



The effect of emotion regulation, anger rumination and self-criticism on social maladaptation by the mediating role of self-compassion and psychological flexibility in senior high school students

Elham Ariyazangane Ph.D student

Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

Mohammad Reza Borna. Ph.D

Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

Reza Joharifard. Ph.D

Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

Abstract

This study aimed to investigate the effect of emotion regulation, anger rumination, and self-criticism on social maladaptation by the mediating role of self-compassion and psychological flexibility in high school students of Ahvaz. The research design was descriptive-correlational through structural equation modeling (SEM). The statistical population of the study included all high school students in Ahvaz in the academic year 2020-2021 (In total, 49,744 students). From this population, 850 students were selected by the multi-stage cluster sampling method to test the research hypotheses. The instruments used in this study included the Gross and John' Emotion Regulation Scale (2003), Sukhodolsky et al.' Anger Rumination Scale (2001), Thompson and Zuroff' Levels of Self-Criticism Scale (2004), Neff' Self-Compassion Scale (2003), Bond et al.' Acceptance and Action Questionnaire (2011), and Weitzman' Social Development Scale (1990). The goodness of fit of the proposed model was examined through structural equation modeling (SEM), using SPSS-24 and Amos-24 software packages. The indirect effects were tested by the Bootstrap procedure. The results showed a good fit of the final model with the data. The results showed that emotional regulation, anger rumination, and self-criticism have direct effects on students' social maladaptation ($p < 0.05$). The findings also showed that self-compassion and psychological flexibility mediate the effects of predictor variables on social maladaptation ($p < 0.05$). According to the research results, emotional regulation, anger rumination, self-criticism, self-compassion, and psychological flexibility are the most important variables affecting adolescents' social maladaptation that should be considered when formulating and implementing interventions.

Keywords: Emotional regulation, anger rumination, self-compassion, social maladaptation, senior high school students

تأثیر تنظیم هیجان، نشخوار خشم و خود انتقادی بر ناسازگاری اجتماعی با میانجی‌گری شفقت به خود و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم

الهام آریا زنگنه

دانشجوی دکتری روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی،

واحد اهواز، ایران

*محمد رضا برنا

استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز، ایران

رضا جوهری فرد

استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز، ایران

چکیده

هدف این پژوهش بررسی تأثیر تنظیم هیجان، نشخوار خشم و خود انتقادی بر ناسازگاری اجتماعی با میانجی‌گری شفقت به خود و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهر اهواز بود. طرح پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و از طریق الگویابی معادلات ساختاری (SEM) بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهر اهواز در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود (مجموعاً، ۴۹۷۴۴ دانش‌آموز). از این جامعه، ۸۵۰ دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش شامل مقیاس‌های تنظیم هیجانی Gross and John (2003)، نشخوار خشم Sukhodolsky et al. (2001)، سطوح خود انتقادی Thompson and Zuroff (2004)، شفقت به خود Neff (2003)، پذیرش و عمل Bond et al. (2011) و رشد اجتماعی Weitzman (1990) بود. بررسی برازش الگوی پیشنهادی پژوهش با استفاده از الگویابی معادلات ساختاری (SEM) و با کمک نرم‌افزارهای SPSS و AMOS ویراست ۲۴ انجام گرفت. جهت آزمودن اثرات غیرمستقیم از روش بوت‌استرپ استفاده شد. یافته‌ها نشان‌دهنده برازش مطلوب الگوی نهایی با داده‌ها بودند. نتایج نشان داد که تنظیم هیجانی، نشخوار خشم و خود انتقادی تأثیر مستقیم بر ناسازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دارند ($p < 0.05$). همچنین، یافته‌های پژوهش حاکی از آن بود که تنظیم هیجانی، نشخوار خشم و خود انتقادی تأثیر غیرمستقیم بر ناسازگاری اجتماعی با میانجی‌گری شفقت به خود و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دارند ($p < 0.05$). با توجه به نتایج پژوهش، تنظیم هیجانی، نشخوار خشم، خود انتقادی، شفقت به خود و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از مهم‌ترین متغیرهای اثرگذار بر ناسازگاری اجتماعی نوجوانان است که باید در زمان تدوین و اجرای مداخلات به این متغیرها توجه داشت.

واژگان کلیدی: تنظیم هیجانی، نشخوار خشم، شفقت به خود، ناسازگاری اجتماعی، دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم

مقدمه

از جمله این متغیرها می‌توان به تنظیم هیجانی (emotion regulation) و چگونگی استفاده از راهبردهای آن اشاره کرد، چرا که بررسی متون و مطالعات روان‌شناختی نشان می‌دهد که تنظیم هیجانی عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی به‌ویژه در سنین نوجوانی و جوانی است (Gross, 2014). افزایش در فراوانی تجربه هیجانی مثبت، سبب مراقبه مؤثر با موقعیت‌های استرس‌زا می‌شود. به طوری- که حتی فعالیت‌های لازم در پاسخ به موقعیت‌های اجتماعی را بالا می‌برد (Vulpe & Dafinoiu, 2012). مطالعات متعددی، نیز بر کارآمدی و اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی بر مهارت‌ها و پذیرش اجتماعی صورت گرفته که بیانگر اثرگذاری تنظیم هیجان بر مهارت اجتماعی فرد و سازگاری اجتماعی آنان است (Ali khani Mohammadabad, 2020; Nourali, Hajiyakhchali, Shehniyailagh, & Maktabi, 2018; Karimifar, Dinparvar, Rouholamini, & Besharat, 2017; Otani et al., 2014).

یکی از هیجان‌ات مهم و مؤثر در زندگی روزمره هر فردی خشم است. خشم نوعی هیجان است که غالباً بر اثر واکنش فرد نسبت به رفتارهای نامناسب دیگران بروز می‌کند. خشم ممکن است از یک رنجش و ناراحتی زودگذر تا یک عصبانیت تمام عیار گسترش یابد. در این بین زمانی که فرد دچار نشخوار خشم (anger rumination) می‌شود، مکرراً، به افکار و عقاید غیرمنطقی که خشم وی را تحریک کرده و سبب برون‌ریزی مکرر آن می‌شود، دست می‌زند. در چنین شرایطی به جای تمرکز و تلاش برای حل مسئله و تفکر منطقی، با دامن زدن به رفتارهای خشونت‌آمیز و پرخاشگرانه به روابط خود با دیگران آسیب می‌زند (de la Fuente-Anuncibay, González-Barbadillo, Ortega-Sánchez, Ordóñez-Cambor, & Pizarro-Ruiz, 2021). به گونه‌ای که این افکار تکرارشونده حتی اگر درونی باشند، باز هم خصومت را در درون فرد می‌افزاید و به عملکرد وی در موقعیت‌های بین فردی، ارتباطی و سازگاری اجتماعی با دیگران در موقعیت‌های مختلف خانوادگی، تحصیلی و شغلی آسیب جدی وارد می‌سازد (Barzegari, Jahandari, Mahmoodpour, & Naderi, 2018; Saffari Nia, M., Dehestani, M., & Fetri,

یکی از اهداف مهم نظام‌های تعلیم و تربیت مدرن، پرورش افرادی است که بتوانند بر مسائل و مشکلاتشان در زندگی روزمره و در محیط اجتماعی به آسانی غلبه کنند و این هدف اساسی با فراهم آوردن شرایط یادگیرنده و موقعیت یادگیری به گونه‌ای که بهترین دستاوردها را به همراه داشته باشد و بتواند از مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی خود به بهترین نحو استفاده کند و به عبارتی سازگاری اجتماعی (social adjustment) مطلوبی را کسب کند، میسر خواهد شد (Putra, Aminah, Marjuki, & Pamungkas, 2020). سازگاری اجتماعی به توانایی فرد در تطابق با محیط اطراف اشاره دارد (Mashreghi Kavijani, Khodabakhshi-Koolae, Hamidy, Pour, & Mosalanejad, 2015). همچنین، سازگاری اجتماعی را به صورت توانایی انطباق، مصالحه، همکاری و کنار آمدن با خود، محیط و دیگران تعریف کرده‌اند (Narimani, Abbasi, Abolghasemi, & Ahadi, 2013).

شواهد پژوهشی نشان داده است که سازگاری اجتماعی نقش مهمی در کیفیت عملکرد و نتایج تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان ایفا می‌کند (Bano & Nasser, 2014). در این زمینه China (2015) ضمن مطالعه‌ای به این نتیجه رسید که بین سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانشجویان رابطه مثبتی وجود دارد. همچنین، به اعتقاد روان‌شناسان رشد، رشد اجتماعی نه تنها در سازگاری با اطرافیان که فرد با آن‌ها در ارتباط است مؤثر می‌باشد، بلکه در میزان موفقیت شغلی و تحصیلی شخص نیز اثرگذار است. به عبارت دیگر، از آنجایی که یکی از اهداف اصلی آموزش و پرورش و آموزش عالی، ایجاد شرایط مناسب به منظور دستیابی به بالاترین سطح پیشرفت تحصیلی است، بنابراین، اگر فرد در جمع همکلاسی‌ها، فاقد جایگاه اجتماعی مطلوب باشد، نهایتاً کسب دانش و پیشرفت تحصیلی وی مختل می‌شود (Basir, Shabestari, Shirinbak, Sefidi, & Sherkat Daliri, 2014). از این‌رو، شناخت مؤلفه‌های مختلف مرتبط با سازگاری اجتماعی و چگونگی اثرگذاری آن‌ها یکی از مهم‌ترین مسائل در حوزه روان‌شناسی محسوب می‌شود.

ارتباطی درستی نیست و کم کم یا از جامعه فاصله می‌گیرد یا نسبت به آن احساس خشم می‌کند که در هر دو حالت، کارکرد اجتماعی وی آسیب‌دیده و شاهد ناسازگاری اجتماعی در او خواهیم بود (Rajabi & Abasi, 2012).

همچنین، افراد ممکن است در طول زندگیشان دچار بی‌نظمی‌های رفتاری، رفتارهای تکانشی، خشم و پرخاشگری نسبت به خود و دیگران شده و خود را مرتباً بابت این رفتارهای آزاردهنده که از کارکرد مطلوبی برخوردار نیستند، زیر سؤال ببرند و به نوعی نسبت به خود چنان سختگیرانه رفتار کنند که حتی روابط اجتماعی خود را محدود ساخته یا از آن‌ها اجتناب نمایند (Aziz Mohammadi, Rakebi, Kamran Koochesfehni, & Asadi, 2019). با این حال، چگونگی واکنش افراد نسبت به بی‌نظمی‌های رفتاری یا تندخویی و پرخاشگری در قبال سایرین تابع ویژگی روان‌شناختی آن‌ها از جمله شفقت به خود (self-compassion) است.

شفقت به خود را برخوردار بودن از موضعی مثبت در قبال خویش زمانی که همه چیز بد پیش می‌رود، تعریف کرده‌اند. در واقع، شفقت به خود به عنوان صفت و عامل محافظت‌کننده مؤثر برای پرورش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، سلامت روان و سازگاری اجتماعی محسوب می‌شود (Arshi, 2021; Madhi & Ghamarani, 2020; Yarnell & Neff, 2013). در چنین حالتی، فرد به جای انتقاد و زیر سؤال بردن رفتارها و اعمال خود سعی می‌کند از خود مراقبت نماید، بدون داوری به نابسندگی و شکست‌های شخصی و ارتباطی خویش پردازد و به این باور برسد که تجربیات وی، بخشی از تجربیات نوع بشر است (Hupfeld & Ruffieux, 2011). در چنین شرایطی، به جای سرکوب، انکار، نشخوار، تحقیر و تنبیه خود یا دیگری با نوعی احساس مهربانی توأم با قضاوت منصفانه به روابط خویش و خواسته‌هایش از دنیای پیرامون می‌پردازد که نه تنها آرامش درونی را تجربه می‌کند بلکه در ارتباط با دیگران فارغ از قضاوت یک جانبه با آن‌ها تعامل کرده و از طریق گفتگو مشکلات اجتماعی-ارتباطی خود را حل می‌کند. در چنین شرایطی، فرد هم به سازش‌یافتگی و سازگاری اجتماعی دست می‌یابد و هم شبکه حمایت اجتماعی و ارتباطی خود را حفظ

(2018; Besharat, Nia, & Farahani, 2013). نشخوار مرتب خشم، فرصت استفاده از حمایت نظام‌های اجتماعی، مهارت‌های حل مسئله، مهارت‌های خود آرام‌سازی، مهارت‌های حفظ تسلط درونی، استفاده از شوخ‌طبعی، صحبت کردن، و مذاکره و گفتگوی مؤثر را از فرد سلب کرده و ناسازگاری اجتماعی را در وی به وجود می‌آورد که پیامد آن یا گریز دیگران از وی و احساس خشم مضاعف یا انزوا و گوشه‌گیری خواهد بود (Hashemian, Shafi Abadi, & Soudani, 2008).

از سوی دیگر، Gilbert and Procter (2006) معتقدند، یکی دیگر از مؤلفه‌های مرتبط با روابط میان فردی و سازگاری اجتماعی افراد خود انتقادی (self-criticism) است. نتایج تحقیقات مختلف نشان می‌دهد، خود انتقادی بالا با طیف گسترده‌ای از مشکلات روان‌شناختی در ارتباط است و می‌تواند تا بدان جا پیش رود که منجر به افزایش و ایجاد خشم، اضطراب و اجتناب اجتماعی، بزهکاری، اختلالات شخصیت، بروز مشکلات میان فردی و در نهایت ناسازگاری اجتماعی شود (Zarin Khah & Doost Mohammadi, 2021; Malekpour, Mehrabizadeh, & Rahimi, 2017; Rajabi & Abasi, 2012). فرد خود انتقادگر با آزار و اذیت درونی که پیامد آن استرس تضعیف‌کننده، نگرانی از ارزیابی دیگران درباره وی، ترس از شکست در حیطه مختلف زندگی از جمله روابط اجتماعی است، درگیر است (Gilbert, Clarke, Hempel, Miles, & Irons, 2004). در چنین حالتی، فرد مدام رفتارهای خود را نه تنها در مورد اهداف و برنامه‌های زندگی شخصیش مورد نقد قرار می‌دهد و درباره آن‌ها دچار تردید می‌شود، بلکه به دلیل نگرانی بابت چگونگی ارزیابی سایرین از رفتارهای وی یا ناتوانی در ارائه برخورد مناسب در موقعیت‌های اجتماعی، نه تنها نمی‌تواند خواسته‌ها و نیازهایش را برآورده سازد، بلکه در بستر جامعه و موقعیت‌های اجتماعی نیز قادر به نمایش خود واقعی، صفات، باورها، عقاید، علایق و ... نخواهد بود (Zhang et al., 2019)، چون مرتباً درباره اینکه آیا آن‌ها درست و مورد پسند هستند یا می‌تواند آن‌ها را به بهترین شکل نمایش داده یا بیان کند، دچار تردید است. در چنین حالتی، فرد قادر به نمایش مهارت‌ها و توانایی‌های

متغیرها و سهم و ارتباطی که به شکل مستقیم یا غیرمستقیم بر سازگاری اجتماعی در میان گروه مختلف به خصوص دانش‌آموزان دبیرستانی که در سال‌های نوجوانی قرار دارند و در حال کسب هویتی هستند که می‌تواند متأثر از همین متغیرها باشد، چندان مورد توجه قرار نگرفته و نیازمند توجه و مطالعه بیشتر است. بنابراین، این پژوهش به دنبال آن بود تا الگویی از روابط علی بین تنظیم هیجانی، نشخوار خشم و خود انتقادی را با ناسازگاری اجتماعی و با میانجی‌گری شفقت به خود و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر اهواز مورد بررسی قرار دهد (شکل ۱). بر این اساس، فرضیه‌های پژوهش شامل این موارد بود:

- ۱- تنظیم هیجانی بر شفقت به خود دانش‌آموزان تأثیر مستقیم و مثبتی دارد.
- ۲- تنظیم هیجانی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دانش‌آموزان تأثیر مستقیم و مثبتی دارد.
- ۳- تنظیم هیجانی بر ناسازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر مستقیم و منفی دارد.
- ۴- نشخوار خشم بر شفقت به خود دانش‌آموزان تأثیر مستقیم و منفی دارد.
- ۵- نشخوار خشم بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دانش‌آموزان تأثیر مستقیم و منفی دارد.
- ۶- نشخوار خشم بر ناسازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر مستقیم و مثبتی دارد.
- ۷- خود انتقادی بر شفقت به خود دانش‌آموزان تأثیر مستقیم و منفی دارد.
- ۸- خود انتقادی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دانش‌آموزان تأثیر مستقیم و منفی دارد.
- ۹- خود انتقادی بر ناسازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر مستقیم و مثبتی دارد.
- ۱۰- شفقت به خود بر ناسازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر مستقیم و منفی دارد.
- ۱۱- انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر ناسازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر مستقیم و منفی دارد.
- ۱۲- تنظیم هیجانی از طریق شفقت به خود، بر ناسازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر غیرمستقیم دارد.

کرده و آن را گسترش می‌دهد (Voci, Veneziani, & Fuochi, 2019).

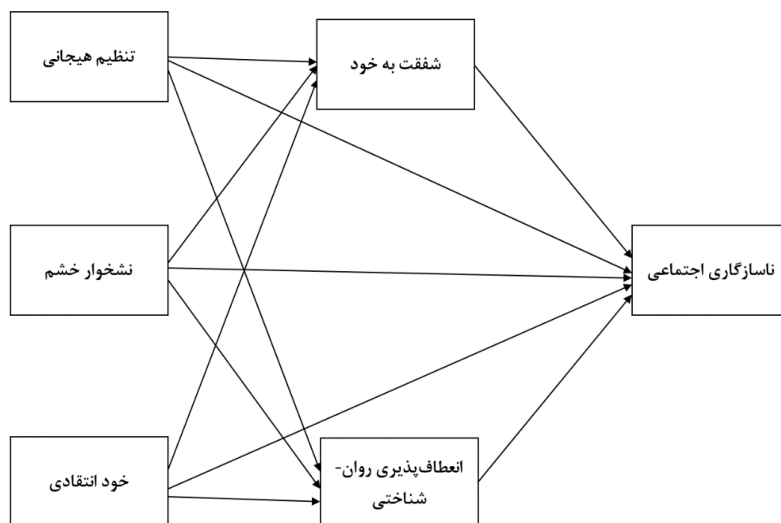
علاوه بر این، توانایی فرد در کنترل موقعیت در شرایط تنش‌زا یا ناراحت‌کننده در غالب سازه‌ای به نام انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (psychological flexibility)، عامل مهم دیگری است که می‌تواند در کنش‌های اجتماعی وی اثرگذار بوده و آن‌ها را ارتقاء دهد (Hulbert-Williams & Storey, 2016). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به فرد کمک می‌کند تا در موقعیت‌های استرس‌زا و تنش‌آمیز جهت رسیدن به حالت تعادل در مواجهه با هیجانات و فشارهای محیطی عملکرد مناسبی داشته باشد. زمانی که فرد قادر به مدیریت و به تعادل رساندن چنین شرایطی باشد، می‌تواند به حالت تعادل پایه باز گردد و واکنش منطقی‌تر مبتنی بر حل مسئله را از خود نشان دهد (Sarkohaki & Homaei, 2016).

در بستر روابط اجتماعی فرد با شرایط و محرک‌هایی روبه‌رو می‌شود که گاهی، ممکن است توانایی وی در سازگاری اجتماعی را مختل ساخته و او را به سمت رفتارها و هیجانات نامطلوب که متناسب با مقتضیات محیط، اصول و قوانین و هنجارهای اجتماعی نیستند، سوق دهد و از این طریق شایستگی و سازش‌یافتگی اجتماعی فرد را کاهش دهند. در چنین شرایطی، افراد با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالاتر سعی می‌کنند به کنترل موقعیت و درک چندجانبه واکنش‌های اجتماعی رخ داده آن‌ها را سامان بخشیده و از نظر عاطفی در درون خود نوعی تعادل که ناشی از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در آنان است را ایجاد کنند (Waldeck, Pancani, Holiman, Karekla, & Tyndall, 2021). فرد با این توانایی نه تنها می‌تواند بر خود مسلط باشد، بلکه می‌تواند با درک و حل مسئله محور موضوع آن را حل و فصل کرده و با تطابق با مقتضیات اجتماعی که لازمه سازگاری اجتماعی است، بر آن‌ها فائق آید (Cunningham et al., 2014).

با توجه به آنچه تاکنون گفته شد، به نظر می‌رسد متغیرهای روان‌شناختی مختلفی می‌توانند بر سازگاری یا ناسازگاری اجتماعی افراد اثرگذار باشند. هر چند در پژوهش‌های مختلف به اثرگذاری جداگانه هر یک از این متغیرها با سازگاری روان‌شناختی پرداخته شده است، اما بررسی چگونگی تعامل این

- ۱۳- تنظیم هیجانی از طریق انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، بر ناسازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر غیرمستقیم دارد.
- ۱۴- نشخوار خشم از طریق شفقت به خود، بر ناسازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر غیرمستقیم دارد.
- ۱۵- نشخوار خشم از طریق انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، بر ناسازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر غیرمستقیم دارد.
- ۱۶- خود انتقادی از طریق شفقت به خود، بر ناسازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر غیرمستقیم دارد.
- ۱۷- خود انتقادی از طریق انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، بر ناسازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر غیرمستقیم دارد.

شکل ۱- الگوی پیشنهادی این پژوهش



چهارگانه اهواز، ۲ ناحیه و از هر ناحیه ۴ دبیرستان (۲ دبیرستان دخترانه و ۲ دبیرستان پسرانه) انتخاب شده و در نهایت پرسشنامه‌ها به شیوه آنلاین اجرا شدند. پس از توزیع و گردآوری پرسشنامه‌ها، دو پرسشنامه ناقص بودند که پس از حذف آن‌ها، نمونه نهایی شامل ۸۴۸ دانش‌آموز بود (نرخ بازگشت ۹۹٪/۸). ۵۲٪/۲ درصد نمونه را دختران (۴۴۳ نفر) و ۴۷٪/۸ درصد را پسران (۴۷/۸ نفر) تشکیل داده است. ۵۰۶ دانش‌آموز در مقطع دهم (۵۹٪/۶)، ۱۷۱ دانش‌آموز در مقطع یازدهم (۲۰٪/۲) و ۱۷۱ دانش‌آموز نیز در مقطع دوازدهم (۲۰٪/۲) بودند. بازه سنی دانش‌آموزان مورد مطالعه بین ۱۵ تا ۱۷ سال بود.

ابزار سنجش

مقیاس تنظیم هیجانی (Emotion Regulation Scale):

مقیاس تنظیم هیجانی توسط Gross and John (2003) طراحی شده است. مقیاس فوق از ۱۰ ماده تشکیل شده است که دارای

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه

هدف این پژوهش بررسی روابط علی بین تنظیم هیجانی، نشخوار خشم و خود انتقادی را با ناسازگاری اجتماعی و با میانجی‌گری شفقت به خود و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر اهواز بود، از این رو طرح پژوهش، همبستگی از طریق مدل‌یابی معادلات ساختاری می‌باشد.

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهر اهواز در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود که مجموعاً، ۴۹۷۴۴ نفر می‌شدند که ۲۳۴۶۶ نفر از آنان را دختران و ۲۶۲۷۸ نفر را پسران در بر می‌گرفتند. بر اساس فرمول کوکران و به تفکیک جنسیت و نیز با احتساب ده درصد احتمال ریزش نمونه، نمونه‌ای به حجم ۸۵۰ دانش‌آموز (شامل؛ ۴۴۵ دختر و ۴۰۵ پسر) با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه-ای چندمرحله‌ای انتخاب شد. بدین صورت که از نواحی

مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹، برای خرده‌مقیاس خود انتقادی مقایسه‌ای ۰/۹۱ و خود انتقادی درونی‌شده ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند. ضرایب پایایی کل مقیاس خود انتقادی در این پژوهش با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ و نیز ضریب تنصیف به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۷۹ به دست آمد.

مقیاس شفقت به خود (Self-Compassion Scale):

مقیاس ۲۶ ماده‌ای شفقت به خود توسط Neff (2003) طراحی شده است و شش مؤلفه مهربانی به خود (۵ ماده)، قضاوت نسبت خود (۵ ماده)، اشتراک انسانی (۴ ماده)، انزوا (۴ ماده)، ذهن‌آگاهی (۴ ماده) و همانندسازی افراطی (۴ ماده) را اندازه‌گیری می‌کند. ماده‌ها در یک طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از تقریباً هرگز (۱) تا تقریباً همیشه (۵) تنظیم شده که نمره بالاتر سطح بالاتر شفقت خود را نشان می‌دهد. «من نسبت به عیب‌ها و نقص‌هایم دیدگاه انتقادی دارم» و «وقتی در موقعیت دشواری هستم نسبت به خودم سخت‌گیر هستم»، از جمله ماده‌های این مقیاس هستند. Neff (2003) ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس را ۰/۹۲ و برای خرده‌مقیاس‌های مهربانی به خود ۰/۷۸، قضاوت کردن خود ۰/۷۷، ویژگی مشترک انسانی ۰/۸۰، ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی ۰/۸۱، انزوا ۰/۷۹، و ضرایب بازآزمایی به فاصله سه هفته برای کل مقیاس ۰/۹۳ محاسبه شده است. ضرایب پایایی مقیاس شفقت به خود در این پژوهش با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ و نیز ضریب تنصیف به ترتیب ۰/۷۷ و ۰/۷۵ به دست آمد.

پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی: جهت‌سنجش

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از پرسشنامه پذیرش و عمل (Acceptance and Action Questionnaire) که یک ابزار خودسنجی است، استفاده شد (Bond et al., 2011). نسخه دوم پرسشنامه پذیرش و عمل یک نسخه ۱۰ ماده‌ای است که خرده‌مقیاس ندارد. پاسخ‌های این پرسشنامه بر روی طیف لیکرت هفت‌درجه‌ای از به هیچ‌وجه در مورد من صدق نمی‌کند (۱) تا همیشه در مورد من صدق می‌کند (۷) نمره‌گذاری می‌شوند. نمرات بالاتر در این پرسشنامه نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بیشتر است. «کنترل

دو خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد (۶ ماده) و سرکوبی (۴ ماده) می‌باشد. پاسخ‌ها بر روی طیف لیکرت هفت‌درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۷) می‌باشد. «هیجان‌اتم را برای خودم نگه می‌دارم» و «وقتی هیجان منفی دارم، مطمئنم که آن را نشان می‌دهم»، از جمله ماده‌های این مقیاس هستند. ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و برای سرکوبی ۰/۷۳ و اعتبار بازآزمایی پس از ۳ ماه برای کل مقیاس ۰/۶۹ گزارش شده است (Gross & John, 2003). ضرایب پایایی مقیاس تنظیم هیجانی در این پژوهش با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ و نیز ضریب تنصیف به ترتیب ۰/۶۰ و ۰/۶۳ به دست آمد.

مقیاس نشخوار خشم (Anger Rumination Scale):

مقیاس نشخوار خشم توسط Sukhodolsky, Golub, and Cromwell (2001) طراحی شده است. این مقیاس دارای ۱۹ ماده است که تمایل به تفکر در مورد موقعیت‌های خشم‌انگیز فعلی و یادآوری تجربه‌های خشم‌انگیز گذشته را می‌سنجد. پاسخ‌ها بر روی طیف لیکرت چهاردرجه‌ای از خیلی کم (۱) تا خیلی زیاد (۴) نمره‌گذاری می‌شوند. «به بی‌عدالتی‌هایی که در حقم شده خیلی فکر می‌کنم» و «بعد از هر مشاجره، مدام توی ذهنم با طرف می‌جنگم»، از جمله ماده‌های این مقیاس هستند. ضریب آلفای کرونباخ مقیاس، در یک نمونه ۸۳۳ نفری از دانشجویان برابر با ۰/۸۳ محاسبه شده است که نشانه همسانی درونی خوب این مقیاس است (Sukhodolsky et al., 2001). ضرایب پایایی مقیاس نشخوار خشم در این پژوهش با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ و نیز ضریب تنصیف به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۸۹ به دست آمد.

مقیاس سطوح خودانتقادی (The Levels of Self-Critical Scale):

مقیاس سطوح خود انتقادی توسط Thompson and Zuroff (2004) تهیه و تنظیم شده است. این مقیاس شامل ۲۲ ماده است و پاسخ‌ها بر روی طیف لیکرت هفت‌درجه‌ای از اصلاً توصیف‌کننده من نیست (۰) تا بسیار خوب توصیف‌کننده من است (۶) نمره‌گذاری می‌شوند. «به ندرت از خودم خجالت می‌کشم» و «غلب در خصوص شکست احساس نگرانی ندارم» از جمله ماده‌های این مقیاس هستند. Thompson and Zuroff (2004) اعتبار نمرات کل

(به دلیل شرایط ناشی از شیوع بیماری کرونا که مانع حضور دانش‌آموزان در مدارس می‌شد، اجرای پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین بوده است)، پرسشنامه‌ها در میان دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع دوم متوسطه از طریق فضای مجازی توزیع شد. سپس، پرسشنامه‌ها گردآوری شده و پرسشنامه‌هایی که خدشه‌دار بوده یا درست تکمیل نشده باشند، حذف شدند. در نهایت، جهت تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از ۸۴۸ پرسشنامه و ارزیابی الگوی پیشنهادی، از الگویابی معادلات ساختاری استفاده شد. تحلیل داده‌های این پژوهش با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS و AMOS ویراست ۲۴ انجام شده است.

یافته‌ها

به منظور ارزیابی مدل پیشنهادی، روش مدل‌یابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار AMOS-24، مورد استفاده قرار گرفت. پیش از آزمون مدل، جهت اطمینان از اینکه داده‌های این پژوهش مفروضه‌های زیربنایی مدل‌یابی معادلات ساختاری را برآورد می‌کنند، به بررسی آن‌ها پرداخته شد. بدین منظور چهار مفروضه معادلات ساختاری شامل داده‌های از دست رفته، بررسی داده‌های پرت، نرمال بودن و هم‌خطی چندگانه مورد بررسی قرار گرفتند. با توجه به اجرای آنلاین پرسشنامه‌ها، هیچ‌گونه داده از دست رفته‌ای وجود نداشت و داده‌های پرت نیز با استفاده از فاصله ماکسیمیوم بررسی شدند که نتایج نشان داد هیچ داده پرتی وجود ندارد. به منظور بررسی مفروضه نرمال بودن از آماره‌های کجی و کشیدگی، و به منظور بررسی مفروضه هم‌خطی چندگانه از آماره‌های تحمل ابهام و عامل تورم واریانس استفاده شد که نتایج حاکی از برقرار بودن مفروضه‌های مورد نظر بود. در ادامه، جهت ارزیابی مدل پیشنهادی، شاخص‌های برازندگی آن بررسی شد. نتایج مدل پیشنهادی و نهایی در جدول ۱ نشان داده شده است.

زندگی‌ام دست خودم است» و «افکار و احساساتم مانع زندگی دلخواهم نمی‌شوند»، از جمله ماده‌های این مقیاس هستند. نتایج بررسی پایایی این پرسشنامه نشان داد که ضریب ثبات درونی پرسشنامه ۰/۹۱ بوده و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ می‌باشد (Bond et al., 2011). ضرایب پایایی پرسشنامه پذیرش و عمل در این پژوهش با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ و نیز ضریب تصنیف به ترتیب ۰/۷۳ و ۰/۶۳ به دست آمد.

مقیاس ناسازگاری اجتماعی: جهت سنجش سازگاری و یا ناسازگاری اجتماعی نوجوانان از مقیاس رشد اجتماعی (Social Development Scale) (Weitzman (1960) که برای تعیین رشد اجتماعی نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله می‌باشد، استفاده شد. مقیاس رشد اجتماعی ویتزمن شش مؤلفه همکاری، خوش‌حلقی و سازگاری، احترام به دیگران/ مسئولیت‌پذیری، امیدواری، خوش‌بینی، صبر و بردباری را می‌سنجد. این مقیاس شامل ۲۷ ماده است و هر ماده ۳ یا ۴ گزینه جهت پاسخ‌دهی دارد (cited by Weitzman, Gortmaker, & Sobol, 1990). «من هرگز دیر به مدرسه نمی‌روم»، «من گاهی دیر به مدرسه می‌روم» و «من بیشتر اوقات دیر به مدرسه می‌روم»، از جمله ماده‌های این مقیاس هستند. روایی محتوای این مقیاس توسط پژوهش‌های بسیاری تأیید شده است. ضرایب پایایی مقیاس رشد اجتماعی در این پژوهش با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ و نیز ضریب تصنیف به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۷۱ به دست آمد.

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

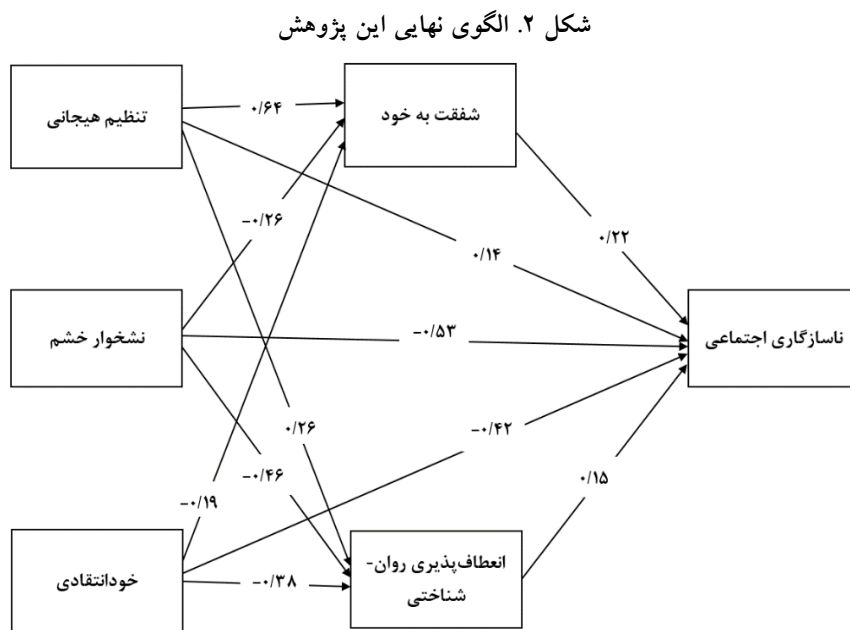
به منظور اجرای این پژوهش، پس از انجام هماهنگی‌های لازم با آموزش و پرورش نواحی چهارگانه شهر اهواز جهت کسب مجوز و نیز همکاری جهت اجرای آنلاین پرسشنامه‌ها

جدول ۱. شاخص‌های برازش مدل پیشنهادی و نهایی

شاخص‌های برازش	X ²	df	X ² /df	AGFI	GFI	IFI	TLI	CFI	RMSEA
مدل پیشنهادی	۹۰۸/۹۴	۲۱۹	۴/۱۵	۰/۸۹	۰/۹۱	۰/۹۰	۰/۸۸	۰/۹۰	۰/۰۶۲
مدل نهایی	۷۵۵/۷۵	۲۱۱	۳/۵۸	۰/۹۱	۰/۹۳	۰/۹۱	۰/۹۲	۰/۹۲	۰/۰۵۶

نسبت X^2/df که خیی دو نسبی نامیده می‌شود، از تقسیم شاخص برازندگی خیی دو بر درجه آزادی متناظر به دست می‌آید. مقدار این نسبت هرچه به صفر میل کند و کوچک‌تر باشد، بهتر است. مقدار مورد قبول آن کوچک‌تر یا مساوی ۳ می‌باشد. مقدار مورد قبول GFI، AGFI، CFI و IFI برابر یا بزرگ‌تر از ۰/۹ است. در شاخص RMSEA مقدار بین ۰/۰۸ تا ۰/۱۰ الگویی با برازندگی متوسط، مقدار بین ۰/۰۶ تا ۰/۰۸ نمایانگر الگویی با برازندگی قابل قبول، مقدار بین ۰/۰۱ تا ۰/۰۶ حاکی از برازندگی خیلی خوب الگو و مقدار ۰/۰۰ (صفر) نشان‌دهنده الگویی با برازندگی کامل است (Colquitt, 2001). با توجه به نتایج جدول ۱، شاخص‌های برازش مدل پیشنهادی از برازندگی مطلوبی برخوردار بودند. برازندگی مطلوب‌تر در مدل نهایی و از طریق اتصال خطای باقی‌مانده خرده‌مقیاس اشتراک انسانی به خطای باقی‌مانده خرده‌مقیاس ذهن آگاهی و نیز اتصال متغیر خود انتقادی به خطای باقی‌مانده خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد، حاصل شد ($RMSEA=0/056$ ، $GFI=0/93$ ، $IFI=0/92$ ، $CFI=0/92$ ، $X^2/df=3/58$). وزن‌های رگرسیونی استاندارد مربوط به مسیرهای مستقیم در شکل ۲ و نیز جدول ۲ نشان داده شده‌اند.

شکل ۲. الگوی نهایی این پژوهش



جدول ۲. پارامترهای اثرات مستقیم بین متغیرهای پژوهش در الگوی نهایی

مسیر	پارامترها	β	S.E.	C.R.	p
تنظیم هیجانی ← شفقت به خود	۰/۶۴	۰/۴۸	۲/۸۸	۰/۰۰۴	
تنظیم هیجانی ← انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	-۰/۲۶	۰/۰۵	۳/۹۵	۰/۰۰۰۱	
تنظیم هیجانی ← ناسازگاری اجتماعی	-۰/۱۴	۰/۰۹	۲/۶۱	۰/۰۰۷	
نشخوار خشم ← شفقت به خود	-۰/۲۶	۰/۱۷	-۶/۷۲	۰/۰۰۰۱	
نشخوار خشم ← انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	-۰/۴۶	۰/۰۸	-۱۰/۱۷	۰/۰۰۰۱	
نشخوار خشم ← ناسازگاری اجتماعی	-۰/۵۳	۰/۲۷	-۲/۸۵	۰/۰۰۴	
خودانتقادی ← شفقت به خود	۰/۲۶	۰/۰۲	-۴/۴۵	۰/۰۰۰۱	
خودانتقادی ← انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	-۰/۳۸	۰/۰۱	-۸/۰۲	۰/۰۰۰۱	

۰/۰۰۳	-۲/۹۲	۰/۱۱	-۰/۴۲	خودانتقادی ← ناسازگاری اجتماعی
۰/۰۰۰۱	۷/۰۵	۰/۰۳	۰/۲۲	شفقت به خود ← ناسازگاری اجتماعی
۰/۰۰۰۱	۴/۹۰	۰/۰۳	۰/۱۵	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ← ناسازگاری اجتماعی

* مقدار بحرانی بالاتر از قدرمطلق ۱/۹۶ معنی‌دار می‌باشد.

انتقادی به ناسازگاری اجتماعی ($\beta = -0/42, p < 0/003$) معنی‌دار هستند. همچنین، مسیرهای مستقیم شفقت به خود به ناسازگاری اجتماعی ($\beta = 0/22, p < 0/0001$) و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به ناسازگاری اجتماعی ($\beta = 0/15, p < 0/0001$) نیز معنی‌دار می‌باشند. بر این اساس، فرضیه‌های اول تا یازدهم این پژوهش تأیید شدند.

یک فرض زیربنایی مدل پیشنهادی این پژوهش، وجود مسیرهای واسطه‌ای بود که این روابط با استفاده از روش بوت‌استرپ در نرم‌افزار AMOS-24 بررسی شدند. نتایج بوت‌استرپ برای مسیرهای واسطه‌ای مدل پیشنهادی در جدول ۳ نشان داده شده‌اند.

همان‌طور که نتایج مندرج در جدول ۲ نشان می‌دهد، مسیرهای مستقیم تنظیم هیجانی به شفقت به خود ($p < 0/004$)، تنظیم هیجانی به انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ($\beta = 0/64, p < 0/0001$)، تنظیم هیجانی به ناسازگاری اجتماعی ($\beta = 0/26, p < 0/0001$)، نشخوار خشم به شفقت به خود ($\beta = 0/14, p < 0/007$)، نشخوار خشم به انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ($\beta = -0/26, p < 0/0001$)، نشخوار خشم به ناسازگاری اجتماعی ($\beta = -0/53, p < 0/004$)، خودانتقادی به شفقت به خود ($\beta = -0/19, p < 0/0001$)، خودانتقادی به انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ($\beta = -0/38, p < 0/0001$) و خود

جدول ۳. نتایج بوت‌استرپ برای مسیرهای غیرمستقیم

مسیرها	داده	بوت	سوگیری	خطای اندازه-گیری	حد پایین	حد بالا
تنظیم هیجانی ← شفقت به خود ← ناسازگاری اجتماعی	۰/۰۲۵	۰/۰۲۵	-۰/۰۰۱	۰/۰۰۶	۰/۰۱۳	۰/۰۴۰
تنظیم هیجانی ← انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ← ناسازگاری اجتماعی	۰/۰۱۰	۰/۰۱۰	-۰/۰۰۱	۰/۰۰۵	۰/۰۰۱	۰/۰۲۲
نشخوار خشم ← شفقت به خود ← ناسازگاری اجتماعی	-۰/۱۰۱	-۰/۱۰۲	-۰/۰۰۱	۰/۰۱۵	-۰/۱۳۱	-۰/۰۷۲
نشخوار خشم ← انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ← ناسازگاری اجتماعی	-۰/۰۵۴	-۰/۰۵۴	۰/۰۰۲	۰/۰۱۳	-۰/۰۸۰	-۰/۰۳۰
خودانتقادی ← شفقت به خود ← ناسازگاری اجتماعی	-۰/۰۸۴	-۰/۰۸۴	-۰/۰۰۱	۰/۰۱۲	-۰/۱۰۸	-۰/۰۶۱
خودانتقادی ← انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ← ناسازگاری اجتماعی	-۰/۰۴۸	-۰/۰۴۸	۰/۰۰۱	۰/۰۱۰	-۰/۰۶۸	-۰/۰۳۰

آن مسیرها معنی‌دار خواهند بود. بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که مسیرهای غیرمستقیم تنظیم هیجانی، نشخوار خشم

با توجه به نتایج جدول ۳، در صورتی که فاصله اطمینان برای مسیرهای غیرمستقیم صفر را در بر نگیرد، در آن صورت

و خود انتقادی به ناسازگاری اجتماعی از طریق شفقت به خود و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی معنی‌دار می‌باشند ($p < 0/05$). بنابراین، فرضیه‌های غیرمستقیم دوازدهم تا هفدهم این پژوهش تأیید می‌شوند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش آزمودن الگوی رابطه علی تنظیم هیجانی، نشخوار خشم، خود انتقادی و ناسازگاری اجتماعی با میانجی‌گری شفقت به خود و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه شهر اهواز بود. نتایج این پژوهش، اثر مثبت مستقیم تنظیم هیجانی بر شفقت به خود را تأیید کرده است. این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های Kord and Karimi و Alikhani Mohammadabad (2020) (2017) می‌باشد. تنظیم هیجانی و شفقت به خود از جمله ویژگی‌های اکتسابی هستند که می‌توان آن‌ها را آموخت و هرچه سطح تنظیم هیجانی و شفقت به خود در افراد بالاتر باشد، میزان اضطراب کاهش می‌یابد و فرد در مقابله با چالش‌های زندگی مقاوم‌تر می‌شود و سلامت روان‌شناختی فرد به‌طور کلی بهبود می‌یابد. تنظیم هیجانی مجموعه‌ای از راهبردهای متمایز و هدفمند است که افراد برای کنترل و چگونگی ابراز هیجانات خود به کار می‌گیرند و شامل گستره‌ای از راهبردهای شناختی و رفتاری هشیار و ناهشیار است که برای کاهش، حفظ و یا افزایش هیجانات به کار برده می‌شود (Steward et al., 2016). دانش‌آموزانی که قادرند آگاهانه هیجانات خود را تنظیم و کنترل کنند، از آگاهی شناختی و هیجانی بالاتری برخوردارند، مدیریت هیجانی و خود‌پذیری بالاتری را نشان می‌دهند و بدین ترتیب عزت‌نفس بالاتری را تجربه خواهند کرد که همه این موارد در نهایت می‌تواند به خودشفقتی بالاتر منجر شود.

نتایج این پژوهش، اثر مثبت مستقیم تنظیم هیجانی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را تأیید کرده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های Abdolahi و Ashori and Rashidi (2019) (2018) همسو می‌باشد. Ashori and Rashidi (2019) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به دانش‌آموزان ناشنوا کمک می‌کند که از طریق

یادگیری درک و کنترل هیجانات و احساسات خود، سطح انعطاف‌پذیری شناختی خود را افزایش دهند. تنظیم هیجانی از طریق کنترل و مدیریت هیجانات و احساسات و نشان دادن پاسخ‌های عاطفی متناسب با موقعیت و شرایط بیرونی، قادر است که میزان انعطاف‌پذیری و کشش روان‌شناختی فرد را در مقابله با شرایط مختلف افزایش دهد. از آن جایی که راهبردهای تنظیم هیجان بر تفکر منطقی و ابراز صحیح واکنش‌های روان‌شناختی و هیجانی تأکید دارد و این قابلیت به افراد کمک می‌کند که از احساسات و هیجانات خود آگاهی پیدا کنند و آن‌ها را درک کنند، در نتیجه تأثیر قابل توجهی بر انعطاف‌پذیری آنان خواهد داشت (Kord & Karimi, 2017). بر اساس نتایج این پژوهش، تنظیم هیجانی تأثیر مثبت و مستقیمی با ناسازگاری اجتماعی دارد (در این پژوهش، متغیر ناسازگاری اجتماعی با استفاده از مقیاس رشد اجتماعی سنجیده شده است و هرچه نمره فرد در این مقیاس پایین باشد، نشان‌دهنده ناسازگاری اجتماعی وی می‌باشد). این یافته همسو با نتایج پژوهش‌ها و مطالعات گذشته است (Alikhani Mohammadabad, 2020; Nourali et al., 2018; Karimifar Karimifar et al. (2017). (et al., 2017; Otani et al., 2014). در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که هیجانات نقش زیادی در سازگاری فرد در زمینه‌های مختلف فردی، خانوادگی و اجتماعی دارند. برنامه‌ای که هیجانات و راهبردهای تنظیم آن را اصلاح و تعدیل و راهبردهای انطباقی را تقویت کند، می‌تواند سازگاری شخص را در زمینه‌های گوناگون بهبود بخشد. تنظیم هیجانی به فرد کمک می‌کند تا برای شناخت هیجانات خود از ادراک و توان بیشتری برخوردار شود. این حالت موجب می‌شود تا قدرت شخص در برقراری روابط عاطفی و سنجش رخدادهای محیطی و همچنین بروز همدلی افزایش یابد و بنابراین شرایط روانی لازم را برای سازگاری اجتماعی به دست آورد (Engelberg & Sjoberg, 2004).

نتایج این پژوهش، اثر منفی مستقیم نشخوار خشم بر شفقت به خود را تأیید کرده است. این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های Barzegari et al. (2018) و Saffari Nia et al. (2018) می‌باشد. بر این اساس، نشخوار خشم موجب افزایش خشم و سایر هیجانات روان‌شناختی منفی شده و اجازه فرآیند

ایجاد دشواری در تنظیم هیجانات و احساسات تجربه‌شده، توانایی سازگاری افراد با شرایط استرس‌زا را کاهش می‌دهد. نشخوار خشم فرآیند شناختی افکار تکراری درباره رویدادهای برانگیزاننده خشم است که به طولانی شدن واکنش استرس منجر می‌شود. بر همین اساس، نشخوار خشم با پیامدهای ناسازگارانه متعدد از جمله برانگیختگی فیزیولوژیک، رفتار پرخاشگرانه، کاهش سطح بهزیستی روان‌شناختی و بکارگیری راهبردهای ناکارآمد در مقابله با شرایط استرس‌زا همراه است (Besharat et al., 2018)، که این امر می‌تواند رفتار ناسازگارانه را در موقعیت‌های اجتماعی نیز افزایش دهد.

نتایج این پژوهش، اثر منفی مستقیم خود انتقادی بر شفقت به خود را نیز تأیید کرده است. Zarin Khah and Doost (2021) در مطالعه خود بر روی دانشجویان به این نتیجه دست یافتند که در میان افراد درگیر رابطه نزدیک مانند دیگر افراد، خود انتقادی به عنوان یک ویژگی شخصیتی آسیب‌پذیر در برابر فرسودگی با کمرویی و شفقت به خود در ارتباط است. Ghezelsefloo, Mirahmadi, and Jazayeri (2015) نیز در مطالعه خود بر روی دانشجویان کارشناسی ارشد به این نتیجه رسیدند که تفکر قطعی‌نگر که یکی از انواع خطاها و تحریفات شناختی است، با خودشفقتی رابطه منفی دارد. بر اساس نتایج این پژوهش، زمانی که تحریفات شناختی همچون تفکر قطعی‌نگر، خود انتقادی، نشخوار فکری و دیگر تحریفات شناختی اصلاح گردند، میزان شفقت فرد نسبت به خود و دیگران افزایش پیدا می‌کند. عدم تطابق معیارهای شخصی با مقتضیات درونی به دلیل عدم آگاهی از خود، قضاوت بدبینانه نسبت به خود و داشتن نگرانی و افکار منفی از جمله ویژگی‌های افراد که خود انتقادگر هستند؛ از این رو، خود انتقادی به عنوان شکلی از آزار و اذیت درونی نگریده می‌شود که استرس‌زا و تضعیف‌کننده خود است و می‌تواند احساس شفقت نسبت به خود و دیگران را در افراد کاهش دهد.

همچنین، نتایج نشان داد که خود انتقادی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی اثر منفی مستقیم دارد. Darabi and Khakeshvar (2019) در پژوهشی بر روی انعطاف‌پذیری شناختی دانش‌آموزان تیزهوش به این نتیجه دست یافتند که عدم تحمل

خنثی‌سازی و چارچوب‌دهی مجدد واکنش‌های منفی به تجربیات رنجش‌آور و جایگزین شدن آن‌ها با هیجانات مثبت که طی فرآیند بخشش صورت می‌گیرد را نمی‌دهد و در نتیجه موجب کاهش بخشش می‌شود. نشخوار خشم، خشم و پرخاشگری را تشدید می‌کند، رفتار خصومت‌آمیز را افزایش می‌دهد، بخشودگی را کاهش می‌دهد و در نتیجه می‌تواند احساس شفقت نسبت به خود و دیگران را کاهش دهد (Saffari Nia et al., 2018).

همچنین، نتایج نشان داد که نشخوار خشم اثر منفی مستقیمی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دارد. همسو با یافته‌های (Eifert and Forsyth, 2011)، افرادی که درگیر خشم هستند بیشتر به افکار فراخوان خشم می‌چسبند (نشخوار خشم) و خود را قادر به کنترل خشم خود نمی‌دانند؛ در نتیجه این افراد از توانایی لازم جهت پاسخ‌گویی به محیط متناسب با شرایط پیش‌آمده برخوردار نیستند و این به معنای پایین بودن سطح انعطاف‌پذیری روان‌شناختی این افراد است. نشخوار خشم که به معنای تفکر مداوم به خشم و عدم اجتناب یا بازداري از هیجان خشم است، مانع از پردازش اطلاعات انطباقی حاصل از خشم و همچنین عدم یادگیری درباره اینکه خشم و سایر شرایط زندگی الزاماً خطرناک نیستند، می‌شود. در نتیجه، افرادی که دچار نشخوار خشم هستند قادر نیستند که طیف متناسبی از رفتارهای مورد نیاز برای عملکرد بین فردی بهینه را پرورش دهند. بر این اساس، در نتیجه نشخوار خشم و افکار مرتبط با آن افراد قادر نخواهند بود که در موقعیت‌ها و شرایط استرس‌زا انعطاف‌پذیری لازم را در رفتار و شیوه مقابله‌شان نشان دهند (Pourabdol, Roshan, & Yaghubi, & Gholami Fesharaki, 2020).

علاوه بر این، نتایج نشان داد که نشخوار خشم اثری منفی و مستقیم بر ناسازگاری اجتماعی دارد (در این پژوهش، متغیر ناسازگاری اجتماعی با استفاده از مقیاس رشد اجتماعی سنجدیده شده است و هرچه نمره فرد در این مقیاس پایین باشد، نشان‌دهنده ناسازگاری اجتماعی وی می‌باشد). این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های (Barzegari et al., 2018) و (Besharat et al., 2018) می‌باشد. Besharat et al. (2018) نیز در مطالعه خود نشان دادند که نگرانی و نشخوار خشم از طریق

بر این، Malekpour et al. (2017) بیان می‌کنند که خودمجدوبی، کمال‌گرایی ناسازگار و خود انتقادی از متغیرهای اصلی و اثرگذار بر افسردگی در دانشجویان هستند؛ اختلالی که خود زمینه‌ساز رفتار ناسازگار در موقعیت‌های مختلف اجتماعی می‌باشد. افراد خودمنتقد در روابط میان‌فردی خود، خودافشایی پایینی دارند، در روابط نزدیک خود سرد و غیرصمیمی هستند و در مقابل دوستان خود مسئولیت کمتری را می‌پذیرند. این افراد روابط متقابل روزانه‌شان را به صورت نامطلوبی تجربه می‌کنند و قضاوت‌هایی که در مورد خودشان می‌شنوند این است که دوست‌داشتنی نیستند. افراد خودمنتقد تلاش می‌کنند که حتی به قیمت قربانی کردن دوستانشان وضعیت اجتماعی‌شان را بهبود بخشند و حتی اگر دوستانشان با آن‌ها مخالفت کنند، درصدد جبران بر می‌آیند؛ این ویژگی‌ها در کنار یکدیگر تطابق‌پذیری و سازگاری افراد را در موقعیت‌های مختلف (به‌طور مثال، موقعیت اجتماعی) کاهش می‌دهند (Thompson & Zuroff, 2004).

همچنین، نتایج نشان داد که شفقت به خود بر ناسازگاری اجتماعی اثر مثبت مستقیم دارد (در این پژوهش، متغیر ناسازگاری اجتماعی با استفاده از مقیاس رشد اجتماعی سنجیده شده است و هرچه نمره فرد در این مقیاس پایین باشد، نشان‌دهنده ناسازگاری اجتماعی وی می‌باشد). این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های قبلی می‌باشد (Arshi, 2021; Madhi & Ghamarani, 2020; Yarnell & Neff, 2013). Arshi (2021) در مطالعه‌ای بر روی دانش‌آموزان دختر و پسر، به این نتیجه دست یافت که توانایی حل مسئله اجتماعی و نیز خودشفقت‌ورزی، سازگاری اجتماعی را در نوجوانان پیش‌بینی می‌کند. افرادی که شفقت به خود بالایی دارند نسبت به افرادی که شفقت به خود پایینی دارند سلامت روان‌شناختی بیشتری دارند، زیرا در آن‌ها درد گریزناپذیر و احساس شکستی که همه افراد تجربه می‌کنند به وسیله یک سرزنش خود بی‌رحمانه، احساس انزوا و همانندسازی افراطی با افکار و هیجانات استمرار نمی‌یابد (Nolen-Hoeksema, 2000). شفقت به خود علاوه بر آنکه فرد را در مقابل حالات روانی منفی محافظت می‌کند، در تقویت حالات هیجانی مثبت نیز نقش دارد. به عنوان مثال، خودشفقتی با احساساتی چون پیوند اجتماعی و

بلا تکلیفی، کمال‌گرایی و انتقاد والدین سطح انعطاف‌پذیری شناختی افراد را کاهش می‌دهد و از این رو لازم است که جهت بهبود انعطاف‌پذیری شناختی دانش‌آموزان به این متغیرها توجه کرد. در خود انتقادی مقایسه‌ای که یکی از مؤلفه‌های خود انتقادی است، تمرکز بر مقایسه نامناسب خود با دیگرانی است که برتر، متخصص و منتقد به نظر می‌رسند و در نهایت به نارضایتی از مواجهه و ارزیابی شدن توسط دیگران منجر می‌شود. خود انتقادی مقایسه‌ای اغلب با خصومت بین شخصی، احساس حقارت کلی و احساس ناتوانی در فائق آمدن بر مشکلات زندگی همراه است که در نتیجه، چنین فردی هنگام مقابله با مشکلات، به صورت انعطاف‌ناپذیر و به شیوه اجتنابی مقابله می‌کند (Thompson & Zuroff, 2004). در خود انتقادی درونی‌شده فرد به سبب مقایسه خود با استانداردهای شخصی و درونی، دید منفی نسبت به خود دارد. از آنجاکه این استانداردها بسیار بالا هستند، تحقق آن‌ها غیرممکن است، ولی این عدم تحقق از دید خود شخص خودانتقادگر، ضعف و نقص به شمار می‌رود. در این افراد، شکست باعث ایجاد احساس بی‌ارزشی مطلق می‌شود، زیرا این افراد نقایصشان را در برخی زمینه‌های خاص نمی‌پذیرند (Thompson & Zuroff, 2004). در نتیجه، افراد در برابر استانداردهای خود حالتی از جمود و انعطاف‌ناپذیری شناختی دارند و در زمان شکست خوردن و یا نیز کسب موفقیت، تنها به شیوه منفی و ناکارآمد برخورد می‌کنند.

نتایج این پژوهش، اثر منفی مستقیم خود انتقادی بر ناسازگاری اجتماعی را تأیید کرده است (در این پژوهش، متغیر ناسازگاری اجتماعی با استفاده از مقیاس رشد اجتماعی سنجیده شده است و هرچه نمره فرد در این مقیاس پایین باشد، نشان‌دهنده ناسازگاری اجتماعی وی می‌باشد). این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های Zarin Khah and Doost (2021)، Mohammadi (2021) و Malekpour et al. (2017) و Rajabi and Abasi (2012) می‌باشد. Rajabi and Abasi (2012) در مطالعه‌ای بر روی دانشجویان به این نتیجه رسیدند که انتقادهای افراد از خودشان و اضطرابی که آن‌ها در موقعیت‌های اجتماعی از خودشان نشان می‌دهند باعث شرم درونی شده و بر رفتارهای اجتماعی افراد تأثیر می‌گذارد. علاوه

بر این اساس، راهبردهای تنظیم هیجانی، در کنار نشخوار خشم و خود انتقادی به‌طور مستقیم و نیز از طریق نقش میانجی‌گری شفقت به خود و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر ناسازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه شهر اهواز تأثیر می‌گذارند. به عبارتی، راهبردهای تنظیم هیجانی از طریق افزایش سطح شفقت به خود و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، منجر به کاهش سطح ناسازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پسر و دختر مقطع متوسطه می‌شوند. نشخوار خشم و خود انتقادی نیز از طریق کاهش شفقت به خود و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دانش‌آموزان، میزان ناسازگاری اجتماعی آنان را افزایش می‌دهند.

در مجموع، این مطالعه اهمیت تنظیم هیجانی، نشخوار خشم، خود انتقادی، شفقت به خود و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را در پیش‌بینی ناسازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهر اهواز مورد تأکید قرار داد. بر همین اساس، با توجه به نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود که: (۱) دوره‌ها و کارگاه‌هایی جهت آموزش شیوه تنظیم کارآمد هیجانات برای دانش‌آموزان و در بستر مدارس، اجرا شوند؛ (۲) از طریق تهیه بروشور و کاتالوگ در ارتباط با هیجانات مختلف و شیوه تنظیم و مدیریت آن‌ها، سطح آگاهی دانش‌آموزان را در این زمینه افزایش داد؛ (۳) کارگاه‌هایی در ارتباط با مدیریت و کنترل خشم برای دانش‌آموزان برگزار شود؛ (۴) با توجه به تأثیر منفی خود انتقادی بر انعطاف‌پذیری، شفقت به خود و رفتار سازگارانه در دانش‌آموزان، توصیه می‌شود دوره‌ها و کارگاه‌هایی در زمینه خود انتقادی برای آنان برگزار گردد؛ (۵) پیشنهاد می‌شود که آموزش شفقت به خود در برنامه‌های آموزشی مدارس و نیز درمان مبتنی بر شفقت در برنامه‌های درمانی مشاوران مدارس گنجانده شود؛ (۶) افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و تاب‌آوری افراد می‌تواند بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر بگذارد، از این رو پیشنهاد می‌شود که این متغیر نیز در برنامه‌ها و کارگاه‌های آموزشی برای دانش‌آموزان لحاظ گردد؛ (۷) پیشنهاد می‌شود پیش از اجرای دوره‌های آموزشی، متغیرهای مورد مطالعه (شامل: تنظیم هیجانی، نشخوار خشم، خود انتقادی، شفقت به خود و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، ناسازگاری اجتماعی)

رضایت از زندگی مرتبط است و منجر به ارضاء نیازهای اساسی خودمختاری، احساس شایستگی و نیاز به برقراری ارتباط با دیگران کمک می‌کند (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007). افراد خودشفقت‌ورز نسبت به خود و دیگران مهربان هستند، قضاوت بدبینانه نسبت به خود و دیگران ندارند و ایجاد چتر حمایتی و گسترش روابط اجتماعی از دیگر خصایص آن‌هاست. همین امر سبب می‌شود که در ارتباطات اجتماعی خود و روابطشان با دیگران از خود سازش و انطباق نشان دهند و این امر در سازگاری اجتماعی آنان نقش کمک‌کننده‌ای خواهد داشت.

نتایج این پژوهش، اثر مثبت مستقیم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر ناسازگاری اجتماعی را تأیید کرده است (در این پژوهش، متغیر ناسازگاری اجتماعی با استفاده از مقیاس رشد اجتماعی سنجیده شده است و هرچه نمره فرد در این مقیاس پایین باشد، نشان‌دهنده ناسازگاری اجتماعی وی می‌باشد). این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های Hulbert-Williams and Storey (2016) و Sarkohaki and Homaei (2016) می‌باشد. وقتی بحرانی پدیدار می‌شود، افراد انعطاف‌پذیر قادرند با استفاده از فنون حل مسئله، به راه‌حل‌های امن و مطمئن برسند. در حالی که سایر افراد در این موقعیت‌ها سخت دچار استرس زیاد می‌شوند و نمی‌توانند راه حل مناسب و مفیدی انتخاب کنند. این افراد شبکه حمایتی و عاطفی محکمی دارند؛ چنین ارتباطاتی به آن‌ها کمک می‌کند درباره نگرانی‌ها و چالش‌های خود با کسی صحبت کنند، از مشورت، همدلی و همراهی آن‌ها بهره‌مند شوند، راه‌حل‌های جدید را کشف کنند و در مجموع از لحاظ روانی احساس قدرت و آرامش کنند. در واقع، منابع حمایتی یکی از اجزای مهم انعطاف‌پذیری است، بنابراین افراد انعطاف‌پذیر هر زمان که ضرورت ایجاد کند، از این منابع درخواست کمک می‌کنند (Hulbert-Williams & Storey, 2016). در مجموع، این ویژگی‌های افراد انعطاف‌پذیر به آنان کمک می‌کند که سازگاری اجتماعی خود را حفظ کنند.

در نهایت، نتایج نشان داد که شفقت به خود و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی میانجی‌گر رابطه تنظیم هیجانی، نشخوار خشم و خود انتقادی با ناسازگاری اجتماعی هستند.

الگویابی معادلات ساختاری در اثبات علیت و محدودیت مربوط به استفاده از پرسشنامه‌های خودگزارشی.

منابع

- Abdolahi, H. (2018). *Investigating the relationship between emotional regulation and emotional dysfunction with action flexibility of drug addicts*. Second International Conference on Psychology and Social Studies, Tehran, Iran. [Persian]
- Alikhani Mohammadabad, A. (2020). *The effectiveness of emotion regulation training in perceived stress, forgiveness and self-compassion in betrayed women*. Thesis of M.S. in Psychology, Department of Psychology, Shandiz Institute of Higher Education. [In Persian]
- Arshi, S. (2021). *Predicting social adjustment based on the ability to solve social problems and self-compassion in adolescents*. 2nd Congress of New Findings in the Field of Family, Mental Health, Disorders, Prevention, and Education. Tehran, Iran. [In Persian]
- Ashori, M., & Rashidi, A. (2019). Effectiveness of cognitive emotion regulation strategies training on cognitive flexibility in deaf students. *Empowering Exceptional Children, 10*(2), 250-259. [Persian]
- Aziz Mohammadi, S., Rakebi, N., Kamran Koochesfehiani, S., & Asadi, H. (2019). Role of self-compassion and distress tolerance in the social health of female household heads. *Journal of Disability Studies, 56*(9), 1-8. [In Persian]
- Bano, A., & Nasser, N. (2014). Social adjustment and academic achievement of primary graders. *Pakistan Journal of Social Sciences, 34*(1), 217-227.
- Barzegari, A., Jahandari, P., Mahmoodpour, A., & Naderi, R. (2018). The mediating role of self-compassion in terms of rumination and depression symptoms in veterans with post-traumatic stress disorder. *Journal of Nurse and Physician within War, 6*(19), 32-40. [In Persian]
- Basir Shabestari, S., Shirinbak, I., Sefidi, F., & Sherkat Daliri, H. (2014). Evaluation of the relationship between educational development and social adjustment among Qazvin dental students in 2010-2011. *Journal of Dental Research, 33*(1), 1-10. [In Persian]
- مورد سنجش قرار بگیرند و اولویت حضور در دوره‌های آموزشی برای دانش‌آموزانی باشد که در این متغیرها از سطح مطلوبی برخوردار نباشند؛ و (۷) با توجه به اینکه آگاهی و کمک معلمان، مدیران و والدین می‌تواند بر میزان اثرگذاری دوره‌ها تأثیر داشته باشد، پیشنهاد می‌شود دوره‌هایی نیز در زمینه متغیرهای بررسی‌شده برای معلمان، مدیران و والدین دانش‌آموزان برگزار گردد.
- به منظور بسط و گسترش هرچه بیشتر این پژوهش در مطالعات و پژوهش‌های آتی، به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود که: (۱) پژوهش حاضر در سایر جامعه‌های آماری مانند دانشجویان نیز اجرا شود. مقایسه نتایج این پژوهش با نتایج سایر پژوهش‌ها در دیگر جوامع آماری، منجر به ارائه نتایج شفاف‌تر و کاربردی‌تر خواهد شد؛ (۲) بررسی و اجرای الگوی پیشنهادی به صورت طولی و در طول زمان می‌تواند امکان استنباط علیت را از نتایج کسب‌شده افزایش دهد؛ (۳) متغیرهای پیش‌بین و میانجی مطالعه‌شده در این پژوهش قابل دستکاری و تغییر هستند که در نتیجه می‌توان این متغیرها و تأثیر آن‌ها بر روی ناسازگاری اجتماعی را در قالب طرح آزمایشی مطالعه کرد؛ (۴) جهت سنجش متغیر ناسازگاری اجتماعی دانش‌آموزان، علاوه بر بکارگیری پرسشنامه‌های خودگزارشی، استفاده از مشاهده در محیط مدرسه و یا مصاحبه با والدین، معلمان و مدیران نیز توصیه می‌گردد؛ (۵) متغیرهای پیش‌بین و میانجی مطالعه‌شده در این پژوهش تنها متغیرهای اثرگذار بر ناسازگاری اجتماعی دانش‌آموزان نیستند، از این رو پیشنهاد می‌شود سایر متغیرهای شناختی، هیجانی و اجتماعی اثرگذار بر ناسازگاری اجتماعی در مطالعات آتی مورد بررسی و مطالعه قرار گیرند؛ (۶) با توجه به این‌که در پژوهش حاضر تنها پیشایندهای ناسازگاری اجتماعی مورد بررسی قرار گرفتند، بررسی پیامدهای آن در تحقیقات و پژوهش‌های آتی کمک شایانی به گسترش و غنی شدن هرچه بیشتر ادبیات نظری در این حوزه خواهد کرد.
- این پژوهش مانند سایر پژوهش‌ها، دارای برخی محدودیت‌ها بوده که عبارتند از: محدود بودن جامعه آماری به دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهر اهواز، محدودیت طرح

- International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1-15.
- Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2011). The application of acceptance and commitment therapy to problem anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18(2), 241-250.
- Engelberg, E., & Sjoberg, L. (2004). Emotional intelligence, affect intensity, and social adjustment. *Personality and Individual Differences*, 37(3), 533-542.
- Ghezelseflo, M., Mirahmadi, L., & Jazayeri, R. (2015). Relationship between deterministic thinking and self-compassion among master students in Isfahan University (2013-2014). *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 13(11), 1049-1060. [In Persian]
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *The British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31-50.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353-379.
- Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-20). The Guilford Press.
- 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), 348-362.
- Hashemian, F., Shafi Abadi, A., & Soudani, M. (2008). Effect of anger control skills training on individual-social adjustment of first-grade female secondary education students in Mahshahr. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 10(35), 1-14. [In Persian]
- Hulbert-Williams, N. J., & Storey, L. (2016). Psychological flexibility correlates with patient-reported outcomes independent of clinical or sociodemographic characteristics. *Supportive Care*
11. *Journal of Education Development in Medical Sciences*, 6(11), 1-10. [In Persian]
- Besharat, M. A., Nia, M. E., & Farahani, H. (2013). Anger and major depressive disorder: the mediating role of emotion regulation and anger rumination. *Asian Journal of Psychiatry*, 6(1), 35-41. [In Persian]
- Besharat, M. A., Ramesh, S., & Nogh, H. (2018). The predicting role of worry, anger rumination and social loneliness in adjustment to coronary artery disease. *Iranian Journal of Cardiovascular Nursing*, 6(4), 6-15. [In Persian]
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688.
- China, F. T. (2015). *The relationship between social support, social adjustment, academic adjustment, and academic performance among college students in Tanzania*. Ph.D. Thesis of Social Sciences, Faculty of Education, University of Tanzania.
- Colquitt, J. A. (2001). On the dimensionality of organizational justice: A construct validation of a measure. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 386-400.
- Cunningham, C. A., Weber, B. A., Roberts, B. L., Hejmanowski, T. S., Griffin, W. D., & Lutz, B. J. (2014). The role of resilience and social support in predicting post deployment adjustment in otherwise healthy Navy personnel. *Military Medicine*, 179(9), 979-985.
- Darabi, S., & Khakeshvar, F. (2019). *The role of intolerance and perfectionism in cognitive flexibility of gifted students in Ferdows*. 4th International Conference on New Research in the Field of Educational Sciences and Psychology and Social Studies in Iran, Tehran, Iran. [In Persian]
- de la Fuente-Anuncibay, R., González-Barbadillo, Á., Ortega-Sánchez, D., Ordóñez-Cambolor, N., & Pizarro-Ruiz, J. P. (2021). Anger rumination and mindfulness: Mediating effects on forgiveness.

- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*(4), 908-916.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3), 504-511.
- Nourali, H., Hajiyakhchali, A., Shehniyailagh, M., & Maktabi, G. (2018). The effects of teaching cognitive regulation of emotion strategies on social adjustment and well-being of male gifted students. *Journal of Psychological Achievements, 25*(2), 91-110. [In Persian]
- Otani, K., Suzuki, A., Matsumoto, Y., Shibuya, N., Sadahiro, R., & Enokido, M. (2014). Correlations of interpersonal sensitivity with negative working models of the self and other: evidence for link with attachment insecurity. *Annals of general psychiatry, 13*(1), 1-4.
- Pourabdol, S., Roshan, R., Yaghubi, H., & Gholami Fesharaki, M. (2020). The relationship between intensity of anger and its expression in competitive athletes: The mediating role of psychological inflexibility. *Sport Psychology Studies, 9*(32), 97-116. [In Persian]
- Putra, A. A., Aminah, N. S., Marjuki, A., & Pamungkas, Z. S. (2020). The profile of student's problem solving skill using analytical problem solving test (apst) on the topic of thermodynamic. *Journal of Physics, 1567*(Conference Series), 1-8.
- Rajabi, G., & Abasi, G. (2012). Investigating the relationship between self-criticism, social anxiety and fear of failure with shyness in students. *Research in Clinical Psychology and Counseling, 1*(2), 171-182. [In Persian]
- Saffari Nia, M., Dehestani, M., & Fetri, A. (2018). The mediating effect of empathy, rumination, and anger on the relationship between narcissism and lack of interpersonal forgiveness. *Social Cognition, 6*(2), 143-154. [In Persian]
- Sarkohaki, T., & Homaei, R. (2016). Examination relationship between emotional intelligence, social in Cancer: Official Journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer, 24(6), 2513-2521.
- Hupfeld, J., & Ruffieux, N. (2011). Validation of a German version of the Self-Compassion Scale (SCS-D). *Psychology and und Psychotherapy: Forschung und Praxis, 40*(2), 115-123.
- Karimifar, M., Dinparvar, E., Rouholamini, M. S., & Besharat, M. A. (2017). The effectiveness of teaching emotion regulation based on Gross model on the amount of social and emotional adaptation among young men. *Advances in Cognitive Sciences, 19*(1), 25-37. [In Persian]
- Kord, B., & Karimi, S. (2017). The prediction of emotional regulation based on the students' Self-Compassion and body image. *Journal of Educational Psychology Studies, 14*(28), 207-230. [In Persian]
- Madhi, M., & Ghamarani, A. (2020). The effectiveness of self-compassion-based parenting training on behavioral problems and self-concept in children with intellectual and developmental disability. *Journal of Applied Psychological Research, 11*(3), 1-18. [In Persian]
- Malekpour, F., Mehrabizadeh, M., & Rahimi, M. (2017). The causal relationship of types of self-absorption and maladaptive perfectionism with depression through the mediating role of self-criticism in university students. *Journal of Psychological Studies, 13*(3), 25-42. [In Persian]
- Mashreghi Kavijani, S., Khodabakhshi-Koolae, A., Hamidy Pour, R., & Mosalanejad, L. (2015). The association between moral intelligence and social adjustment with coping style among medicines residents of universities of Tehran. *Journal of Education & Ethic in Nursing, 4*(4), 33-41. [In Persian]
- Narimani, M., Abbasi, M., Abolghasemi, A., & Ahadi, B. (2013). A study comparing the effectiveness of acceptance/ commitment by emotional regulation training on adjustment in students with dyscalculia. *Journal of Learning Disabilities, 2*(4), 154-176. [In Persian]

- model. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 308-312.
- Waldeck, D., Pancani, L., Holiman, A., Karekla, M., & Tyndall, I. (2021). Adaptability and psychological flexibility: Overlapping constructs? *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 72-78.
- Weitzman, M., Gortmaker, S., & Sobol, A. (1990). Racial, social, and environmental risks for childhood asthma. *American Journal of Diseases of Children*, 144(11), 1189-1194.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
- Zarin Khah, E., & Doost Mohammadi, A. (2021). *Predicting self-criticism and self-compassion with shyness by mediating role of self-extinction in students*. 7th National Conference on Modern Studies and Research in the Field of Educational Sciences, Psychology and Counseling in Iran, Qazvin, Iran. [In Persian]
- Zhang, H., Watson-Singleton, N. N., Pollard, S. E., Pittman, D. M., Lams, D. A., Fischer, N. L., Patterson, B., & Kaslow, N. J. (2019). Self-criticism and depressive symptoms: Mediating role of self-compassion. *Omega*, 80(2), 202-223.
- adjustment and differentiation with resilience in female students of Ramhormz Islamic Azad University. *Scientific Journal of Social Psychology*, 4(41), 61-72. [In Persian]
- Steward, T., Picó-Pérez, M., Mata, F., Martínez-Zalacáin, I., Cano, M., Contreras-Rodríguez, O., Fernández-Aranda, F., Yucel, M., Soriano-Mas, C., & Verdejo-García, A. (2016). Emotion regulation and excess weight: Impaired affective processing characterized by dysfunctional insula activation and connectivity. *PloS one*, 11(3), 1-17.
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the Anger Rumination Scale. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 689-700.
- Thompson, R., & Zuroff, D. C. (2004). The Levels of Self-Criticism Scale: Comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 419-430.
- Voci, A., Veneziani, C. A., & Fuochi, G. (2019). Relating mindfulness, heartfulness, and psychological well-being: The role of self-compassion and gratitude. *Mindfulness*, 10(2), 339-351.
- Vulpe, A., & Dafinoiu, I. (2012). Positive emotions, coping strategies and ego-resiliency: A mediation