

عنوان مقاله: پیشینی سازگاری اجتماعی بر اساس سبکهای دل‌بستگی و راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان

نویسنده: نیلوفر فارسیجانی، محمدعلی بشارت، علی مقدم زاده

منبع: ماهنامه علوم روانشناختی دوره بیستویکم، شماره ۱۰۹، بهار (فروردین) ۱۴۰۱

زمینه:

- پژوهش‌های پیشین به طور گسترده، عوامل مرتبط با سازگاری اجتماعی را شناسایی کرده‌اند، اما علیرغم اهمیت قابل توجه نقش روابط اولیه، سبک‌های دلبستگی و تأثیرات آن در روابط آتی، مطالعات اندکی به بررسی ارتباط بین سبک‌های دلبستگی و سازگاری اجتماعی پرداخته‌اند. با توجه به اهمیت تحولی دوران نوجوانی و تغییرات غیرقابل اغماض آن در روابط اجتماعی، درک کافی از نقش نظمده‌یشناختی هیجان در تبیین سازگاری اجتماعی وجود ندارد. همچنین می‌توان گفت فقدان راهبردهای سازش یافته نظمده‌یشناختی هیجان از عوامل اساسی ناسازگاری در دوران نوجوانی است

• **هدف:** پژوهش حاضر باهدف پیشینی سازگاری اجتماعی بر اساس سبکهای دلبستگی و نظمدهیشناختی هیجان انجام شد.

روش

- این پژوهش از نوع توصیفی همبستگی است. در این پژوهش ۳۳۷ دانش‌آموز دختر در مقطع دبیرستان به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. از شرکت‌کنندگان درخواست شد تا مقیاس سازگاری بل (بل، ۱۹۳۴) مقیاس دلبستگی بزرگسالان (هازن و شیور، ۱۹۸۷) و مقیاس نظم‌دهی‌شناختی هیجان (گارنفسکی و کرایج، ۲۰۰۶) را تکمیل کنند. برای تحلیل داده‌های پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون همزمان استفاده شد و کلیه مراحل با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ انجام گرفت

• **یافتهها:** نتایج پژوهش نشان داد که با افزایش نمره فرد در راهبردهای سازش یافته نظمدهیشناختی هیجان $r=0/6$ ، $p<0/05$ و سبک دلبستگی ایمن $r=0/49$ ، $p<0/05$ سازگاری اجتماعی افزایش مییابد. از سوی دیگر نتایج پژوهش نشان داد که با کاهش نمره فرد در راهبردهای سازش نایافته نظمدهیشناختی هیجان $r=-0/54$ ، $p<0/05$ سبک دلبستگی دوسوگرا $r=-0/31$ ، $p<0/05$ و سبک دلبستگی اجتنابی $r=-0/30$ و $p<0/05$ سازگاری اجتماعی افزایش مییابد. نتایج پژوهش همچنین نشان داد که ترکیب متغیرهای پژوهش بهطور معنیداری با سازگاری اجتماعی رابطه دارند و ۷۰ درصد از واریانس آن را تبیین میکنند ($p<0/05$)

نتیجه‌گیری:

- وجود حساسیت و پاسخگویی در مراقبت و هیجانها نقشی اساسی در سازگاری اجتماعی دارند. استفاده از مداخلات مبتنی بر ترمیم سبکهای دلبستگی و آموزش راهبردهای سازش یافته نظم دهی شناختی هیجان در ارتقاء سازگاری اجتماعی مؤثر است

مقدمه

• نوجوانی دوره‌های بین کودکی و بزرگسالی است (جارگزار، برناراس، بولی، گارایگروبیل، ۲۰۱۵) و شامل سنین ۱۰ تا ۱۹ سالگی میشود (چارلز، ۲۰۲۰). روانشناسان این دوره را به‌عنوان مرحله‌های حساس در زمینه رشد شناختی و بلوغ اجتماعی در نظر می‌گیرند. همچنین این دوره مرحله‌های حساس در فرآیند تحول انسان است (پاتک، تیواری و پاتل، ۲۰۱۵) که به‌عنوان دوره فشار و استرس (واگلا، ۲۰۱۵) شناخته میشود. تغییرات هیجانی (ماستروودوس، ۲۰۱۹) در این دوره امکان آسیب‌پذیری نوجوانان را افزایش می‌دهند (جارگزار و همکاران، ۲۰۱۸)، را که این تغییرات موقعیتهایی را پیشروی نوجوانان قرار میدهد که میتواند منجر به افزایش ادراک استرس، تجارب منفی و بیش‌بانی هیجانی شود (مکلاگین، هتزوهرلر، داگلاس و نولن، ۲۰۱۱).



• این امر نیز میتواند سازگاری نوجوانان در تعاملات بینفردی را تحتشعاع قرار دهد. علاوهبراین قوانین اجتماعی و هنجارهای رفتاری تحمیلشده از سوی جامعه، نوجوانان را در مقابل چالشی دشوار برای سازگار شدن با این قواعد قرار میدهد (جویک، ۲۰۱۱). نکته شایان توجه در این زمینه این است که بررسی عوامل مرتبط با سازگاری دختران نوجوان از جایگاه و اثرهای برخوردار است. دختران نقش مهمی در سلامت جامعه امروز و آینده کشور دارند و سرمایهگذاری بر روی این گروه و ارتقاء سطح سلامت آنها نیز یکی از مهمترین راهکارها جهت تحقق اهداف سازمانهای بهداشتی محسوب میشود (رافرتی، ۲۰۱۴). بنابراین توجه مضاعف به سازگاری و عملکرد اجتماعی این گروه آسیبپذیر قابل توجیه است

عوامل مرتبط با سازگاری دختران نوجوان

- سازگاری، به‌عنوان مسئله اصلی این دوره زیربنای عملکرد خوب، تسهیل‌کننده نقش‌های اجتماعی و رضایت بیشتر از زندگی است. همچنین سازگاری به‌عنوان توانایی فرد برای برآورده نمودن استانداردهای اجتماعی (تانیکاول و پیریا، ۲۰۱۶) تعریف شده است. با توجه به برجستگی ناسازگاری در سنین نوجوانی (کوور و سونی، ۲۰۱۸) به دلیل آنکه مشکلات سازگاری در نوجوانان می‌تواند علت بسیاری از اختلالات در بزرگسالی باشد مطالعات بسیاری به بررسی عوامل مرتبط با مشکلات سازگاری پرداخته‌اند (جرارد و بوث، ۲۰۱۵).



- یکی از ابعاد مهم سازگاری سازگاری اجتماعی است. سازگاری اجتماعی بیانگر توانایی افراد برای تشکیل و حفظ روابط بینفردی مثبت و سازنده است (داچنس و راتل، ۲۰۲۰؛ سویانتو، ۲۰۱۸). در حقیقت سازگاری اجتماعی فرآیندی است که امکان درک و پیشبینی رفتار دیگران و همدلی را به فرد میدهد (دوالی و رهاماوتی، ۲۰۱۶).



• با توجه به وجود فراوان رفتارهای ناسازگارانه در نوجوانان، میتوان اذعان نمود که مسئله رشد سازگاری اجتماعی تا حدودی نادیده گرفته شده است. از آنجا که نوجوانان قشر قابل توجهی از جمعیت کشور را تشکیل میدهند، لذا شناسایی عوامل پیشبینیکننده سازگاری آنها در ارتباطات اجتماعی از جمله الزامات در جهت ارتقاء سلامت روان افراد جامعه است. مطابق با پژوهشهای پیشین عوامل مختلفی مانند حمایت اجتماعی (زکی، ۲۰۱۱)، همدلی (صفآرا، ۲۰۲۰) هوش هیجانی (ساسی، ۲۰۱۸) بر سازگاری اجتماعی مؤثر است

- یکی از عوامل بین فردی که در بروز سازگاری اجتماعی نقش دارد نحوه پاسخدهی والد به نیازهای کودک در دوران کودکی است. این ارتباط اولیه مبنا و اساس شکلگیری دلبستگی است. دلبستگی پیوندی عاطفی است که در آن فرد به دنبال مجاورت با شیء دلبستگی بوده (اکه، ۲۰۱۲) و از آن به عنوان پناهگاهی امن برای اکتشاف دنیای پیرامون و ملجایی برای تسکین پریشانیهای خود استفاده میکند. سبکهای دلبستگی بیانگر الگویی نسبتاً پایدار از افکار، احساسات و رفتارها هستند که در رابط افراد بروز پیدا میکنند (فارلی، ۲۰۱۸).



- روابط کودک با مراقبان (مادر یا جانشین مادر) در سالهای اولیه زندگی به تشکیل الگوهای روانی خاصی منجر میشود که مبنای روابط بینفردی در بزرگسالی هستند (پیپ، ۲۰۱۸). الگوی کارکرد درونی بیانگر بازنمایی ذهنی در رابطه با ارزش خود، قابلیت دسترسپذیری، پاسخگویی و قبالاعتماد بودن مراقب است (فارلی، ۲۰۱۸). نظریه دل بستگی یکی از چارچوبهای نظری برجسته برای درک عملکرد و تعاملات بینفردی (شی، ۲۰۲۰، فارلی، ۲۰۱۸)، تعارضات و حفظ سازگاری (شاهین - کیرالپ و سرین، ۲۰۱۵) است

مبنای روابط بین فردی

- مطابق با نظریه بالبی (۱۹۸۲) احساس امنیت در دل بستگی بر رفتارهای اجتماعی (شی، ۲۰۲۰) جامعه پسند (میکولیسر و شاور، ۲۰۱۷) تأثیر دارد. کیفیت و نوع دل بستگی در کودکی، نوع **دل بستگی در روابط آتی** (شاهین - کیرالپ و سرین، ۲۰۱۵)؛ گدس، (۲۰۱۸) فرد را تحت تأثیر قرار می دهد



- آینسورث، بلهر، واترز و وال (۱۹۸۷) سه سبک اصلی دل بستگی ایمن، دوسوگرا و اجتنابی را معرفی کرده اند (کسیدی، ۲۰۱۶). مطالعات مختلف ارتباط میان سبکهای دل بستگی و ابعاد مختلف سازگاری را نشان داده اند (دی کاسترو و پریرا، ۲۰۱۹). پژوهشها نشان میدهند که وقتی مراقبین نسبت به نیازهای کودک حساس بوده و توجه و مراقبت کافی را از او به عمل میآورند از یکسو دل بستگی ایمن در کودک شکل گرفته و از سوی دیگر کودک با پرورش مهارتها (کارن، متر، جانها، براون و کابان، ۲۰۱۹) در به ایجاد پیوندهای قابل اعتماد در روابط بوده و به این ترتیب سازگاری در تعاملات اجتماعی افزایش میابد (کواینلن و همکاران، ۲۰۱۸).

سازگاری در تعاملات اجتماعی

- مراقبت‌های ناکافی منجر به شکل‌گیری سبک‌های دلبستگی ناایمن دوسوگرا و اجتنابی در کودک میشود (کسیدی، ۲۰۱۶). کودکان با سبک دلبستگی دوسوگرا نسبت به دسترس‌پذیری مراقبان خود تردید دارند (فارلی، ۲۰۱۸) در صورت جدایی از مراقبان احساس ناخشنودی کرده (فینی، ۲۰۱۵) آشفتگی بیشتری نشان میدهند (گودمن، بارتلت و استرو، ۲۰۱۳). سبک دلبستگی اجتنابی نیز منجر به کناره‌گیری از **تعاملات اجتماعی** (کمپل، ۲۰۱۷) میشود.

سبک دلبستگی دوسوگرا



- شبکه‌های دل‌بستگی معمولاً با گذشت زمان پایدار میمانند زیرا انتظارات بین فردی از طریق پیشگویی‌های خودکام بخش مجدداً تأیید میشوند (کنارث، ۲۰۱۴) علیرغم اهمیت بالای نقش روابط اولیه، شبکه‌های دل‌بستگی و تأثیرات آن در روابط و سازگاری اجتماعی، مطالعات اندکی اختصاصاً به بررسی ارتباط بین شبکه‌های دل‌بستگی و سازگار اجتماعی پرداخته‌اند (نیون، ۲۰۱۷). **براین اساس یکی از اهداف پژوهش حاضر بررسی رابطه شبکه‌های دل‌بستگی با سازگاری اجتماعی بود. پیشبینی میشود که بین سبک دل‌بستگی ایمن و سازگاری اجتماعی مثبت وجود داشته باشد**



- عامل دیگری که فرض میشود در پیشینی سازگاری اجتماعی نقش مؤثری را ایفا میکند، نظمدهی شناختیهیجان است. هیجانها برای سلامت روان و بهبود عملکرد اجتماعی ضروری هستند (گراس، ۲۰۱۴) نظمدهی هیجان بر نحوه تجربه هیجانهای ناخوشایند نیز تأثیر دارد (گارنفسکی و کرایج، ۲۰۱۸). نظم دهی هیجان ساختاری چندبعدی است که بر تعدیل تجربه هیجان (سولان، ۲۰۱۷) و حل نمودن مسائل و مشکلات بینشخصی (کان، بلیز، کپیتانی، اربن و دیمیتروویچ، ۲۰۱۰؛ به نقل از بشارت، زاهدی تجریشی و نوربالا، ۱۳۹۲) تأثیر میگذارد

ساختاری چندبعدی

• نظمدهی شناختیهیجان شکل خاصی از خودنظمدهی است که بهوسیله آن میتوان بر شیوه بروز هیجانها تأثیر گذاشت (سزیگل، بوزنی و بازینسکا، ۲۰۱۲). سازگاری روانشناختی نیز تا حد زیادی به نظمدهی هیجان بستگی دارد (صائمی، بشارت و اصغرنژادفردی، ۱۳۹۸). عدمپردازش شناختی صحیح اطلاعات هیجانی، منجر به برانگیختگیهیجانی و رفتارهای ناسازگارانه میشود. افرادی که قادر به نظمدهی هیجان هستند میتوانند بر چگونگی تجربه هیجانها، مدت و نحوه ابراز آنها تأثیر گذاشته (سوبول، وزنی و زوباک، ۲۰۲۱) و رفتارشان را مطابق با بافت و اهداف اجتماعی (هوبرلک، کاستر، دمیر، لویز و وندر هاسلت، ۲۰۱۵) نظمدهی نمایند

چگونگی تجربه هیجانها،
مدت و نحوه ابراز آنها

- این افراد در سازگاری با چالشهای زندگی سازگاری بیشتری نشان داده و سلامت جسمی (گراس، ۲۰۱۴) و کفایت اجتماعی (میو، هیو و ونگ، ۲۰۱۷) بیشتری نشان میدهند و در مهار هیجانهای ناخوشایند و استفاده مثبت از هیجانها مهارت بیشتری دارند (اربتزودیس، رم، ندلکوویچ و موادینگ، ۲۰۱۷) نظم دهی هیجان نقش مهمی در روابط اجتماعی ایفا میکند (چرونسکی، ۲۰۱۹).

استفاده مثبت از
هیجانها

مهار هیجانهای ناخوشایند

- چرا که منجر به نظمدهی روابط افراد شده و بهعنوان مبنایی برای اجتماعی شدن در نظر گرفته میشود. افراد در روند اجتماعی شدن از استراتژیهای مختلف نظم دهی شناختی هیجان برای حل مشکلات و سازگاری بهتر با محیط استفاده میکنند (ژانگ، ۲۰۱۹). نظمدهی هیجان شامل راهبردهای نظمدهی شناختی هیجان است. این راهبردها در دوران نوجوانی بهطور گستردهای تحول مییابند (سوبول و همکاران، ۲۰۲۱). طبقه بندیهای متعددی از راهبردهای نظمدهی شناختی هیجان ارائه شده است

سازگاری بهتر با محیط

- یکی از مدل‌های نظم دهی شناختی هیجان به وسیله گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) معرفی شده است که راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان را به **دو** دسته **سازش یافته** (اتخاذ رویکرد، توجه مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت و برنامه ریزی) و **سازش نایافته** (خودسرزنشی، دیگر سرزنشی، نشخوار فکری و فاجعه انگاری) تقسیم میکند.

-

• استفاده از راهبردهای سازش یافته نظم‌دهی شناختی‌هیجان، تجربه هیجان را به‌گونه‌ای تسهیل میکند که منجر به پذیرش و مطلوبیت اجتماعی شود. به‌این‌ترتیب افراد میتوانند اعمال تکانشی را کنترل کرده و رفتارهای خود را برای رسیدن به اهداف فردی و اقتضائات موقعیتی تعدیل نمایند (بشیرپور، ۲۰۱۹). علاوه بر این استفاده از راهبردهای سازش یافته نظم‌دهی شناختی هیجان با بهبود کیفیت تعاملات اجتماعی (ژانگ، ۲۰۱۹)، زیستی هیجانی (نیکخواه و یوسفی، ۱۴۰۰) و سازگاری زناشویی (کریمی و اسماعیلی، ۱۳۹۹) رابطه دارد

استفاده از راهبردهای سازش یافته نظم‌دهی شناختی هیجان

- در نقطه مقابل استفاده از راهبردهای سازش نیافته نظمدهیشناختی هیجان با اختلالات روانشناختی (مشهدی، حسنی و میردوقی، ۲۰۱۱) و مشکلات بین فردی (گروفالو ویلوتی زاواتینی و کاسان، ۲۰۱۷) مرتبط است. مطالعات اندکی، اختصاصاً، به بررسی ارتباط بین راهبردهای نظمدهی شناختیهیجان و سازگاریاجتماعی پرداختهاند (نادر - گروسبویس و مازون، ۲۰۱۴؛ بالزاروتی و همکاران ۲۰۱۶؛ جزایری و همکاران، ۲۰۱۵).

• علیرغم اهمیت بسزایی که مشکلات سازگاری اجتماعی بر سلامت روان نوجوانان دارند، خلأهایی در حوزه شناسایی عوامل مرتبط در جهت پیشگیری و بهبود این مشکلات وجود دارد. شناسایی عوامل تأثیرگذار بر مشکلات سازگاری اجتماعی میتواند در انجام برنامه‌ریزیهای لازم برای پیشگیری و بهبود اینگونه مشکلات مؤثر بوده و رضایت از روابط اجتماعی و سلامت روان افراد جامعه را افزایش دهد. با عنایت به موارد ذکر شده **مطالعه حاضر در پی آن است تا روشن کند که آیا میتوان سازگاری اجتماعی را براساس سبکهای دلبستگی و نظمدهی شناختیهیجان پیشینی کرد یا خیر؟**



روش

• (الف) طرح پژوهش و شرکت کنندگان: پژوهش حاضر از نوع توصیفی همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش‌آموزان دختر مشغول به تحصیل در مقطع دبیرستان در مدارس دولتی شهر تهران بود. در این پژوهش، ۳۳۷ دانش‌آموز دختر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. در پژوهش حاضر برای تعیین حجم نمونه از نرم‌افزار $G\ power$ استفاده شد که با فرض آلفای ۰/۰۵۵ و توان ۰/۹۵ اندازه اثر کوچک ($F2 = 0/04$ ماستومتو، یو و نا کاگاوا، ۲۰۰۸) و وجود پنج متغیر پیشین (سبک‌های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا، راهبردهای نظم‌دهی شناختی‌هیجان سازش یافته و سازش نیافت‌ه)

•

- حجم نمونه ۳۲۷ نفر برآورد شد که با توجه به در نظر گرفتن ریزش احتمالی آزمودنیها حجم نهایی نمونه ۳۳۷ نفر اندازه گیری شد. شرایط شرکت در پژوهش عبارت بود از:
 - الف) رضایت داوطلب برای شرکت در پژوهش;
 - ب) اشتغال به تحصیل در مقطع دبیرستان در یکی از دبیرستانهای دولتی شهر تهران و
 - ج) داشتن جنسیت مؤنث

- شرایط خروج از پژوهش نیز عبارت بودند از:
- الف) تحصیل در مدارس غیردولتی در شهر تهران،
- ب) داشتن جنسیت مذکر.
-

- پس از ارائه توضیحات لازم در مورد اهداف پژوهش و جلب مشارکت و همکاری دانش‌آموزان پرسشنامه‌های سازگاری بل (BAI) مقیاس دل‌بستگی بزرگسال (AAI) و پرسشنامه نظم‌دهی شناختی‌هیجان (CERQ) برای آنها اجرا شد. در نمونه پژوهش حاضر، از نظر سنی ۱۹ نفر (۵/۸ درصد) دارای ۱۵ سال، ۱۱۰ نفر (۳۳/۳ درصد) دارای ۱۶ سال، ۱۳۲ نفر (۴۰ درصد) دارای ۱۷ سال، ۶۴ نفر (۱۹/۴ درصد) دارای ۱۸ و ۵ نفر (۱/۵ درصد) دارای ۱۹ سال بودند. میانگین و انحراف استاندارد سنی شرکت‌کنندگان به ترتیب برابر با ۱۶/۷۷ و ۰/۸۸ بود.

(ب) ابزار

- مقیاس سازگاری بل: BAI مقیاس سازگاری بل اداری ۱۶۰ سؤال سه گزینه‌ای (بله، خیر و نمیدانم) است که در آن فقط به پاسخهای بله (امتیاز یک) و خیر (امتیاز صفر) داده میشود. مقیاس سازگاری دو نوع است که یکی به دانش آموزان و دانشجویان و دیگری به بزرگسالان مربوط بوده و حیطه های مختلف سازگاری را در زمینه‌های اجتماعی، عاطفی، تحصیلی، جسمانی و خانواده میسنجد.

• هر یک از این خرده مقیاسها از ۳۲ سؤال تشکیل شده است که نمرات آن به صورت معکوس نمره گذاری میشود. دلاور، این مقیاس را در ایران هنجاریابی کرده است (امانی، اعتمادی، فتحی زاده و بهرامی، ۲۰۱۲). پایایی آن در یک مطالعه داخلی در حیطه های سازگاری هیجانی ۰/۹۱، اجتماعی ۰/۸۸، تحصیلی ۰/۸۵، جسمانی ۰/۸۸، خانوادگی ۰/۹۱ و کلی ۰/۹۴ گزارش شده است (مخبری، درتاج و دهکردی، ۲۰۱۰). در پژوهشی دیگر، پایایی آن بر حسب آلفای کرونباخ ۹۵ درصد محاسبه شد (بیک محمدی، ترخان و اکبری، ۲۰۱۲). در این پژوهش از خرده مقیاس اجتماعی استفاده شده است

- مقیاس دل‌بستگی بزرگسال: AAI مقیاس دل‌بستگی بزرگسال، که با استفاده از مواد آزمون دل‌بستگی هازن و شیور (۱۹۸۷) ساخته شده است. این آزمون، یک آزمون ۱۷ سؤالی است و سه سبک دل‌بستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت می‌سنجد

- (خیلی کم = ۱)

- کم = ۲

- متوسط = ۳

- زیاد = ۴

- خیلی زیاد = ۷

- .

- حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در زیرمقیاسهای آزمون به ترتیب ۵ و ۲۵ خواهد بود. ضرایب آلفای کرونباخ پرسشهای زیرمقیاسهای ایمن، اجتنابی و دوسوگرا در مورد یک نمونه ($n=1428$; ۸۶۰ زن، ۶۲۰ مرد) برای کل آزمودنیها به ترتیب ۰/۹۱ ، ۰/۸۹ ، ۰/۸۷ برای زنان و برای مردان ۰/۹۰ و ۰/۸۹ و ۰/۸۷؛ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس دل بستگی بزرگسال است. روایی محتوایی مقیاس دل بستگی بزرگسال با سنجش ضرایب همبستگی بین نمره‌های پانزده نفر از متخصصان روانشناسی مورد بررسی قرار گرفت.

•

- ضرایب توافق کندال برای سبکهای دل بستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۶۱ و ۰/۵۷ محاسبه شد. بین نمره آزمودنیها در سبکهای نتایج تحلیل عوامل نیز با تعیین سه عامل سبک دل بستگی ایمن، سبک دل بستگی اجتنابی و سبک دل بستگی دوسوگرا، روایی سازه ۳ مقیاس دل بستگی بزرگسال را مورد تأیید قرار داد (بشارت، ۱۳۹۲، ۲۰۱۱)

- پرسشنامه نظمدهیشناختی هیجان: CERQ پرسشنامه نظمدهی شناختی هیجان .یک ابزار ۱۹ گویهای است و راهبردهای نظمدهیشناختیهیجانها را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و استرسزای زندگی در اندازههای پنجدرجهای از (۱هرگز) تا (۷همیشه) برحسب نه زیرمقیاس به این شرح میسنجد:

- خودسرزنشگری
- دیگر سرزنشگری
- تمرکز بر فکر / نشخوارگری؛
- فاجعه‌نمایی^۹
- کم اهمیت شماری؛
- تمرکز مجدد مثبت
- ارزیابی مجدد مثبت^{۱۱}؛
- پذیرش^{۱۲}؛
- تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی^{۱۳} (گارنفسکی و کرایج، ۲۰۰۱).
- ، .

- حداقل و حداکثر نمره در هر زیرمقیاس به ترتیب ۲ و ۱۰ خواهد بود و نمره بالاتر نشاندهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی است. ویژگیهای روانسنجی پرسشنامه نظمدهی شناختی هیجان در پژوهشهای خارجی مورد تأیید قرار گرفته است (گارنفسکی و کرایج، ۲۰۰۶، گارنفسکی و همکاران ۲۰۰۱)

- در بررسی مقدماتی ویژگیهای روانسنجی این پرسشنامه در نمونههای از جمعیت عمومی ۳۶۸، $n=$ ۱۹۷ زن، ۱۷۱ مرد)، ضرایب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس تا از ۰/۶۷ تا ۰/۸۹ محاسبه شد (بشارت، ۱۳۹۵).

- این ضرایب همسانی درونی پرسشنامه نظمدهی شناختی هیجان را تأیید میکنند. برای تعیین روایی همگرا و واگرا همبستگی مؤلفه های این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی بک محاسبه شد که نتایج نشان داد بین مؤلفه های خودسرزنشگری، نشخوار، فاجعهسازی و سرزنش دیگری با افسردگی همبستگی مثبت و معنیدار وجود دارد که مقادیر آن به ترتیب برابر با ۰/۲۲، ۰/۲۹ و ۰/۴۵ و ۰/۳۸ می باشد

یافته ها

- جدول اشخاصهای توصیفی میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش را نشان میدهد. پیش از تحلیل دادهها مفروضه‌های نرمال بودن، خطی بودن رابطه، یکسانی پراکندگی حول خط رگرسیون، استقلال خطاها و عدم همخطی بررسی شد که نتایج آن در ادامه بیان میشود. شاخصهای کجی و کشیدگی برای بررسی مفروضه نرمال بودن توزیع مورد بررسی قرار گرفت.

- مقادیر بهدستآمده برای چولگی و کشیدگی متغیرها حاکی از تحقق پیشفرض نرمال بودن برای تمام متغیرها بهجز سبک دلبستگی دوسوگرا است، لذا بهمنظور اصلاح نمرات کشیدگی متغیر سبک دلبستگی دوسوگرا از تبدیل لگاریتمی استفاده شد که پس از تبدیل، میزان کجی و کشیدگی این متغیر به ترتیب برابر با $0/147-$ و $1/531$ به دست آمد که حاکی از برقراری مفروضه نرمال بودن بود. برای تعیین مفروضه خطی بودن و یکسانی پراکندگی حول خط رگرسیون از نمودار پراکنش استفاده شد که این نمودارها حاکی از برقراری این مفروضه ها بود.

- برای تعیین استقلال خطاها از شاخص دوربین - واتسون استفاده شد که چون مقدار آن بین $1/7$ تا $2/7$ بود نسبت به برقراری این مفروضه نیز اطمینان حاصل شد. برای بررسی مفروضه عدم همخطی از آماره های عامل تورم واریانس و شاخص تحمل استفاده شد که با توجه به اینکه هیچیک از مقادیر مربوط به شاخص تحمل کمتر از $0/01$ و هیچیک از مقادیر مربوط به عامل تورم واریانس (VIF) بیشتر از 10 نیست، بر این اساس میتوان نسبت به مفروضه عدم همخطی نیز اطمینان حاصل کرد. با توجه به جدول ۲ میتوان مشاهده کرد که بین راهبردهای سازشیافته نظمدهی

- شناخت هیجان و سازگاری اجتماعی رابطه مستقیم وجود دارد و این نشان می‌دهد با افزایش نمره فرد در راهبردهای سازش یافته نظمدهی شناختی هیجان، میزان نمره او در سازگاری اجتماعی افزایش می‌یابد ($r=0/60$ ، $p<0/05$) توجه به جدول ۲ میتوان مشاهده کرد که بین راهبردهای سازش نایافته نظمدهی شناختی هیجان و سازگاری اجتماعی رابطه معکوس وجود دارد و این نشان می‌دهد با افزایش نمره فرد در راهبردهای سازش نایافته نظمدهی شناختی هیجان، میزان نمره او در سازگاری اجتماعی کاهش می‌یابد ($r=-0/54$) .

• با توجه به جدول ۲ میتوان مشاهده کرد که بین سبک دلبستگی ایمن و سازگاری اجتماعی رابطه مستقیم وجود دارد و این نشان میدهد با افزایش نمره فرد در دلبستگی ایمن، میزان نمره او در سازگاری اجتماعی افزایش مییابد ($r = 0/54$ ، $p < 0/05$) با توجه به جدول ۲ میتوان مشاهده کرد که بین سبک دلبستگی اجتنابی و سازگاری اجتماعی رابطه معکوس وجود دارد و این نشان میدهد با افزایش نمره فرد در سبک دلبستگی اجتنابی، میزان نمره او در سازگاری اجتماعی کاهش مییابد ($r = -0/49$ ، $p < 0/05$) با توجه به جدول ۲ میتوان مشاهده کرد که بین سبک دلبستگی دوسوگرا و سازگاری اجتماعی رابطه معکوس وجود دارد و این نشان میدهد با افزایش نمره فرد در سبک دلبستگی دوسوگرا، میزان نمره او در سازگاری اجتماعی کاهش مییابد ($r = -0/30$ ، $p < 0/055$)

• با توجه به معنیدار بودن ضریب همبستگی راهبردهای نظمدهی شناختی هیجان (سازشیافته و سازشنایافته) و سبکهای دل بستگی (ایمن، اجتنابی و دوسوگرا) با سازگاری اجتماعی، برای تعیین نقش پیشین آنها در سازگاری اجتماعی از رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است. نتایج جدول ۳ حاکی از آن است که ترکیب متغیرهای پژوهش بهطور معنیداری با سازگاری اجتماعی رابطه دارند و ۵۴ درصد از واریانس آن را تبیین میکنند ($R_2 = 0/54$ ، $p < 0/05$).
شناختی هیجانی $\beta = 0/215$ -

• پیشبینی معنیداری از متغیر سازگاری اجتماعی ارائه میدهد. همانطور که در جدول ۳ مشاهده میشود متغیر راهبردهای سازش نیافته نظم دهی شناختی هیجان $\beta = -0.215$ ، $p = 0.001$ پیشبینی معنیداری از متغیر سازگاری اجتماعی ارائه میدهد. همانطور که در جدول ۳ مشاهده میشود متغیر سبک دلبستگی ایمن ($\beta = 0.265$ ، $p = 0.001$) پیشبینی معنیداری از متغیر سازگاری اجتماعی ارائه میدهد. همانطور که در جدول ۳ مشاهده میشود متغیر سبک دلبستگی اجتنابی $\beta = -0.131$ ، $p = 0.001$ پیشبینی معنیداری از متغیر سازگاری اجتماعی ارائه میدهد. در نهایت با توجه به جدول ۳ مشاهده میشود متغیر سبک دلبستگی دوسوگرا ($\beta = -0.132$)، $p = 0.001$ پیشبینی معنیداری از متغیر سازگاری اجتماعی ارائه میدهد.

•

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
سازگاری اجتماعی	۱۳/۰۳	۴/۲۰	۰/۰۳	۱/۱۵
راهبردهای سازش یافته نظم‌دهی شناختی هیجان	۳/۵۷	۰/۸۷	۰/۶۱-	۰/۱۵-
راهبردهای سازش نایافته نظم‌دهی شناختی هیجان	۲/۹۶	۰/۹۰	۰/۷۱	۰/۷۹
سبک دلبستگی ایمن	۱۴/۷۳	۳/۹۷	۰/۰۶	۰/۴۳-
سبک دلبستگی اجتنابی	۱۳/۳۹	۴/۰۲	۰/۴۶	۰/۲۹
سبک دلبستگی دوسوگرا	۱۵/۷۱	۴/۱۱	۲/۰۱	۱۵/۶۵

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. سازگاری اجتماعی	۱					
۲. راهبردهای سازش یافته نظم‌دهی شناختی هیجان	**۰/۶۰	۱				
۳. راهبردهای سازش نایافته نظم‌دهی شناختی هیجان	**۰/۵۴	**۰/۴۹	۱			
۴. سبک دلبستگی ایمن	**۰/۴۹	**۰/۳۳	**۰/۳۲	۱		
۵. سبک دلبستگی اجتنابی	**۰/۳۰	**۰/۲۰	**۰/۱۴	**۰/۱۷	۱	
۶. سبک دلبستگی دوسوگرا	**۰/۳۱	**۰/۱۸	**۰/۳۱	**۰/۰۷۸	**۰/۱۸	۱

*P<۰/۰۵ **P<۰/۰۱

بحث و نتیجه گیری

- یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از آن بود که سبک دلبستگی ایمن به صورت مثبت و سبک‌های دلبستگی ناایمن اجتنابی و دوسوگرا به صورت منفی سازگاری اجتماعی را پیشبینی میکنند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های بارون و همکاران (۲۰۱۷) و نیون (۲۰۱۷) همسو است، این یافته با چند احتمال بدین شرح تبیین میشود: براساس نظریه دلبستگی تجارب اولیه کودک در ارتباط با مراقب اولیه در روابط آتی فرد تأثیر دارد.



- این تجارب، منجر به شکلگیری مدل‌های درونکاری شده و انتظارات افراد در سایر روابط را شکل می‌دهند. دل‌بستگی ایمن منجر به تشکیل مدل‌های درونکاری‌ای میشود که اعتماد به سایر افراد و انتظار تعاملات مثبت از ویژگی‌های اصلی آن است. کودکان با سبک دل‌بستگی ایمن به توانایی مراقبشان برای پاسخگویی به نیازهای آنان اطمینان دارند. هنگامی که در روابط احساس امنیت وجود داشته باشد، افراد بهتر میتوانند برای دریافت کمک و حمایت به دیگران روی آورند

- از سوی دیگر افراد با دل‌بستگی ایمن تمایل بیشتری دارند تا به سایر افراد کمک کنند. این رابطه متقابل منجر به شکل‌گیری صمیمیت در تعاملات شده و سازگاری در تعاملات اجتماعی را افزایش می‌دهد. چنانچه مادر در زمانهای موردنیاز در دسترس باشد و نسبت به نیازهای کودک حساسیت نشان دهد، کودک احساس امنیت کرده و براساس تعامل سازنده با مادر، مهارتهایی مانند همکاری، همدلی، نظم‌دهی هیجان، همیاری، مشارکت و اعتمادبهنفس لازم را در خود پرورش می‌دهد و از راهبردهای مقابله‌ای سازش یافته تری استفاده میکند.

افراد با دل‌بستگی ایمن تمایل بیشتری دارند تا به سایر افراد کمک کنند

- از آنجا که سازگاری اجتماعی مستلزم داشتن مهارت‌های اجتماعی است، لذا کودکان دارای دلبستگی ایمن با به‌کارگیری مهارت‌های اجتماعی، پذیرش اجتماعی بیشتری کسب نموده و سازگاری اجتماعی بالاتری را بروز میدهند

- در زمینه تبیین رابطه منفی بین سازگاری اجتماعی و سبکهای دلبستگی ناایمن (اجتنابی و دوسوگرا) میتوان گفت که ویژگی اصلی دلبستگی اجتنابی، تمایل به رها شدن از دلبستگی است. افراد با دلبستگی اجتنابی باور دارند که نمی توان به دیگران اعتماد کرد، بنابراین در تعاملات خود از دیگران اجتناب میکنند. این موضوع منجر به دلسرد شدن بیشتر از تعاملات اجتماعی میشود و این باور از طریق مجموعه‌های از تعاملات در طول عمر تأیید میشود. این افراد به دلیل داشتن روانسازهای ناسازگار و بازخوردهای منفی نسبت به مادر، خود را شایسته دریافت توجه از سوی دیگران نمیدانند، از صمیمیت می هراسند و در مقابل برای حفظ استقلال عاطفی و رفتاری با ایجاد فاصله نسبت به دیگران و سعی در مستقل بودن در روابط اجتماعی سازگاری کمتری نشان میدهند.

مجموعه ای از تعاملات در طول عمر

- انجام رفتارهایی اجتماعپسند مانند همدلی و احترام متقابل و داشتن رضایت و خشنودی از ارتباطات اجتماعی از مؤلفه‌های اصلی سازگاری اجتماعی است (دوالی و رهاموتی، ۲۰۱۲) افراد دارای دل‌بستگی ناایمن اجتنابی به علت داشتن هراس از نزدیکی توانایی کمتری در همدلی و اهمیت دادن به نیازهای دیگران دارند و در نتیجه در روابط اجتماعی سازگاری کمتری بروز می‌دهند.

•

- همچنین این افراد در زمان بروز تعارض و تنش در روابط بین فردی موضعی خاموش و منفعل را اتخاذ میکنند و همین مسئله منجر به طرد بیشتر این افراد از روابط اجتماعی و در نتیجه کاهش سازگاری اجتماعی میشود. با توجه به اینکه افراد با سبک دلبستگی دوسوگرا در روابط با مراقب اولیه از مراقبت کافی برخوردار نبودند میآموزند که افراد بهطور غیرقابل پیشبینی در دسترس و پاسخگو هستند. استیصال برای کسب توجه از ویژگیهای بارز افراد با سبک دلبستگی دوسوگرا است

استیصال برای کسب توجه

• این افراد در روابط خود با دیگران به اطرافیان چسبیده، بیش از حد جلب توجه کرده (فینی، ۲۰۱۶) و علاقه ای بیش از حد به نزدیکی نشان میدهند. این گرایشها منجر به کناره گیری افراد از رابطه با آنها شده و به این ترتیب، این باور که نزدیکان برای تأمین نیاز غیرقابل اعتماد هستند تقویت می شود.

•

• چرا که سازگاری اجتماعی مستلزم توانایی کنترل و مدیریت صحیح هیجانها است. افراد با دل‌بستگی دوسوگرا دارای حساسیتی بیش‌ازحد نسبت به عواطف منفی، طرد و رها شدن از جانب دیگران هستند. آنها خود را لایق توجه و محبت نمیدانند و دارای احساس رضایت کمی در روابط اجتماعی هستند. همچنین این افراد، به دلیل خودم‌محوری و تمرکز بیش‌ازحد بر خود، از مهارت‌های اجتماعی کافی برای برقراری تعاملات اجتماعی برخوردار نیستند و با حساسیتی کمتر و بدون همدلی و کمک مؤثر نسبت به نیازهای دیگران پاسخ میدهند (میکولیسر شاور، ۲۰۱۷) و این مسئله نیز منجر به کاهش سازگاری اجتماعی در آنها میشود

- بر اساس دیگر یافته این پژوهش راهبردهای نظمدهی شناختیهیجان سازشیافته بهصورت مثبت و راهبردهای نظمدهی شناختیهیجان سازشیافته بهصورت منفی سازگاری اجتماعی را پیشبینی میکنند. این یافتهها با پژوهشهای نادر - گروسبویس و مازون (۲۰۱۴) بالزاروتی و همکاران (۲۰۱۶) جزایری و همکاران (۲۰۱۵) همسو است. در تبیین این یافته ها میتوان چنین بیان نمود که نظم دهی هیجان بهعنوان یک فاکتور مهم جهت عملکرد سازگارانه دارای سه مهارت اساسی است که عبارتاند از: وضوح هیجان، پذیرش هیجان و توانایی استفاده از استراتژیهای سازگارانه مدهی هیجان است (رابرتون، ۲۰۱۲)

- این سه مهارت میتوانند توانایی فرد را در استفاده از راهبردهای سازشیافته نظمدهیشناختیهیجان افزایش داده و منجر به مهار رفتارهای تکانشی و تطبیق رفتار، متناسب با هدفهای شخصی شوند. بهاینترتیب افراد میتوانند در موقعیتهای مختلف بهصورت انعطافپذیر عمل نموده و سازگاری اجتماعی خود را افزایش دهند. استفاده از راهبردهای سازشیافته نظمدهیشناختی هیجان به افراد کمک میکند تا برای شناخت هیجانهای خود از ادراک و توان بیشتری برخوردار شوند.

- بهای ترتیب افراد میتوانند احساسات خود را متناسب با موقعیت ابراز نموده و احتمال بروز پرخاشگری در روابط اجتماعی را کاهش دهند (پادری، مچنین استفاده از این راهبردها منجر به افزایش همدلی و بررسی ابعاد مختلف یک مسئله میشود، چرا که راهبردهای سازش یافته نظمدهی هیجان به فرد کمک میکنند تا تفسیر مثبتی از واقعه پیشرو داشته باشد. این موضوع باعث میشود تا در زمانهایی که افراد دارای هیجان منفی هستند اعمال تکانشی و یا ناسازگارانهی را انجام ندهد.

**راهبردهای سازش یافته
نظمدهی هیجان**

- علاوه بر این استفاده از این راهبردها میتواند سطوح کلی استرس و هیجانهای منفی را کاهش و هیجانهای مثبت مانند شادکامی را افزایش دهند. بهای ترتیب سازگاری اجتماعی افراد در تعاملات اجتماعی ارتقاء مییابد. هنگامیکه افراد در نظمدهی حالات هیجانی خود مشکل داشته باشند عمدتاً این تجارب هیجانی برای آنها غیرقابل تحمل میشود. در این حالت آنها با احتمال بیشتری برای پایان دادن و یا اجتناب از این حالات هیجانی از رفتارهای تکانشی و پرخاشگرانه استفاده میکنند. همچنین عدم مدیریت صحیح هیجانها باعث میشود تا افراد نسبت به واکنشهای دیگران حساس شوند و همین مسئله منجر به افزایش حساسیت میان فردی شده و زمینه بروز اختلاف در ارتباطات بینفردی را افزایش داده و سازگاری اجتماعی را پایین میآورد.

رفتارهای تکانشی و پرخاشگرانه

- استفاده از راهبردهای سازش‌نا یافته نظم‌دهی‌شناختی هیجان‌نیزتوانایی شناختی لازم برای فکر کردن به عواقب و پیامدهای اعمال تکانشی را از فرد سلب میکند. از سوی دیگر استفاده از راهبردهای سازش‌نا یافته نظم‌دهی‌شناختی هیجان باعث میشود تا افراد توانایی حفظ رابطه خود با اطرافیان را نداشته باشند، چرا که انجام رفتارهای تکانشی و عدم مدیریت هیجانها باعث میشود تا افراد تجربه هیجانهای ناخوشایند را خارج از کنترل خود احساس کنند و به همین دلیل از تعاملات سازنده اجتناب نمایند و از راهبردهای مسئله‌محور استفاده نکنند.

انجام رفتارهای تکانشی

و عدم مدیریت هیجانها

- استفاده از این راهبردها باعث میشود تا افراد نتوانند هیجانهای خود را به خوبی ابراز کنند و در نتیجه نمیتوانند از حمایت اجتماعی برای تسکین حالات هیجانی منفی خود بهره‌مند شوند. به‌طور کلی نتایج پژوهش حاضر حاکی از آن است که سبک دلبستگی ایمن از یکسو به دلیل تأثیر مدلهای درونکاری و از سوی دیگر راهبردهای سازشیافته نظمدهی شناختی‌هیجان، به دلیل ایجاد توانایی مدیریت هیجانها و ابراز متناسب آنها منجر به ارتقاء سازگاری اجتماعی میشوند. پیامدهای نتایج پژوهش حاضر را میتوان در دو سطح نظری و عملی به این شرح مطرح نمود:

- در سطح نظری، نتایج این پژوهش میتواند به شناخت بهتر عوامل مؤثر بر سازگاری اجتماعی کمک نماید
- در سطح عملی نیز باید توجه نمود که برای ارتقاء سازگاری اجتماعی باید به ترمیم و بهبود سبکهای دل بستگی و آموزش راهبردهای سازشیافته نظمدهی شناختی هیجانی بهطور همزمان پرداخت. از جمله محدودیتهای پژوهش حاضر میتوان به این نکته اشاره کرد که **این مطالعه از نوع مقطعی بوده** و از اینرو، توانایی استنباط رابطه علی میان متغیرها کاهش مییابد.



- همچنین نمونه پژوهش حاضر تنها شامل دانش‌آموزان دختر 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 نمونه های غیر دانش آموز استفاده شده و با در نظر گرفتن مقایسه جنسیتی به بررسی عوامل مؤثر بر سازگاری اجتماعی پرداخته شود



ملاحظات اخلاقی

- **پیروی از اصول اخلاق پژوهش:** این مقاله برگرفته از پایاننامه کارشناسی ارشد نویسنده اول در رشته روانشناسی بالینی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران است. کمیته ملی اخلاق نیز پس از انجام بررسیهای لازم کد اخلاق کد به شتتناسته IR.UT.PSYEDU.REC.1398.021 را برای پژوهش حاضر صادر کردند.
- **حامی مالی:** این پژوهش در قالب پایاننامه کارشناسی ارشد و بدون حمایت مالی می باشد.
- **نقش هر یک از نویندگان:** نویسنده اول محقق اصلی این پژوهش است. نویسنده دوم استاد راهنما و نویسنده سوم استاد مشاور پایاننامه میباشند.
- **تضاد منافع:** نویسندگان هیچ تضاد منافی در رابطه با این پژوهش اعلام نمینمایند.
- **تشکر و قدردانی:** بدین وسیله از اساتید بزرگوار راهنما و مشاور این پژوهش و دانش آموزانی که در انجام این پژوهش همکاری نمودند تشکر و قدردانی میشود