

## پیش‌بینی بلوغ هیجانی بر اساس سبک‌های دلبستگی و سازگاری اجتماعی

محمودعلی هادیلو<sup>۱</sup>  
جعفر حسینی<sup>۲</sup>

### چکیده

این مطالعه با هدف پیش‌بینی بلوغ هیجانی بر اساس سبک‌های دلبستگی و سازگاری اجتماعی انجام شد. مطالعه حاضر مقطعی از نوع همبستگی بود. از میان نوجوانان پسر شهر زنجان در سال ۱۳۹۸ تعداد ۲۰۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های بلوغ هیجانی (سینک و بهارگاوا، ۱۹۹۱)، سبک‌های دلبستگی (کولینز و رید، ۱۹۹۰) و سازگاری اجتماعی (بل، ۱۹۶۱) و برای تحلیل داده‌ها از روش‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با مدل همزمان در نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که سبک دلبستگی ایمن ( $r=0/37$ ) و سازگاری اجتماعی ( $r=0/29$ ) با بلوغ هیجانی رابطه مثبت و معنادار و سبک‌های دلبستگی ناایمن اجتنابی ( $r=-0/40$ ) و دوسوگرا ( $r=-0/44$ ) با بلوغ هیجانی رابطه منفی و معنادار داشت. دیگر یافته‌ها نشان داد سبک‌های دلبستگی و سازگاری اجتماعی به‌طور معناداری توانستند  $33/6$  درصد از تغییرات بلوغ هیجانی نوجوانان پسر را تبیین کنند ( $P>0/05$ ). بر اساس نتایج توصیه می‌شود که برای افزایش بلوغ هیجانی نوجوانان پسر از طریق کارگاه‌های آموزشی به‌ویژه کارگاه‌های فرزندپروری میزان سبک دلبستگی ایمن و سازگاری اجتماعی افزایش و میزان سبک‌های دلبستگی ناایمن اجتنابی و دوسوگرا کاهش یابد.

واژه‌های کلیدی: بلوغ هیجانی، سبک‌های دلبستگی، سازگاری اجتماعی

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، گروه روان‌شناسی، واحد علوم و تحقیقات تهران (زنجان)، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران  
(نویسنده مسئول) m.hadilu@yahoo.com  
۲. دانشیار، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

## مقدمه

هیجان‌ها بخش مهمی از زندگی انسان را تشکیل می‌دهند، به طوری که تصویر زندگی بدون هیجان‌ها دشوار است (نگوین، مورفی، تیلانوسکی و پاگانی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). ویژگی‌های بارز افراد دارای بلوغ هیجانی<sup>۲</sup> توانایی تحمل تنش و کنترل مناسب عواطف و هیجان‌های شخصی می‌باشد و افرادی که به بلوغ هیجانی نرسیدند، نمی‌توانند زندگی مسالمت‌آمیزی با دیگران داشته باشند (بیهرا و رانگیاه<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷). بلوغ هیجانی افراد را قادر می‌سازد تا ناکامی‌های و تاخیر در ارضای نیازها را بدون احساس رنج و تأسف تحمل کنند (نیکولز، لیوی و پری<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵) و روابط بین‌فردی و کارآمدی افراد را ارتقاء می‌بخشد و نقش موثری در ایجاد همدلی با هم‌نوعان، حل تعارض، مقابله با مشکلات، ابراز وجود و کسب حمایت و سازگاری اجتماعی دارد (پراسیپها و اشاک<sup>۵</sup>، ۲۰۱۷).

یکی از عوامل مرتبط با بلوغ هیجانی، سبک‌های دلبستگی<sup>۶</sup> است (دمیتر، کاستی و روسو<sup>۷</sup>، ۲۰۱۶). دلبستگی برقراری پیوند عاطفی با افرادی خاص می‌باشد که تعامل با آنها ضمن آرامش باعث احساس نشاط و شغف می‌شود (اردنگی، رامپولدی، بانی و استریپاراوا<sup>۸</sup>، ۲۰۲۰). به طور کلی سه سبک دلبستگی ایمن<sup>۹</sup>، نایمن اجتنابی<sup>۱۰</sup> و نایمن دوسوگرا<sup>۱۱</sup> وجود دارد (فوچس و تیوبنر<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۹). افراد دارای دلبستگی ایمن دارای ویژگی‌هایی مانند صمیمیت، اعتماد، عشق، محبت و روابط دوستانه با دیگران هستند، اما افراد دارای دلبستگی نایمن دارای ویژگی‌هایی مانند فقدان اعتماد به نفس، ترس از صمیمیت، بی‌اعتمادی به دیگران و ناتوانی در برقراری روابط دوستانه و صمیمانه با دیگران هستند (اسکریم، دی استفانو، گاماسیا و لوریتو<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۵). در تشریح ویژگی‌های سه سبک دلبستگی می‌توان گفت که افراد ایمن در اکثر موقعیت‌ها احساس راحتی و امنیت می‌کنند و تصویری مثبت، حمایت‌گر و پاسخ‌دهنده از دیگران دارند، افراد نایمن اجتنابی در برابر افراد ناآشنا منقلب نمی‌شوند و احتیاط اندکی نشان می‌دهند، در برقراری روابط عاطفی با دیگران مشکل دارند و سعی می‌کنند از برخورد با دیگران اجتناب نمایند و افراد نایمن دوسوگرا در موقعیت‌های مشکل به سختی به احساس آرامش و آسایش دست می‌یابند، آنها در تمایل به نزدیکی و دوری از دیگران در نوسان هستند، در اکتشاف و درستی محیط مشکل دارند و در برابر تنش‌ها آسیب‌پذیر می‌باشند (تاکانو و موگی<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۹). نتایج پژوهش‌ها حاکی از رابطه سبک‌های دلبستگی با بلوغ هیجانی هستند. برای مثال دمیتر و همکاران (۲۰۱۶) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که سبک دلبستگی ایمن با بلوغ هیجانی رابطه مثبت و سبک‌های دلبستگی نایمن اجتنابی و دوسوگرا با آن رابطه منفی داشت. نتایج پژوهش اسدی و

1. Nguyen, Murphy, Tylavsky & Pagani
2. emotional maturity
3. ehara & Rangaiah
4. Nicholls, Levy & Perry
5. Prathibha & Ashok
6. attachment styles
7. Demeter, Costea & Rusu
8. Ardenghi, Rampoldi, Bani & Strepparava
9. secure
10. avoidance insecure
11. ambivalent insecure
12. Fuchs & Taubner
13. Scrima, Di Stefano, Guarnaccia & Lorito
14. Takano & Mogi

توانا انجیزه‌یی (۱۳۹۶) نشان داد که سبک دلبستگی ایمن با بلوغ عاطفی رابطه معنادار مثبت و سبک‌های دلبستگی ناایمن با بلوغ عاطفی رابطه معنادار منفی داشتند. در پژوهشی دیگر شکراله‌زاده، سیدموسوی و زاده‌محمدی (۱۳۹۴) گزارش کردند که دلبستگی ایمن با بلوغ عاطفی رابطه مثبت و معنادار و دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا با بلوغ عاطفی رابطه منفی و معنادار داشت.

یکی دیگر از عوامل مرتبط با بلوغ هیجانی، سازگاری اجتماعی<sup>۱</sup> است (جیکومار و سانگیثا، ۲۰۱۷). اجتماعی‌شدن یک فرایند دوجانبه ارتباطی میان فرد و جامعه و سازگاری اجتماعی انعکاسی از تعامل فرد با دیگران، رضایت از نقش‌های اجتماعی خود و نحوه عملکرد در آنها می‌باشد (یانگ و رابینسون، ۲۰۱۸). سازگاری اجتماعی به معنای توانایی ایجاد ارتباط متقابل با دیگران در زمینه اجتماعی خاص و به طریق خاص است که در عرف جامعه قابل قبول و ارزشمند است (لی، وانگ و چن، ۲۰۲۰). سازگاری اجتماعی فرایندی است که با آن روابط میان افراد، گروه‌ها و عناصر فرهنگی مشخص می‌شود (کوران، ۲۰۱۸). نتایج پژوهش‌ها حاکی از رابطه سازگاری اجتماعی با بلوغ هیجانی هستند. برای مثال پووویژی و سنتهیل<sup>۲</sup> (۲۰۱۷) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بلوغ هیجانی و سازگاری اجتماعی رابطه مثبت و معنادار داشتند. در پژوهشی دیگر جیکومار و سانگیثا (۲۰۱۷) گزارش کردند که بلوغ هیجانی با سازگاری اجتماعی رابطه مثبت داشت. نتایج پژوهش شریفی‌ریگی و بساک‌نژاد (۱۳۹۷) نشان داد که بلوغ عاطفی با سازگاری با دانشگاه رابطه مثبت و معنادار داشت. در پژوهشی دیگر باباخانی و سامانی‌پور (۱۳۹۶) گزارش کردند که بلوغ عاطفی با سازگاری اجتماعی رابطه معنادار مثبت داشت.

بلوغ هیجانی اهمیت بسیاری در روابط اجتماعی و مقابله با چالش‌ها و مشکلات دارد و با اینکه پژوهش‌های بسیاری درباره پیش‌بینی بلوغ هیجانی انجام شده، اما این پژوهش‌ها کمتر به نقش سبک‌های دلبستگی و سازگاری اجتماعی در آن توجه داشتند. از آنجایی که برای بهبود هر متغیری از جمله بلوغ هیجانی، ابتدا باید عوامل مرتبط با آن را شناسایی و سپس راهکارهایی برای بهبود و ارتقای آن طراحی کرد و با توجه به عدم توجه پژوهش‌های قبلی به نقش سبک‌های دلبستگی و سازگاری اجتماعی بر آن، این مطالعه با هدف پیش‌بینی بلوغ هیجانی بر اساس سبک‌های دلبستگی و سازگاری اجتماعی انجام شد.

### روش پژوهش

مطالعه حاضر مقطعی از نوع همبستگی بود. از میان دانش‌آموزان نوجوان پسر شهر زنجان در سال ۱۳۹۸ تعداد ۲۰۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. در این روش نمونه‌گیری پژوهشگر از دانش‌آموزانی که به آنها دسترسی داشت، پس از بیان رعایت نکات اخلاقی، هدف، اهمیت و ضرورت پژوهش درخواست کرد تا به پرسشنامه‌های زیر پاسخ دهند.

1. social adjustment
2. Jeyakumar & Sangeetha
3. Yang & Robinson
4. Lee, Wang & Chen
5. Curran
6. Poovizhi & Senthil

پرسشنامه بلوغ هیجانی<sup>۱</sup>: پرسشنامه بلوغ هیجانی توسط سینک و بهارگاوا<sup>۲</sup> (۱۹۹۱) ساخته شد. این ابزار دارای ۴۸ گویه است که طبق طیف پنج درجه‌ای لیکرت از یک (هرگز) تا پنج (خیلی زیاد) نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات ابزار بین ۴۸ الی ۲۴۰ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده بلوغ هیجانی ضعیف‌تر می‌باشد. سینک و بهارگاوا (۱۹۹۱) روایی سازه ابزار با روش تحلیل عاملی تایید و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۶۴ گزارش کردند. در ایران جعفری هرنندی و رجایی موسوی (۱۳۹۸) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ بدست آوردند. پرسشنامه سبک‌های دلبستگی<sup>۳</sup>: پرسشنامه سبک‌های دلبستگی توسط کولینز و رید<sup>۴</sup> (۱۹۹۰) ساخته شد. این ابزار دارای ۱۸ گویه و ۳ بعد دلبستگی ایمن، دلبستگی نایمن اجتنابی و دلبستگی نایمن دوسوگرا (هر بعد ۶ گویه) است که طبق طیف پنج درجه‌ای لیکرت از یک (اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند) تا پنج (کاملاً در مورد من صدق می‌کند) نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات هر بعد بین ۶ الی ۳۰ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده بیشتر داشتن آن سبک می‌باشد. کولینز و رید<sup>۵</sup> (۱۹۹۰) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ برای ابعاد ایمن ۰/۸۱، نایمن اجتنابی ۰/۷۸ و نایمن دوسوگرا ۰/۸۵ گزارش کردند. در ایران شریفی، سرنندی و محب (۱۳۹۱) پایایی ابعاد ایمن را ۰/۸۲، نایمن اجتنابی را ۰/۸۱ و نایمن دوسوگرا را ۰/۷۸ بدست آوردند. پرسشنامه سازگاری اجتماعی<sup>۶</sup>: پرسشنامه سازگاری اجتماعی توسط بل<sup>۷</sup> (۱۹۶۱) ساخته شد. این ابزار دارای ۳۲ گویه است که به صورت صفر (خیر)، یک (بله) و بدون نمره (نمی‌دانم) نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات ابزار بین ۰ الی ۳۲ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده سازگاری اجتماعی ضعیف‌تر می‌باشد. بل (۱۹۶۱) روایی سازه ابزار با روش تحلیل عاملی تایید و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش کردند (به نقل از ولی‌نقندر و هاشمیان‌نژاد، ۱۳۹۸). در ایران کاظمی (۱۳۹۹) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ بدست آوردند. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه‌ها با روش آلفای کرونباخ برای بلوغ هیجانی ۰/۸۸، دلبستگی ایمن ۰/۷۵، دلبستگی نایمن اجتنابی ۰/۷۷، دلبستگی نایمن دوسوگرا ۰/۷۹ و سازگاری اجتماعی ۰/۷۴ محاسبه شد.

داده‌ها پس از جمع‌آوری با ابزارهای فوق با روش‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با مدل همزمان در نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ استفاده شد.

### یافته‌های پژوهش

۲۰۰ نوجوان پسر در این پژوهش شرکت داشتند. نتایج میانگین، انحراف معیار، کمینه، بیشینه، کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شد.

1. emotional maturity questionnaire
2. Singh & Bhargava
3. attachment styles questionnaire
4. Collins & Read
5. Collins & Read
6. social adjustment questionnaire
7. Bell

## جدول ۱. نتایج شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه	کجی	کشیدگی
دلبستگی ایمن	۱۲/۴۳	۲/۹۶	۸	۱۸	-۰/۳۵	-۰/۸۸
دلبستگی نایمن اجتنابی	۱۳/۴۲	۲/۶۷	۶	۱۸	۰/۱۱	۰/۵۲
دلبستگی نایمن دوسوگرا	۱۰/۲۶	۲/۲۶	۶	۱۸	-۰/۲۳	-۰/۴۸
سازگاری اجتماعی	۲۱/۶۸	۴/۳۵	۵	۳۲	۰/۴۸	۰/۹۲
بلوغ هیجانی	۱۲۴/۳۰	۱۵/۷۱	۷۹	۲۲۸	۰/۱۶	۰/۳۵

طبق نتایج جدول ۱، فرض نرمال بودن به دلیل قرار داشتن مقدار کجی و کشیدگی در دامنه +۱ تا ۱- تایید، فرض هم‌خطی چندگانه به دلیل کوچک‌تر بودن مقدار عامل تورم واریانس متغیرهای پیش‌بین (۱/۸۳) از عدد ۱۰ و فرض همبستگی پسماندها به دلیل قرار داشتن مقدار دوربین واتسون در دامنه ۱/۵ الی ۲/۵ رد می‌شود. بنابراین، شرایط استفاده از همبستگی پیرسون و رگرسیون وجود دارد. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شد.

## جدول ۲. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
۱. دلبستگی ایمن	۱				
۲. دلبستگی نایمن اجتنابی	-۰/۳۱**	۱			
۳. دلبستگی نایمن دوسوگرا	-۰/۲۷**	۰/۴۷**	۱		
۴. سازگاری اجتماعی	۰/۳۵**	-۰/۲۲**	-۰/۳۱**	۱	
۵. بلوغ هیجانی	۰/۳۷**	-۰/۴۰**	-۰/۴۴**	۰/۲۹**	۱

۰/۰۱ > P\*\*\*

طبق نتایج جدول ۲، سبک دلبستگی ایمن ( $r=0/37$ ) و سازگاری اجتماعی ( $r=0/29$ ) با بلوغ هیجانی رابطه مثبت و معنادار و سبک‌های دلبستگی نایمن اجتنابی ( $r=-0/40$ ) و دوسوگرا ( $r=-0/44$ ) با بلوغ هیجانی رابطه منفی و معنادار دارند ( $P > 0/05$ ). نتایج رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پیش‌بینی بلوغ هیجانی بر اساس سبک‌های دلبستگی و سازگاری اجتماعی در جدول ۳ ارائه شد.

## جدول ۳. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پیش‌بینی بلوغ هیجانی

متغیرها	R	R <sup>۲</sup>	مقدار F	df <sub>۱</sub>	df <sub>۲</sub>	معناداری	Beta	معناداری
دلبستگی ایمن							۰/۲۴	۰/۰۰۱
دلبستگی نایمن اجتنابی	۰/۵۴	۰/۳۳۶	۲۵/۳۷	۴	۱۹۵	۰/۰۰۱	-۰/۲۹	۰/۰۰۱
دلبستگی نایمن دوسوگرا							-۰/۳۱	۰/۰۰۱
سازگاری اجتماعی							۰/۱۷	۰/۰۰۵

طبق نتایج جدول ۳، سبک‌های دلبستگی و سازگاری اجتماعی به‌طور معناداری توانستند ۳۳/۶ درصد از تغییرات بلوغ هیجانی نوجوانان پسر را تبیین کنند که با توجه به بتاها اثر دلبستگی ایمن

و سازگاری اجتماعی مثبت و معنادار و اثر دل‌بستگی‌های نایمن اجتنابی و دوسوگرا منفی و معنادار هستند ( $P > 0/05$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری

بلوغ هیجانی نقش موثری در مقابله با مشکلات و برقراری روابط صمیمانه و دوستانه با دیگران دارد و به همین دلیل می‌تواند بر سلامت و کیفیت زندگی تاثیر بگذارد. در نتیجه، این مطالعه با هدف پیش‌بینی بلوغ هیجانی بر اساس سبک‌های دل‌بستگی و سازگاری اجتماعی انجام شد. یافته‌ها نشان داد که سبک دل‌بستگی ایمن با بلوغ هیجانی نوجوانان پسر رابطه مثبت و معنادار و سبک‌های دل‌بستگی نایمن اجتنابی و دوسوگرا با بلوغ هیجانی نوجوانان پسر رابطه منفی و معنادار داشتند. این یافته با یافته پژوهش‌های دمیتر و همکاران (۲۰۱۶) مبنی بر رابطه مثبت سبک دل‌بستگی ایمن با بلوغ هیجانی و رابطه منفی سبک‌های دل‌بستگی نایمن اجتنابی و دوسوگرا با آن، اسدی و توانا انجیزه‌یی (۱۳۹۶) مبنی بر رابطه معنادار مثبت سبک دل‌بستگی ایمن با بلوغ هیجانی و رابطه معنادار منفی سبک‌های دل‌بستگی نایمن با بلوغ هیجانی و شکراله‌زاده و همکاران (۱۳۹۴) مبنی بر رابطه مثبت و معنادار سبک دل‌بستگی ایمن با بلوغ هیجانی و رابطه منفی و معنادار سبک‌های دل‌بستگی اجتنابی و دوسوگرا با بلوغ عاطفی همسو بود. در تبیین این یافته‌ها بر مبنای پژوهش گوسنز، بریت، بومانز و دیکالووی<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) می‌توان گفت که دل‌بستگی پیوندی عاطفی است که پناهگاهی امن را برای فرد فراهم می‌کند و فرد با تکیه بر آن به کاوش می‌پردازد و بر چالش‌هایی که در موقعیت‌های مختلف به ویژه محیط اجتماعی اتفاق می‌افتد، فائق می‌آید. نکته حائز اهمیت دیگر این‌که دل‌بستگی ایمن عامل محافظت‌کننده در مقابل آسیب روانی و شکل‌گیری تحول بهنجار است و در مقابل دل‌بستگی نایمن عامل خطر ساز و افزایش‌دهنده احتمال ابتلا به اختلال‌های روانی است، لذا منطقی است که سبک دل‌بستگی ایمن با بلوغ هیجانی رابطه معنادار مثبت و سبک‌های دل‌بستگی نایمن اجتنابی و دوسوگرا با بلوغ هیجانی رابطه معنادار منفی داشته باشد. تبیین دیگر بر مبنای پژوهش تیموری آسفیچی، غلامعلی لواسانی و بخشایش (۱۳۹۱) می‌توان گفت که اعتماد به خود و دیگران دو ویژگی اساسی در سبک دل‌بستگی ایمن است. اعتماد فرد ایمن به دیگران که جزء مکمل اعتماد به خود است، فرد را به کمک و همزیستی با دیگران ترغیب می‌کند و چنین افرادی نسبت به خود، دیگران و آینده امیدوار هستند و نگاه مثبتی دارند. آنان خود را توانا، دیگران را قابل اعتماد و آینده را روشن می‌بینند و مسائل زندگی را تحت کنترل خود دانسته و با واقعیت همسازتر هستند. این افراد به دنبال راهکارهای گوناگون برای حل مشکلات خود هستند و از خود گرمی و صمیمیت نشان می‌دهند و چنین افرادی روابط عاطفی همراه با لذت و آرامش را تجربه می‌کنند. در مقابل، عدم اعتماد به خود و دیگران دو ویژگی اساسی در سبک‌های دل‌بستگی نایمن است. فقدان اعتماد به خود در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا موجب تحمیل درماندگی روان‌شناختی به فرد می‌شود و این حالت به احساس حقارت و اضطراب شخص دامن می‌زند. فقدان اعتماد به دیگران منجر به ایجاد فاصله و دوری و عدم حمایت از سوی دیگران می‌شود و چنین افرادی کمتر روابط عاطفی همراه با لذت و آرامش را تجربه می‌کنند. در نتیجه می‌توان انتظار داشت که سبک دل‌بستگی ایمن با بلوغ هیجانی رابطه معنادار مثبت و سبک‌های دل‌بستگی نایمن اجتنابی و دوسوگرا با بلوغ هیجانی رابطه معنادار منفی داشته باشد. دیگر یافته‌ها نشان داد که سازگاری اجتماعی با بلوغ هیجانی نوجوانان پسر رابطه مثبت و معنادار

1. Goossens, Braet, Bosmans & Decaluwe

داشت. این یافته با یافته پژوهش‌های پوویژنی و سنتهیل (۲۰۱۷) مبنی بر رابطه مثبت و معنادار بلوغ هیجانی و سازگاری اجتماعی، جیکومار و سانگیئا (۲۰۱۷) مبنی بر رابطه معنادار مثبت بلوغ هیجانی با سازگاری اجتماعی، شریفی‌ریگی و بساک‌نژاد (۱۳۹۷) مبنی بر رابطه مثبت و معنادار بلوغ هیجانی با سازگاری با دانشگاه و باباخانی و سامانی‌پور (۱۳۹۶) مبنی بر رابطه معنادار مثبت بلوغ هیجانی با سازگاری اجتماعی همسو بود. در تبیین این یافته‌ها بر مبنای پژوهش نوری (۱۳۹۵) می‌توان گفت که سازگاری مفهومی عام است که همه راهبردهای اداره‌کردن موقعیت‌های استرس‌زای زندگی اعم از تهدیدهای واقعی و غیرواقعی را شامل می‌شود. هرگاه تعادل جسمی و روانی فرد دچار اختلال شود و ناخوشایندی به فرد دست دهد، برای ایجاد توازن نیازمند بکارگیری نیروهای درونی و حمایت بیرونی است و اگر بکارگیری سازوکارهای جدید موفق باشد، سازگاری ایجاد می‌گردد. نکته حائز اهمیت دیگر اینکه سازگاری اجتماعی بر این ضرورت متکی است که نیازها و خواسته‌های فرد با منافع و خواسته گروهی که در آن زندگی می‌کند، هماهنگ و متعادل شود و تا حد امکان از برخورد مستقیم و شدید با منافع و ضوابط گروهی جلوگیری شود. همچنین سازگاری اجتماعی شامل سازگاری فرد با محیط اجتماعی خود است که این سازگاری ممکن است با تغییر دادن خود یا محیط بدست آید. با توجه به مفاهیم مطرح‌شده سازگاری اجتماعی می‌تواند نقش موثری در سلامت داشته باشد و از آنجایی که بلوغ هیجانی یکی از مولفه‌های سلامت است، لذا با افزایش سازگاری اجتماعی میزان بلوغ هیجانی افزایش می‌یابد.

یافته‌های دیگر نشان داد که سبک‌های دلبستگی و سازگاری اجتماعی توانایی پیش‌بینی معنادار بلوغ هیجانی نوجوانان پسر را داشتند. در تبیین توانمند بودن سبک‌های دلبستگی و سازگاری اجتماعی در پیش‌بینی و تبیین بلوغ هیجانی می‌توان گفت که افراد دارای سبک دلبستگی ایمن و سازگاری اجتماعی و فاقد سبک‌های دلبستگی نایمن با دیگران ارتباط خوبی دارند، در زندگی مشکلات کمتری را تجربه می‌کنند، به‌طور مناسبی با چالش‌ها مقابله می‌نمایند، با مشکلات کمتری مواجه می‌شوند و به تنهایی و یا با کمک دیگران بر آنها فائق می‌آیند. همچنین سبک دلبستگی ایمن و سازگاری اجتماعی با بسیاری از شاخص‌های مثبت روان‌شناختی از جمله شادکامی، امید، تاب‌آوری، سرزندگی و غیره رابطه معنادار مثبت و سبک‌های دلبستگی نایمن اجتنابی و دوسوگرا با بسیاری از شاخص‌های منفی روان‌شناختی از جمله اضطراب، وسواس، افسردگی و غیره رابطه معنادار مثبت دارند، حال اگر افراد دارای سبک دلبستگی ایمن و سازگاری اجتماعی و فاقد سبک‌های دلبستگی نایمن اجتنابی و دوسوگرا با هم وارد معادله رگرسیون شوند، می‌توانند به‌طور معناداری بلوغ هیجانی که از طریق روابط مثبت و سازنده با دیگران شکل می‌گیرد را پیش‌بینی نمایند.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به استفاده از ابزارهای خودگزارشی، روش نمونه‌گیری در دسترس، محدودشدن جامعه پژوهش به نوجوانان پسر شهر زنجان اشاره کرد. بنابراین، با توجه به اهمیت بلوغ هیجانی در سایر ویژگی‌های روان‌شناختی توصیه می‌شود که این پژوهش بر روی نوجوانان پسر سایر شهرها تکرار و یا اینکه بر روی نوجوانان دختر انجام و نتایج آن با نتایج پژوهش حاضر مقایسه شود. با توجه به نتایج توصیه می‌شود که درمانگران و متخصصان سلامت برنامه‌هایی برای بهبود بلوغ هیجانی بر اساس سبک‌های دلبستگی و سازگاری اجتماعی تهیه و اجرا نمایند. برای این منظور می‌توان از کارگاه‌های آموزشی به‌ویژه کارگاه‌های فرزندپروری استفاده کرد تا میزان سبک دلبستگی ایمن و سازگاری اجتماعی را افزایش و میزان سبک‌های دلبستگی نایمن اجتنابی و دوسوگرا را کاهش داد.

## منابع

- اسدی، اردشیر و توانا انجیزه‌بی، عاطفه. (۱۳۹۶). رابطه سبک‌های دلبستگی با بلوغ عاطفی دانش‌آموزان دختر متوسطه شهرستان گرگان. کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین در مدیریت، اقتصاد و علوم انسانی، کازرون: دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون، ۳۹۴-۴۰۲.
- باباخانی، وحیده و سامانی‌پور، کیوان. (۱۳۹۶). رابطه احساس تنهایی و بلوغ عاطفی با سازگاری اجتماعی. نشریه پژوهش‌ها و مطالعات علوم رفتاری، ۳۴، ۹-۲۲.
- تیموری آسفیچی، علی؛ غلامعلی لواسانی، مسعود و بخشایش، علیرضا. (۱۳۹۱). پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی و خودمتمایزسازی. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۸(۳۲)، ۴۶۳-۴۴۱.
- جعفری هرندی، رضا و رجایی موسوی، سیده‌فاطمه. (۱۳۹۸). رابطه بلوغ عاطفی، حمایت اجتماعی ادراک‌شده و جو عاطفی خانواده در بین دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر قم. مجله اندیشه‌های نوین تربیتی، ۱۵(۲)، ۱۷۲-۱۴۷.
- شریفی، رسول؛ سرندی، پرویز و محب، نعیمه. (۱۳۹۱). مقایسه سبک‌های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا در بین دانش‌آموزان مراکز شبه‌خانواده و خانواده عادی. مجله زن و مطالعات خانواده، ۴(۱۶)، ۹۱-۱۰۳.
- شریفی‌ریگی، علی و بساک‌نژاد، سودابه. (۱۳۹۷). نقش بلوغ عاطفی، خودتاب‌آوری و هوش معنوی در پیش‌بینی سازگاری با دانشگاه با کنترل انعطاف‌پذیری شناختی در دانشجویان پرستاری و مامایی دانشگاه جندی‌شاپور اهواز. مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، ۱۲(۷)، ۶۹-۷۸.
- شکراله‌زاده، معصومه؛ سیدموسوی، پریاسادات و زاده‌محمدی، علی. (۱۳۹۴). پیش‌بینی بلوغ عاطفی نوجوانان از روی دلبستگی به والدین و همسالان. دومین کنگره سراسری روان‌شناسی کودک و نوجوان، تهران: پژوهشکده خانواده دانشگاه شهید بهشتی، ۲، ۴-۱.
- کاظمی، مریم‌سادات. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب و سازگاری اجتماعی بیماران مبتلا به سرطان سینه. مجله روان‌شناسی اجتماعی، ۱۳(۵۴)، ۱۲۴-۱۱۵.
- نوری، لیلا. (۱۳۹۵). تاثیر گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سازگاری اجتماعی، عاطفی و بهداشتی دانشجویان پرستاری. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار.
- ولی‌نقندر، ریحانه و هاشمیان‌نژاد، فریده. (۱۳۹۸). تاثیر بازی درمانی گروهی بر رفتارهای تکانشی، سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانی. مجله روان‌شناسی اجتماعی، ۱۳(۵۳)، ۵۸-۴۷.
- Ardenghi, S., Rampoldi, G., Bani, M., & Strepparava, M. G. (2020). Attachment styles as predictors of self-reported empathy in medical students during pre-clinical years. *Patient Education and Counseling*, 103(5), 965-970.
- Behera, S., & Rangaiah, B. (2017). Relationship between emotional maturity, self-esteem and life-satisfaction: A study on traditional dancers of Odisha region. *Journal of Cogent Psychology*, 4(1), 1-13.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- Curran, T. (2018). An actor-partner interdependence analysis of cognitive flexibility and indicators of social adjustment among mother-child dyads. *Personality and Individual*



- Differences, 126, 99-103.
- Demeter, E., Costea, I., & Rusu, A. S. (2016). Emotional maturity, self-esteem and attachment styles: Preliminary comparative analysis between adolescents with and without delinquent status. *Agora Psycho-Pragmatica*, 10(2), 46-61.
- Fuchs, N. F., & Taubner, S. (2019). Exploring the interplay of attachment style and attachment-related mood on short-term change in mentalization: A pilot study. *Personality and Individual Differences*, 144, 94-99.
- Goossens, L., Braet, C., Bosmans, G., & Decaluwe, V. (2011). Loss of control over eating in pre-adolescent youth: The role of attachment and self-esteem. *Eating Behavior*, 12(4), 289-295.
- Jeyakumar, J., & Sangeetha, R. (2017). Emotional maturity and social adjustment among higher secondary school students in Thiruvallur district. *International Journal of Advanced Research in Management, Architecture, Technology and Engineering*, 3(4), 90-94.
- Lee, M., Wang, H., & Chen, C. (2020). Development and validation of the social adjustment scale for adolescents with Tourette syndrome in Taiwan. *Journal of Pediatric Nursing*, 51, 13-20.
- Nguyen, A. K. D., Murphy, L. E., Tylavsky, F. A., & Pagani, L. S. (2019). Prospective associations between ASD screening scores, parenting stress, and later socio-emotional-cognitive maturity in a community-based birth cohort. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 59, 46-57.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., & Perry, J. L. (2015). Emotional maturity, dispositional coping, and coping effectiveness among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 32-39.
- Poovizhi, P., & Senthil, K. (2017). A study on emotional maturity and social adjustment in visually challenges students in Chennai district. *Indian Journal of Research*, 6(1): 218-219.
- Prathibha, M. V., & Ashok, H. S. (2017). Emotional maturity and academic performance of adolescents. *International Journal of Current Research*, 9(3), 47785-47789.
- Scrima, F., Di Stefano, G., Guarnaccia, C., & Lorito, L. (2015). The impact of adult attachment style on organizational commitment and adult attachment in the workplace. *Personality and Individual Differences*, 86, 432-437.
- Singh, Y., & Bhargava, M. (1991). *Manual for emotional maturity scale*. Agra: National Psychological Corporation.
- Takano, T., & Mogi, K. (2019). Adult attachment style and lateral preferences in physical proximity. *Biosystems*, 181, 88-94.
- Yang, C., & Robinson, A. (2018). Not necessarily detrimental: Two social comparison orientations and their associations with social media use and college social adjustment. *Computers in Human Behavior*, 84, 49-57.