹۶۵) برای مدیریت تعارض‌های درون روانی و محیطی (مک‌کرا و کاستا، ۲۰۰۵) است، که می‌تواند فرایند نظم‌جویی هیجان را نیز متأثر سازد (بشارت و دیگران، ۲۰۱۴). بنابراین می‌توان این‌گونه استدلال کرد که، افراد با استحکام من بالاتر قادرند در رویارویی با موقعیت‌های تنیدگی‌زای زندگی عملکرد سازش‌نا یافته در نظم‌جویی شناختی هیجان خود داشته باشند. هم‌چنین یکی از ویژگی‌های افراد با استحکام من بالا داشتن آستانه تحمل بالاتر برای تحمل هیجان‌های منفی و ناکامی است. به‌طوری‌که می‌توان گفت افراد دارای استحکام من بالاتر، بلوغ هیجانی بیشتری دارند و همین عامل باعث می‌شود تا توانایی استفاده از راهبردهای سازش یافته‌نظم‌جویی شناختی هیجان در این افراد افزایش یابد و تأثیرات مثبتی بر ارتباطات بین فردی آن‌ها بگذارد. علاوه بر این، در تبیین این یافته می‌توان به مؤلفه‌های استحکام من، مهار من و تاب‌آوری من، نیز اشاره کرد. تاب‌آوری من منجر به اتخاذ روی‌آوردی گشوده نسبت به تغییرات و تجارب جدید می‌شود. این ویژگی منجر به انعطاف‌پذیری شده به‌طوری‌که می‌توان گفت افراد با تاب‌آوری من بالاتر توانایی بهتری در حل مسئله دارند (تیلور و دیگران، ۲۰۱۳). رشد و توسعه این ویژگی‌های مثبت، بهره‌مندی از راهبردهای سازش‌نا یافته‌نظم‌جویی شناختی هیجان و تجسم‌های شناختی از خود و دیگران را بهینه می‌سازد (کالدوال و شاور، ۲۰۱۲) و منجر به ارتقاء سازش یافتگی اجتماعی می‌شود. تاب‌آوری من

شناخت و آگاهی بیشتری کسب کرده و در نتیجه کنترل بهتری بر هیجان‌های خود اعمال می‌کند. بدین ترتیب قدرت تحمل هیجان‌های منفی در فرد افزایش می‌یابد. علاوه بر این نظم‌جویی شناختی هیجان منجر به افزایش آگاهی و حساسیت به هیجان‌های سایر افراد شده و امکان همدلی و درک متقابل در تعاملات بین فردی را افزایش می‌دهد. هم‌چنین استفاده از راهبردهای سازش‌نا یافته‌نظم‌جویی شناختی هیجان منجر به پردازش شناختی مطلوب جهت حل تعارضات بین فردی شده و این امر نیز طلب حمایت اجتماعی و تشریک مساعی را افزایش می‌دهد. بهره‌گیری از این راهبردها منجر به مدیریت ابعاد فیزیولوژیکی، شناختی و رفتاری هیجان‌ها شده و در نتیجه ایجاد اصطکاک و تنش‌های بین فردی را کاهش می‌دهد. به این ترتیب انرژی روانی فرد در مسیرهای سازنده صرف شده و کیفیت تعاملات اجتماعی افزایش می‌یابد. در مقابل، افرادی که از راهبردهای سازش‌نا یافته‌نظم‌جویی شناختی هیجان استفاده می‌کنند نمی‌توانند هیجان‌های خود را به درستی تشخیص دهند، مفاهیم ضمنی آن‌ها را درک کنند و به گونه مؤثری حالت‌های هیجانی خود را ابراز نمایند. این افراد در کنار آمدن با تجربه‌های ناخوشایند، ناموفق بوده و سازش یافتگی کمتری را در ارتباط با محیط و دیگران نشان می‌دهند. استفاده از این راهبردها منجر به تضعیف منابع شناختی (گراس و جان، ۲۰۰۳) شده و توانایی بهره‌مندی از راه‌حل‌های جایگزین منطقی را از فرد سلب می‌کنند، چراکه در این حالت افراد نمی‌توانند ابعاد مختلف یک مسئله را در نظر بگیرند. هم‌چنین استفاده از این راهبردها در موقعیت‌های تعارض برانگیز، منجر به برانگیختگی هیجانی و ایجاد رفتارهای برون‌ریزی مانند پرخاشگری و افزایش شدت برانگیختگی فیزیکی و هیجانات منفی می‌شود. علاوه بر این می‌توان گفت، این راهبردها منجر به افزایش حساسیت میان فردی و واکنش منفی در تعاملات اجتماعی می‌شود، به‌طوری‌که این احتمال وجود دارد که افراد هرگونه انتقاد در موقعیت‌های اجتماعی را به‌طور منفی و خصومت‌آمیز تعبیر کرده و این مسئله منجر به افزایش تعارضات بین فردی و کاهش سازش یافتگی اجتماعی شود. لازم به ذکر

به‌وسیله افزایش سطوح هیجان‌های مثبت منجر به مقابله با هیجان‌های ناخوشایند می‌شود و روابط بین‌فردی را بهبود می‌بخشد. لذا این افراد بهتر می‌توانند هیجان‌های خود را مهار و مدیریت کنند. این ویژگی‌ها و سبک حل مسئله این افراد، این امکان را فراهم می‌کند که با استفاده از راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی شناختی هیجان، سازش‌یافتگی بیشتری را در روابط اجتماعی تجربه کنند. علاوه بر این می‌توان به نقش مهار من نیز اشاره کرد. مهار من به‌عنوان ظرفیت کنترل هیجان‌ها و رفتارها در روابط بین‌فردی همپوشانی زیادی با تعریف نظم‌جویی هیجان مبنی بر کنترل تجربه و ابراز هیجان‌ها برای کسب نتایج بلندمدت دارد. مهار من این امکان را به افراد می‌دهد تا به‌صورت داوطلبانه پاسخ‌هایشان را کنترل کنند، بنابراین ارتباط نزدیکی با خود نظم‌جویی حالات هیجانی دارد. مهار من منجر به استفاده از هیجانات در جهت صحیح و کارآمد می‌شود و نقش مهمی در عملکرد فردی و اجتماعی دارد. کارکردهای اجرایی دخیل در تأثیرگذاری مکانیزم مهار من، فرایندهای شناختی‌ای هستند که منجر به تنظیم رفتار فرد برای دستیابی به اهداف مطلوب و همراه شدن هیجان و تفکر می‌شود. به این ترتیب افراد دارای مهار من بالاتر، به‌وسیله استفاده از راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی شناختی هیجان تعارضات بین‌فردی کمتری را تجربه می‌کنند. علاوه بر این می‌توان گفت استفاده از مسند مهارگری درونی در این افراد بیشتر است، لذا توانایی مدیریت هیجان و استفاده از راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی شناختی هیجان در این افراد منجر به ارتقاء سازش‌یافتگی در تعاملات بین‌فردی می‌شود، چراکه این افراد، زمانی را صرف فکر کردن به انتخاب‌ها و نتایج احتمالی واکنش‌هایشان می‌کنند و سپس بهترین گزینه را برحسب شرایط برمی‌گزینند. بنابراین، این افراد بهتر می‌توانند برانگیختگی‌های خود را کنترل کنند و توانایی بیشتری در ابراز مناسب هیجان‌ها دارند.

پیامدهای نتایج پژوهش حاضر را می‌توان در دو سطح نظری و عملی به این شرح مطرح کرد: در سطح نظری، نتایج این پژوهش می‌تواند به شناخت بهتر عوامل مؤثر بر سازش‌یافتگی اجتماعی کمک کند.

نتیجه این پژوهش تأییدی بر این فرض است که عوامل روان‌شناختی به شکل ساده و خطی منجر به ایجاد سازش‌یافتگی اجتماعی نمی‌شوند و در این زمینه باید به نقش تعاملی متغیرها توجه داشت. یافته‌های این پژوهش به گسترش مفاهیم و فرضیه‌های موجود در زمینه استحکام من و سازش‌یافتگی اجتماعی با در نظر گرفتن عوامل مؤثر متعدد کمک می‌کند همچنین پرسش‌های جدیدی را مطرح می‌کند، مبنی بر اینکه چه متغیرهای دیگری می‌توانند در رابطه بین استحکام من و سازش‌یافتگی اجتماعی نقش واسطه‌ای یا تعدیل‌کننده را ایفا نمایند؟ در سطح عملی نیز باید توجه کرد که برای ارتقاء سازش‌یافتگی اجتماعی باید به پرورش استحکام من و آموزش راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی شناختی هیجان به‌طور هم‌زمان پرداخت. سازش‌یافتگی اجتماعی برای نوجوانان از جمله مؤلفه‌های اساسی سلامت روانی محسوب می‌شود. پرورش استحکام من و ارتقاء نظم‌جویی شناختی هیجان نیز نقش مهمی در بلوغ اجتماعی و سازش‌یافتگی اجتماعی دارند. علاوه بر این دستیابی به سازش‌یافتگی اجتماعی یکی از اهداف غایی در پرورش نوجوانان محسوب می‌شود که احتمال لذت بردن از زندگی غنی، معنادار و موفق را افزایش می‌دهد. لذا پیشنهاد می‌شود به جهت اهمیت سازش‌یافتگی اجتماعی در دوران نوجوانی و غنی‌سازی پیشینه مطالعاتی، سازمان‌هایی نظیر آموزش و پرورش انجام چنین پژوهش‌هایی را در اولویت قرار دهند. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به این نکته اشاره کرد که این پژوهش از نوع مقطعی بوده و از این رو، توانایی استنباط رابطه علی میان متغیرها کاهش می‌یابد. علاوه بر این، پژوهش حاضر تنها بر مقیاس خودگزارش‌دهی متکی بوده که توصیه می‌شود مطالعات بعدی شامل سنجش از سایر منابع، مانند والدین و دوستان نزدیک باشد. همچنین نمونه پژوهش حاضر تنها شامل دانش‌آموزان در مقطع دبیرستان بود که این موضوع نیز از محدودیت‌های این پژوهش بوده و قابلیت تعمیم نتایج را کاهش می‌دهد. پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی از نمونه‌های غیر دانش‌آموز استفاده شده و با در نظر گرفتن مقایسه سنی به بررسی عوامل مؤثر بر سازش‌یافتگی اجتماعی پرداخته شود.

- chology: Iranian Psychologists*, 12(46), 119-107 [In Persian].
- Besharat, M. A., Asadi, M. M., & Gholmali Lavasani, M. (2017). The mediating role of ego strength in the relationship between dimensions of perfectionism and depressive symptoms. *Journal of Developmental Psychology (Iranian Psychologists)*, 13(51), 229- 243 [In Persian].
- Besharat, M, A. Zahedi Tahrishi, K., Noorbala, A.A. (2013). Alexithymia and emotion regulation strategies in patients with somatization, anxiety disorders, and normal individuals: comparative study. *Contemporary Psychology*, 8(2), 3-16 [In Persian].
- Besharat, M. A., Ramesh, S., & Moghimi, E. (2018). Spiritual health mediates the relationship between ego-strength and adjustment to heart disease. *Health Psychology Open*, 5(1) ,2055102918782176.
- Block, R. W. (2016). All adults once were children. *Journal of Pediatric Surgery*, 51(1), 23-27.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. *Minnesota symposia on child psychology*. New York: Erlbaum Press.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103.
- Bruggink, A., Huisman, S., Vuijk, R., Kraaij, V., & Garnefski, N. (2016). Cognitive emotion regulation, anxiety and depression in adults with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 22, 34-44.
- Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2012). Exploring the cognitive-emotional pathways between adult attachment and ego-resiliency. *Individual Differences Research*, 10, 141-152.
- Causadias, J. M., Salvatore, J. E., & Sroufe, L. A. (2012). Early patterns of self-regulation as risk and promotive factors in development: A longitudinal study from childhood to adulthood in a high-risk sample. *International Journal of Behavioral Development*, 36(4), 293-302.
- Caqueo-Urizar, A., Flores, J., Escobar, C., Urzúa, A., & Irrazábal, M. (2020). Psychiatric disorders in children
- Agbaria, Q. (2020). Predictors of personal and social adjustment among Israeli-Palestinian teenagers. *Child Indicators Research*, 13(3), 917-933.
- Alessandri, G., Zuffianò, A., Eisenberg, N., & Pastorelli, C. (2017). The role of ego-resiliency as mediator of the longitudinal relationship between family socio-economic status and school grades. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(10), 2157-2168.
- Amani, R., Etemadi, O., Fatehizadeh, M., & Bahrami, F. (2012). The Relationship between Attachment Styles and Social Adjustment. *Clinical Psychology and Personality*, 2(6), 15-26.
- Amone-P'Olak, K., Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). Adolescents caught between fires: Cognitive emotion regulation in response to war experiences in Northern Uganda. *Journal of Adolescence*, 30(4), 655-669.
- Barkley, R. A., & Fischer, M. (2010). The unique contribution of emotional impulsiveness to impairment in major life activities in hyperactive children as adults. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 49(5), 503-513.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125-143.
- Besharat, M. (2016). Development and validation of ego strength scale: A preliminary study. *Journal of Psychological Science*, 15(60), 445-467 [In Persian].
- Besharat, M, A. (2016). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Instruction and Scoring. *Journal of Developmental Psychology :Iranian Psychologists*, 50, 221- 223 [In Persian].
- Besharat, M, A. & Bazazian, S. (2014). Evaluation of psychometric properties of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire in a sample of Iranian society. *Journal of the School of Nursing and Midwifery*, 84, 61- 70 [In Persian].
- Besharat, M. A., Asadi, M. M., & Tavalacyan, F. (2015). Mediating Role of Ego Strength in the Relationship between Attachment Styles and Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Journal of Developmental Psy-*

- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130-137.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348.
- Gul, S. and Ganai, M. (2015). Adjustment problems of kashmari graduate students in relation to their gender and educational stream. *International Journal of Advanced Scientific and Technical Research*, 7(5), 346-354.
- Hartmann, H. (1965). *Essays on ego psychology*. New York: International Universities Press.
- Igarashi, H., Kikuchi, H., Kano, R., Mitoma, H., Shono, M., Hasui, C., & Kitamura, T. (2009). The Inventory of Personality Organisation: its psychometric properties among student and clinical populations in Japan. *Annals of General Psychiatry*, 8(1), 1-21.
- Ikezawa, S., Corbera, S. & Wexler, B. (2013). Emotion self-regulation and empathy depend upon longer stimulus exposure. *Social Cognitive and Affective Neuroscience Advance Access published September, 29*, 1-8.
- Jarymowicz, M. T., & Imbir, K. K. (2015). Toward a human emotions taxonomy (based on their automatic vs. reflective origin). *Emotion Review*, 7(2), 183-188.
- Kour, T., Soni, A. (2018). TO study the adjustment problems of adolescent in relation to emotional intelligence. *International Journal of Marketing & Financial Management*, 6(9), 1-12.
- Koochaki-Ravandi, M., Monirpour, N., & Arj, A. (2015). The role of attachment styles, quality of object relations and ego strength in predicting irritable bowel syndrome. *Journal of Kashan University of Medical Sciences*, 19(3), 231-241.
- Liew, J., Cao, Q., Hughes, J. N., & Deutz, M. H. (2018). Academic resilience despite early academic adversity: a three-wave longitudinal study on regulation-related resiliency, interpersonal relationships, and achievement in first to third grade. *Early Education and Development*, 29(5), 762-779.
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E., Double, K. S., Buchich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence and adolescents in a middle-income Latin American country. *Biomedcentral psychiatry*, 20(1), 1-12.
- Clarkin, J. F., Levy, K. N., Lenzenweger, M. F., & Kernberg, O. F. (2007). Evaluating three treatments for borderline personality disorder: A multiwave study. *American Journal of Psychiatry*, 164(6), 922-928.
- Chen, Q., Gao, W., Chen, B. B., Kong, Y., Lu, L., & Yang, S. (2021). Ego-resiliency and perceived social support in late childhood: a latent growth modeling approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2978.
- Das, J. K., Salam, R. A., Lassi, Z. S., Khan, M. N., Mahmood, W., Patel, V., & Bhutta, Z. A. (2016). Interventions for adolescent mental health: An overview of systematic reviews. *Journal of Adolescent Health*, 59(4), S49-S60.
- Dryman, M. T., & Heimberg, R. G. (2018). Emotion regulation in social anxiety and depression: A systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal. *Clinical Psychology Review*, 65, 17-42.
- Escobar, D. F. S. S., Jesus, T. F. D., & Noll, M. (2020). Family and School Context: Effects on the Mental Health of Brazilian Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6042.
- Erikson, E. H. (1965). *Youth fidelity and diversity*. New York: Anchor Press.
- Freud, S. (1923). *The Ego and the ID*. London: Hogarth Press.
- Farkas, D., & Orosz, G. (2013). The link between ego-resiliency and changes in Big Five traits after decision making: The case of Extraversion. *Personality and Individual Differences*, 55, 440-445.
- Goldstein, E. (1984). *Ego psychology and social work practice*. New York: Free Press.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire- development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41, 1045-1053.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.

- tal intimacy and deficit emotional regulate. *Journal of Psychological Science*, 18(78),635-646 [In Persian].
- Satici, B., Saricali, M., Ahmet SATICI, S., & Eraslan Capan, B. (2014). Social competence and psychological vulnerability as predictors of Facebook addiction. *Studia Psychologica*, 56(4).
- Sharifi Daramadi, P. (2011). The effect of Social skills training based on cognitive- behavioral approach on psychological adjustment of Blind male students. *Psychology of Exceptional Individuals*, 1(1), 45- 66 [In Persian].
- Sharma, R. (2012). Ego strength in relation to adjustment of college- going students: *Indian Streams Reserach Journal*, 2(1), 1-4.
- Shepherd, R. M., & Edelman, R. J. (2009). The Interrelationship of Social Anxiety with Anxiety, Depression, Locus of Control, Ways of Coping and Ego Strength amongst University Students. *College Quarterly*, 12(2), 2.
- Singh, N., & Anand, A. (2015). Ego-strength and self-concept among adolescents: A study on gender differences. *International Journal of Indian Psychology*, 3, 46-54.
- Sinha, S. (2010). Adjustment and mental health problem in prisoners. *Industrial psychiatry journal*, 19(2), 101.
- Sobol, M., Woźny, M., & Czubak-Paluch, K. (2021). Emotion regulation and social support as related to depressive symptoms: A study of healthy and hospitalized adolescents. *Personality and Individual Differences*, 174, 110665.
- Song, J.-H., Colasante, T., & Malti, T. (2018). Helping yourself helps others: Linking children's emotion regulation to prosocial behavior through sympathy and trust. *Emotion*, 18(4), 518-527.
- Tamanaeefard MR, Lyth H. (2015). The Relationship between Emotional Intelligence, Self-efficacy and Social Support with Adjustment High School Students. *Journal of Modern Psychology*, 39(10), 25-52.
- Taylor, Z. E., Eisenberg, N., Spinrad, T. L., Eggum, N. D., & Sulik, M. J. (2013). The relations of ego-resiliency and emotion socialization to the development of empathy and prosocial behavior across early childhood. *Emotion*, 13(5), 822.
- Vecchione, M., Alessandri, G., Barbaranelli, C., & Gerbige predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150.
- Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2006). *Applied multivariate research: Design and interpretation*. New York: Sage Publications.
- Mccrae, R. R., & Coşta, P. T. (2005). *Personality in adulthood*. New York: Guilford Press.
- Mihalca, A. M., & Tarnavska, Y. (2013). Cognitive emotion regulation strategies and social functioning in adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 82, 574-579.
- Nader-Grosbois, N., Houssa, M., & Mazzone, S. (2013). How could Theory of Mind contribute to the differentiation of social adjustment profiles of children with externalizing behavior disorders and children with intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 34(9), 2642-2660.
- Neumann, A., Barker, E., Koot, H., & Maugham, B. (2010). Affect dysregulation and adolescent psychopathology in the family context. *Journal of Abnormal Psychology*, 119, 534-545.
- Niemiec, T., & Lachowicz-Tabaczek, K. (2015). The moderating role of specific self-efficacy in the impact of positive mood on cognitive performance. *Motivation and Emotion*, 39(4), 498-505.
- Patel. V., Flisher. A., & Hetric. S, P. M. (2007). *Mental health of young people: A global publichealth challenge*. London: Lancet Press.
- Petrović, Z. K., Peraica, T., & Kozarić-Kovačić, D. (2018). Comparison of ego strength between aggressive and non-aggressive alcoholics: a cross-sectional study. *Croatian Medical Journal*, 59(4), 156.
- Ramzi, S., Pakdaman, S., & Fathabadi, J. (2011). The developmental study of adjustment in gifted and non-gifted adolescents and youths regarding personality characteristics. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30,43-47.
- Ranney, R. M., Bruehlman-Senecal, E., & Ayduk, O. (2017). Comparing the effects of three online cognitive reappraisal trainings on well-being. *Journal of Happiness Studies*, 18(5), 1319-1338.
- Saemi, H., Basharat, M. A., & AsgharnejadFarid, A. A. (2019). Predicting marital adjustment based on mari-

- and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*. London: Piatkus Press.
- Ziarko, M., Mojs, E., Sikorska, D., & Samborski, W. (2020). Coping and life satisfaction: Mediating role of ego-resiliency in patients with rheumatoid arthritis. *Medical Principles and Practice*, 29(2), 160-165.
- no, M. (2010). Stability and change of ego resiliency from late adolescence to young adulthood: A multi-perspective study using the ER89-R Scale. *Journal of Personality Assessment*, 92(3), 212-221.
- VonderLippe, A. L. (2000). Family factors in the ego development of adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 373-393.
- Watson, D., Clarke, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive