

رابطه بین تنظیم شناختی - هیجانی و عزت نفس با سازگاری اجتماعی

مهین شاکری

کارشناس ارشد روانشناسی

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و عزت نفس با سازگاری اجتماعی دانش آموزان بوده است. روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. بدین منظور تعداد ۳۰۰ نفر از دانش آموزان دختر شهر آشنانه با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های استاندارد استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل رگرسیون چند متغیره با روش گام‌به‌گام و همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیره نشان داد که متغیرهای تنظیم شناختی هیجانی و عزت نفس با هم ۱۲ درصد واریانس (تغییرات)، متغیر سازگاری اجتماعی را پیش‌بینی کرده‌اند. نتایج همبستگی پیرسون نشان داد که بین تنظیم شناختی هیجان مثبت و سازگاری اجتماعی ۰/۱۴۵ رابطه وجود دارد که در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار می‌باشد و بین تنظیم هیجانی منفی و سازگاری اجتماعی ۰/۱۳۸ - رابطه وجود دارد که در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار می‌باشد. همچنین نتایج نشان داد که بین عزت نفس و سازگاری اجتماعی ۰/۰۹۴ رابطه وجود دارد که در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: تنظیم شناختی هیجان، عزت نفس، سازگاری اجتماعی و دانش آموزان

۱- مقدمه

سازگاری اجتماعی یا مهارت‌های اجتماعی خصیصه متمایز فردی است که می‌تواند تأثیر عمیقی بر عزت نفس و نیز تنظیم شناختی - هیجانی فرد داشته باشد (۱). تنظیم هیجان به‌عنوان یکی از متغیرهای روان‌شناختی، مورد توجه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته است شواهد زیادی نشان می‌دهند که تنظیم هیجانی با موفقیت یا عدم موفقیت در حوزه‌های مختلف زندگی مرتبط است (۲). تنظیم هیجان نقش مهمی در سازگاری با وقایع استرس‌زای زندگی و عزت نفس دارد (۳). مسئله عزت نفس و مقوله خود ارزشمندی از اساسی‌ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت کودکان و نوجوانان است. برخورداری از اراده و اعتمادبه‌نفس قوی، قدرت تصمیم‌گیری و ابتکار، خلاقیت و نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روانی، رابطه مستقیمی با میزان و چگونگی عزت نفس و احساس خودارزشمندی فرد دارد. برای اینکه کودکان و نوجوانان بتوانند از حداکثر ظرفیت ذهنی و توانمندی‌های بالقوه خود بهره‌مند شوند می‌بایست از نگرش مثبت نسبت به خودت و محیط اطراف و انگیزه غنی برای تلاش برخوردار شوند. در تعریفی از عزت نفس اشاره می‌کند که عزت نفس، نگرش مثبت یا منفی نسبت به خودش است که پیوند نزدیکی با احساسات وی از رضایتمندی زندگی‌اش دارد. دانشمندانی چون آدلر، راجرز، سالیوان و مزلو کمبود عزت نفس را ریشه‌ی بسیاری از بیماری‌های روانی دانسته‌اند. انسان موجود اجتماعی است و به همین دلیل از لحظه‌ی تولد تا آخر عمر در اجتماع بسر می‌برد و دائماً در تعامل با انسان‌های دیگر می‌باشد. او دریافته است که در جمع زندگی کند و نیازهای خود را ارضا نماید بنابراین لزوم آموزش مهارت‌های سازگاری اجتماعی در زندگی فرد مطرح می‌شود. در این پژوهش ارتباط بین تنظیم شناختی هیجانی و عزت نفس با سازگاری اجتماعی بررسی می‌شود (۴).

کودکان و نوجوانان به دلیل تجربه ناکافی و عدم آگاهی از مهارت‌های لازم از جمله آسیب‌پذیرترین قشر از اقشار اجتماعی هستند و به‌رغم انرژی و استعدادهای بالقوه و سرشار، آن‌ها از چگونگی بکار بردن توانمندی‌های خود در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی آگاه نیستند. سازگاری اجتماعی^۱ به‌عنوان مهم‌ترین نشانه سلامت روان از مباحثی است که توجه بسیاری از جامعه‌شناسان، روانشناسان و بخصوص مربیان را به خود جلب کرده است. رشد اجتماعی مهم‌ترین جنبه‌ی رشد وجود هر شخص محسوب می‌شود و معیار اندازه‌گیری رشد اجتماعی هر فرد، سازگاری او با دیگران است. رشد اجتماعی نه‌تنها در سازگاری با اطرافیان که فرد با آن‌ها در ارتباط است مؤثر است بلکه بعدها در میزان موفقیت شغلی و تحصیلی او نیز تأثیر دارد (۵).

سازگاری و در رأس آن سازگاری اجتماعی یک مفهوم نسبی است و تحت تأثیر فرهنگ‌ها و اعتقادات از جامعه‌ای با جامعه‌ی دیگر فرق می‌کند از طرف دیگر رفتار آدمی تحت تأثیر عوامل مختلفی، از جمله خانواده، مدرسه، گروه همسالان و سایر عوامل اجتماعی قرار دارد و شخصیت انسان در صورتی به کمال می‌رسد که بین او و محیط پیرامونش تعادل مناسبی صورت پذیرد. فشارهای اجتماعی به‌وضوح تأثیر فراوانی بر رفتار فرد دارد از طرفی دیگر انسان موجودی انعطاف‌پذیر است او نه‌تنها با محیط سازگار می‌شود بلکه محیط را بر طبق خواسته‌های خود دگرگون می‌کند (۶).

سازگاری اجتماعی و برقراری ارتباط و حفظ آن و تعامل با دیگران منجر به اکتساب جنبه‌ی دیگری از خود در فرد می‌شود، ویژگی که آن را عزت نفس می‌نامیم. عزت نفس مقدار ارزشی است که ما فکر می‌کنیم دیگران برای ما به‌عنوان شخص قائل هستند و حاصل تعامل فرد با دیگران و سازگاری اجتماعی است. عزت نفس مؤلفه‌ای است که تحت تأثیر محیط آموزشی قرار

^۱.social adjustment

دارد و وجود آن بر همه‌ی سطوح زندگی اثرگذار است، در حقیقت، بررسی‌های گوناگون روان‌شناختی حاکی از آن است که چنانچه عزت نفس ارضا نشود، نیازهای گسترده‌تری نظیر آفریدن و پیشرفت ارضا نمی‌گردد (۷)

تنظیم شناختی هیجان، توانایی کنترل پاسخ‌ها در موقعیت برانگیزاننده است و عدم کنترل هیجانی به شرایطی اشاره دارد که در آن، پاسخ‌های هیجانی افراد اغلب خارج از کنترل آن‌هاست. توانایی برای تنظیم و کنترل هیجان بدین معناست که فرد به انتخاب افکار، احساسات و رفتارهایی باشد که در طولانی مدت، به نفع اوست. تنظیم شناختی هیجان به‌عنوان ابزاری برای فهمیدن این است که در طولانی مدت، به نفع اوست. تنظیم شناختی هیجان به‌عنوان ابزاری برای فهمیدن این است که چگونه فرد می‌تواند توجه و فعالیت خود را سازمان دهد و اعمال راهبردی و مصرانه را برای غالب آمدن بر موانع و حل کردن مسائل به دست آورد. هرگونه اشکال و نقص در تنظیمات هیجان‌ها می‌تواند فرد را در برابر مشکلات هیجانی چون افسردگی و اضطراب و فشار روانی آسیب‌پذیر سازد. به‌طورکلی هوش هیجانی - اجتماعی عبارت است از مجموعه‌ای از توانایی‌ها، کفایت‌ها و مهارت‌های غیرشناختی که توانایی فرد برای کسب موفقیت در مقابله با ضرورت‌ها و فشارهای محیطی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مدل چندعاملی هوش هیجانی بار-ان، شامل ۵ عامل کارکرد درون فردی، سازش‌پذیری، مدیریت استرس و خلق عمومی است که می‌توانند در زندگی موفق نقش مهمی داشته باشند.

با توجه به مطالب ذکر شده، این سؤال مطرح است که آیا بین تنظیم شناختی هیجانی و عزت نفس با سازگاری اجتماعی رابطه وجود دارد؟

فرضیه‌های پژوهش

- ۱- بین تنظیم شناختی هیجانی و عزت نفس با سازگاری اجتماعی رابطه وجود دارد.
- ۲- بین تنظیم شناختی هیجانی و سازگاری اجتماعی رابطه وجود دارد.
- ۳- بین عزت نفس و سازگاری اجتماعی رابطه وجود دارد.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد که هدف، بررسی رابطه بین سه متغیر تنظیم شناختی هیجان، عزت نفس و سازگاری اجتماعی می‌باشد. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر آشنانه در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۹۵ بود که تعداد ۱۲۱۷ نفر بوده است. باتوجه به جدول کرجسی و مورگان و حجم جامعه باید تعداد ۲۹۱ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب می‌شد که با در نظر گرفتن ریزش به ۳۳۰ نفر افزایش پیدا کرد که در نهایت، تعداد ۳۰۰ پرسشنامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای انتخاب نمونه‌گیری از روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای استفاده شد به این صورت که ابتدا از بین ۳ دبیرستان دخترانه شهر آشنانه هر کدام ۵ کلاس و از هر کلاس ۲۲ نفر به صورت تصادفی انتخاب شد که در نهایت، تعداد ۳۰۰ پرسشنامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. پرسشنامه سازگاری توسط پروفیسور بل در سال ۱۹۶۱ تدوین شد. وی در زمینه سازگاری، دو پرسشنامه ارائه کرده است که یکی مربوط به دانش‌آموزان و دانشجویان و دیگری برای بزرگسالان که از یکصد و شصت عبارت تشکیل شده است. در پژوهش حاضر از فرم بزرگسالان استفاده شده است، این پرسشنامه دارای ۱۶۰ سوال است که هر سوال از سه گزینه بلی، خیر و نمی دانم تشکیل شده است این فرم پنج سطح اندازه‌گیری جداگانه سازگاری شخصی و اجتماعی را در بر می‌گیرد که عبارتند از:

الف- سازگاری در خانه: نمرات سطح بالای افراد در این سطح، نشانگر عدم سازگاری مطلوب با محیط خانه است و نمرات پایین از سازگاری در خانه حکایت دارد.

ب- سازگاری تندرستی: نمرات بالا در این سطح از سازگاری نامطلوب سلامتی سخن می‌گویند و نمرات پایین معرف سازگاری رضایت بخش است.

ج- سازگاری اجتماعی: نمره‌ی بالا نشانگر دوری و کناره‌گیری از تماس‌های اجتماعی و تسلیم در برابر آن معرفی می‌شوند و افرادی که نمره‌ی کم احراز کرده‌اند، در تماس‌های اجتماعی حالت پرخاشگری دارند.

د- سازگاری عاطفی: افراد با نمره بالا از نظر عاطفی بی‌ثباتی نشان می‌دهند و اشخاص با نمره‌ی کم از ثبات عاطفی برخوردارند.

هـ - سازگاری شغلی: افرادی که موفق به دریافت نمرات کم شوند، از مشاغل خود رضایت دارند و آن‌ها که نمرات بالا به دست آورده‌اند از مشاغل خود ناراضی‌اند.

این پرسشنامه به‌عنوان کمک به مشاوره با بزرگسالانی که مسائل شخصی خود را در مقولات مندرج در آزمون مطرح می‌کنند، موفقیت‌آمیز بوده است و در مورد هر دو جنس زن و مرد کاربرد دارد. اعتبار هر یک از مراحل جداگانه یاد شده در بالا، امکان مقایسه افراد را با یکدیگر ممکن می‌سازد. ارزیابی این پنج نوع سازگاری به وسیله یک برگه، امکان تعیین موقعیت دشواری‌های مخصوص سازگاری را مشخص می‌کند. نمره کل به دست آمده را می‌توان جهت نشان دادن موقعیت عمومی سازگاری به کار برد. در این پژوهش فقط از زیر مقیاس سازگاری اجتماعی استفاده شد.

مدت زمان اجرا برای نمره‌گذاری ۵ دقیقه است. برای به دست آوردن نمرات مربوط به سازگاری در خانه ابتدا باید بر اساس جدول شماره یک نسبت به نمره‌گذاری پاسخنامه از طریق تهیه کلید مطابق با نمونه کلید خانه، اقدام کنید. برای نمونه، کلید مربوط به سازگاری در خانه تحت عنوان کلید خانه بر روی پاسخنامه قرار داده و دو مربع سیاه پایین و بالای صفحه را بر روی کلید خانه منطبق نمایید به طوری که هر دو مربع در پاسخنامه و کلید خانه منطبق شوند. سپس تعداد موارد را که در پاسخنامه علامت خورده است شمارش نموده و در پایین صفحه یادداشت نمایید و در ادامه همین الگو را برای تهیه کلید مربوط به سازگاری تندرستی، سازگاری اجتماعی و سازگاری عاطفی، به کار برده و با تهیه کلید مربوطه به هر معیار، شمارش علامت‌های هر معیار با سهولت انجام شود و پس از به دست آوردن نمرات کلیه معیارها، نمرات به دست آمده را با جدول شماره ۲ (هنجارهای پرسشنامه سازگاری بل) مقایسه و نمره کل بدست آمده را برای بررسی سازگاری کلی مورد مقایسه قرار دهید. ضمناً علامت‌هایی که در قسمت استفهام (؟) پاسخنامه درج شده است نمره‌گذاری نکنید.

ضرایب پایایی این پرسشنامه در سازگاری در خانه ۰/۹۱، سازگاری عاطفی ۰/۹۱، سازگاری تندرستی ۰/۸۱، سازگاری شغلی ۰/۸۵، سازگاری اجتماعی ۰/۸۸ و در نمره کل ۰/۹۴ بوده است. این ضرایب به وسیله روش همبستگی موارد فرد-زوج و استفاده از فرمول پیشگوی اسپیرمن-براون تعیین شده است، آزمودنی‌ها عبارت بودند از زنان و مردان شاغل در محدوده سنی بین ۲۳ تا ۲۸ سال.

پایایی این پرسشنامه در ایران به وسیله دکتر علی دلاور برای جامعه جانبازان ورزشکار ایران استاندارد شده است. همچنین توسط آقامحمدیان شعریان مورد مطالعه قرار گرفته که به نتایج مشابه سازنده تست دست یافته است. روایی پرسشنامه از دو راه به دست آمده است: نخست، عبارات هر یک از بخش‌های پرسشنامه، در محدوده‌ای انتخاب شدند که اختلاف آن‌ها، بین پنجاه درصد بالایی و پایینی در توزیع نمرات بزرگسال مشهود باشد، بنابراین در این فرم پرسشنامه، تنها مواردی آورده شده‌اند که تمایز صریح این دو گروه کاملاً متفاوت را نشان می‌دهد. دوم اینکه، پرسشنامه در نتیجه تلاش‌های متخصصین مشاوره با بزرگسالان، مبنی بر انتخاب گروه‌هایی از افراد، به دست آمده است که در محدوده بسیار خوب و بسیار ضعیف سازگاری، سازگاری داشته‌اند و همچنین تعیین حدودی که پرسشنامه می‌تواند در بین آن‌ها تمایز ایجاد کند.

بعد از کسب مجوزهای لازم از دانشگاه آزاد بجنورد و آموزش و پرورش شهر آشنانه به نمونه مورد نظر مراجعه شد و ابتدا توضیحات لازم در مورد پرسشنامه‌ها در اختیار آن‌ها قرار گرفت و نحوه پرکردن آن توضیح داده شد سپس زمان لازم برای پر کردن پرسشنامه‌ها در اختیار آن‌ها قرار داده شد و سپس پرسشنامه‌ها جمع‌آوری شد و توسط نرم افزار spss تجزیه و تحلیل شد.

تجزیه و تحلیل داده‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در سطح توصیفی از شاخصهایی مانند میانگین، واریانس، انحراف استاندارد، واریانس، فراوانی و درصد استفاده شد. برای آزمون فرضیه اول از تحلیل رگرسیون چند متغیره و برای آزمون فرضیه‌های دوم و سوم از همبستگی پیرسون استفاده گردید.

فرضیه اول: بین تنظیم شناختی هیجانی و عزت نفس با سازگاری اجتماعی رابطه وجود دارد.

برای بررسی این فرضیه از رگرسیون خطی چند متغیره استفاده شده است که نتایج رگرسیون چند متغیره نشان داد که نمره مجذور آر تطبیق یافته برابر با ۰/۱۲ شده است که این به این معناست که متغیرهای تنظیم شناختی هیجانی و عزت نفس با هم ۱۲ درصد واریانس (تغییرات)، متغیر سازگاری اجتماعی را پیش‌بینی کرده است و می‌توان نتیجه گرفت که بین متغیرهای تنظیم شناختی هیجان مثبت و منفی و عزت نفس با سازگاری اجتماعی رابطه وجود دارد.

یکی از تبیین‌های که در مورد رابطه بین عزت نفس و تنظیم شناختی هیجان با سازگاری اجتماعی بحث تاب آوری و احساس مهارگری بیشتر در افراد می‌باشد. می‌توان گفت که استفاده از راهبردهای مثبت و عزت نفس بالاتر باعث تاب آوری و حس تسلط و مهارگری می‌شود. پژوهش‌های (۹-۸-۷) گویای این هستند که افراد دارای تاب آوری بالا، در شرایط استرس‌زا و موقعیت‌های ناگوار، سلامت روان‌شناختی خود را حفظ می‌نمایند و دارای سازگاری روان‌شناختی هستند. در واقع جهت همبستگی متغیرها بیانگر آن است که با افزایش میزان تاب آوری، سطح بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان افزایش می‌یابد. در زمینه تأثیر مثبت تاب آوری بر سلامت روان، بر ویژگی‌های اساسی افراد تاب آور که سلامت روان را افزایش می‌بخشد، مانند عملکرد اجتماعی، توانمندی در حل مساله، استقلال و احساس هدفمندی در زندگی و باور به آینده روشن تأکید دارد.

تاب آوری افراد را عامل توانمندی آنان در راستای تغییر پیامدهای پیش آمدهای ناگوار در جهت مثبت و کمک به حفظ بهزیستی جسمی و روانی خود می‌داند (۱۰). در پژوهش‌های جداگانه‌ای نشان دادند که سطوح بالای تاب آوری به فرد کمک می‌کند تا از عواطف و هیجان‌های مثبت به منظور پشت سر نهادن تجربه‌های نامطلوب و بازگشت به وضعیت مطلوب استفاده

کند. بعضی از محققان، به‌عنوان یک تبیین احتمالی، گفته‌اند که تاب‌آوری از طریق افزایش سطوح عواطف مثبت باعث تقویت حرمت خود و مقابله موفق با تجربه‌های منفی می‌شود (۱۱-۱۰). همچنین مهارگری، یعنی توانایی فرد در مهار و مدیریت شرایط، یکی دیگر از مؤلفه‌های تاب‌آوری است. این توانمندی به فرد تاب‌آور کمک می‌کند تا شرایط استرس‌زا را مدیریت کند و در مقابله با مصائب و ناملایمات زندگی، نه‌تنها جان سالم به در ببرد که به سطحی جدید از تعادل و رشد مثبت (۱۱) دست یابد. مهارگری باعث می‌شود تا که دانش‌آموزان احساس کنند که بر محیط تسلط دارند و می‌توانند تعیین‌کننده باشند. احساس تسلط بر اوضاع در دانش‌آموزان این باور را به وجود می‌آورد که تلاش‌های او بی‌نتیجه نخواهد بود و می‌توانند بر موقعیت تأثیر بگذارند. این باور عملکرد دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد و احتمال موفقیت و بهزیستی او را افزایش می‌دهد، در نتیجه می‌توان گفت که وجود مهارت‌های حل مساله و استفاده از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان و عزت نفس می‌تواند به صورت مستقیم بر تاب‌آوری تأثیر داشته باشد و همین خود باعث افزایش سازگاری اجتماعی شود. از سوی دیگر می‌توان گفت نوجوانانی که از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان و عزت نفس بالایی برخوردار هستند در مواجهه با مشکلات و شرایط ناسازگار و شکست‌ها معمولاً دچار بازخوردهای مثبت شده و در نتیجه احساس مثبتی در آن‌ها ایجاد خواهد شد که این حس مثبت منجر به پیامدهای روان‌شناختی دیگری مانند خودکارآمدی، هدفمندی و... خواهد شد که نتیجه آن افزایش سازگاری بخصوص سازگاری اجتماعی خواهد بود؛ اما کسانی که از راهبردهای منفی تنظیم هیجان و عزت نفس پایین برخوردار هستند معمولاً دچار شکست شده و بازخوردهای منفی به آن‌ها ارائه خواهد شد که این نیز منجر به احساس منفی و شکل‌گیری پیامدهای روان‌شناختی دیگری مانند خودکارآمدی، درماندگی، افسردگی و... خواهد شد که نتیجه آن عدم سازگاری با موقعیت‌های اجتماعی خواهد بود.

فرضیه دوم: بین تنظیم شناختی هیجانی و سازگاری اجتماعی رابطه وجود دارد.

برای بررسی این فرضیه از همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی ساده (دومتغیره) استفاده شده است که نتایج همبستگی پیرسون نشان داد که بین تنظیم شناختی هیجان مثبت و سازگاری اجتماعی $0/145$ رابطه وجود دارد که در سطح $0/01$ معنی‌دار می‌باشد. همچنین بین تنظیم هیجانی منفی و سازگاری اجتماع $-0/138$ رابطه وجود دارد؛ که در سطح $0/05$ معنی‌دار می‌باشد. نتایج تحلیل رگرسیون خطی ساده نیز نشان داد که نمره مجذور آر تطبیق یافته برابر با $0/033$ شده است که این به این معناست که متغیر تنظیم شناختی هیجانی مثبت و منفی حدوداً ۳ درصد واریانس (تغییرات)، متغیر سازگاری اجتماعی را پیش‌بینی کرده است.

در تبیین رابطه مثبت راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان با سازگاری می‌توان بیان کرد که یکی از ویژگی‌های دوران نوجوانی بلاتکلیفی و دوران کسب هویت است بنابراین نوجوانانی که از راهبردهای مثبت کنترل هیجان استفاده می‌کنند نسبت به افرادی که از راهبردهای منفی استفاده می‌کنند از بلاتکلیفی کمتری در برخورد با مسائل برخوردار هستند زیرا راهبردهای مثبت مانند پذیرش، توجه مجدد به برنامه ریزی، توجه مجدد مثبت، ارزیابی مثبت و اتخاذ دیدگاه فرد را از حالت بلاتکلیفی در مورد اتفاق یا حادثه منفی درآورده و توجه فرد را بیشتر به ایجاد اقدامات شناختی و رفتاری لازم جهت پذیرش یا کنترل مجدد موقعیت هیجان برانگیز یا شکست می‌کند و می‌توان گفت که افرادی دارای بلاتکلیفی بالا هستند معمولاً رویدادهای آینده را بیشتر منفی و بالقوه تهدیدزا درک می‌کنند و در نتیجه افرادی که دارای بلاتکلیفی بالاتر هستند به احتمال بیشتر واکنش‌های رفتاری، هیجانی و شناختی غیر انطباقی را آشکار سازند و از طرفی نیز خود به کارگیری

راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان یکی از واکنش‌ها در مقابل بلا تکلیفی در موقعیت‌های هیجان‌آور و شکست می‌باشد.

در تبیین دیگر نیز می‌توان اشاره کرد که مشکل پرخاشگری در نوجوانان که اکثراً در دختران به صورت کلامی و در پسران به صورت غیر کلامی است منجر به عدم سازگاری می‌شود. می‌توان گفت که استفاده از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان موجب کنترل پرخاشگری و در نتیجه سازگاری اجتماعی خواهد شد. یافته‌ها نشان دادند که افرادی که از راهبردهای تنظیم هیجان کمتری دارند پرخاشگرتر هستند. می‌توان گفت استفاده از این راهبردهای مثبت نقش میانجی‌گری در رابطه بین عوامل پرخاشگرانه و رفتار و نگرش پرخاشگری ایفا می‌کنند و افراد سازگار بیشتر از سایر افراد قادر به کنترل نگرش‌های پرخاشگرانه هستند. ویژگی این راهبردهای مثبت تنظیم هیجان سازگارانه‌تر هستند و امکان کنترل هیجان بهتری را فراهم می‌کنند، بر همین مبنا برخی معتقدند که تنظیم توجهی و رفتاری از جمله عوامل تأثیرگذار بر مهارت‌های اجتماعی هستند. علاوه بر این پژوهشگران نشان دادند که آموزش تنظیم هیجان بر حل مسائل اجتماعی (که سازه عکس پرخاشگری است) مؤثر است.

در تبیین دیگری می‌توان گفت که یکی از مشکلاتی که در دوره نوجوانی و جوانی وجود دارد افسردگی و اضطراب است و می‌توان گفت استفاده از این راهبردهای مثبت باعث کاهش افسردگی و اضطراب در نوجوانان و در نتیجه سازگاری اجتماعی بیشتر خواهد شد. حمایت تجربی برای این یافته فراهم آورد که راهبردهای متفاوت تنظیم شناختی هیجان به‌عنوان عامل آسیب‌پذیری دو جنس، در افزایش نگرانی و در نتیجه ابتلا به اختلال اضطراب فراگیر بالقوه، نقش ایفا می‌کند. همچنین پژوهش‌ها در مورد جوانان مبتلا به اختلالات اضطرابی، فقر ادراک و تنظیم هیجان که بیشتر از تجربه اضطراب و نگرانی به راه افتاده است را گزارش می‌دهد (۱۲). در بررسی رابطه استراتژی‌های تنظیم شناختی هیجان به این نتیجه رسیدند که مشکلات هیجانی (افسردگی، اضطراب و استرس) دارای رابطه مثبت معنی‌دار با راهبردهای تنظیم شناختی منفی هیجان و دارای رابطه منفی با استراتژی‌های مثبت تنظیم شناختی هیجان هستند. برخی در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که با واسه‌گری نگرانی، راهبردهای سازش‌نا یافته نظم‌دهی شناختی هیجان (راهبرد نشخوار فکری) با افسردگی و اضطراب رابطه مثبت و راهبردهای سازش یافته نظم‌دهی شناختی هیجان (تمرکز مثبت مجدد) با افسردگی و اضطراب رابطه منفی دارد. همچنین می‌توان بیان کرد که افرادی که در شرایط تنیدگی از راهکارهای سازگارانه استفاده می‌کنند افسردگی کمتر و در نتیجه سازگاری اجتماعی بیشتری دارند. در واقع استفاده از این راهکارها باعث می‌شود فرد با نگاهی متفاوت به ارزیابی رویدادهای منفی بپردازد و به جنبه‌های مثبت و فواید احتمالی که آن رویداد در درازمدت برای وی به دنبال دارد توجه کند و در نتیجه تنیدگی و ناراحتی کمتری را تجربه کرده و دچار سازگاری اجتماعی بیشتر شود.

همچنین یکی دیگر از مشکلاتی که در دوره نوجوانی و جوانی مطرح می‌شود مصرف ماده مخدر و انواع داروها می‌باشد. نتایج تحقیقات مختلف نشان داده است که انواع اعتیاد با تنظیم هیجان در ارتباط است و می‌توان گفت که رشد عاطفی ناپسند، دشواری در سامان‌دهی رفتار و هیجان و داشتن هیجان‌های منفی از ویژگی‌های افرادی است که سوء مصرف مواد دارند (۱۳). تنظیم هیجانی کمتر و راهبردهای تنظیم هیجان منفی بالاتر نمی‌توانند باعث کنترل وسوسه مصرف مجدد که نوعی کشمکش‌گرایش‌پرهیز است باشند. علاوه بر این هوش هیجانی پایین‌تر با توانایی ذهنی کم‌تر برای پردازش اطلاعات اجتماعی همراه است. این پردازش ضعیف می‌تواند باعث درک کمتر از پیامدهای منفی و زیانبار مصرف مواد شود و بنابراین در برابر فشارهای روانی و اجتماعی برای مصرف مواد شکست می‌خورند (۱۴). هنگامی که افراد برای مصرف مواد مخدر تحت فشار قرار می‌گیرند، مدیریت ضعیف هیجان، خطر سوء مصرف را افزایش می‌دهد. همچنین نوجوانان و جوانانی که دارای که

تنظیم هیجانی مثبت بالایی دارند، در پیش‌بینی خواسته‌های دیگران توانایی بیش تری دارند و فشارهای ناخواسته دیگران بخصوص همسالان را درک و هیجان‌های خود را بهتر کنترل می‌کنند، بنابراین در تبیین نقش تنظیم شناختی هیجان مثبت در سازگاری اجتماعی می‌توان بر تأثیر آگاهی، نگرش و مهارت‌های فردی در تغییر رفتار تمرکز کرد.

از طرفی دیگر نتایج نیز نشان داده اند که افرادی که از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان استفاده می‌کنند کمتر در معرض خودکشی قرار می‌گیرند و خودکشی یکی از مسائل نوجوانان و جوانان در رابطه با سازگاری اجتماعی می‌باشد. پژوهشگران نشان دادند که اگر استفاده از راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان بدون شناخت باشد با ایده پردازی خودکشی همبستگی مثبت خواهد داشت. می‌توان گفت افراد زمانی که با شناخت و آگاهی کامل روی افکارشان، راهبردهای مثبت را به کار می‌گیرند با شناخت هیجانی صحیح، افکار مثبت را جایگزین ایده پردازی خودکشی می‌کنند؛ یعنی افرادی که بیشتر از راهبردهای ناسازگارانه (ملامت خود، نشخوارگری، فاجعه سازی و ملامت دیگران) بدون شناخت هیجانی استفاده می‌کنند بیشتر مستعد ایده پردازی خودکشی هستند (۱۳).

فرضیه سوم: بین عزت نفس و سازگاری اجتماعی رابطه وجود دارد.

برای بررسی فرضیه فوق از همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی ساده (دومتغیره) استفاده شده است که نتایج داد که بین عزت نفس و سازگاری اجتماعی $0/094$ رابطه وجود دارد که در سطح $0/05$ معنی‌دار می‌باشد. نتایج تحلیل رگرسیون خطی ساده نیز نشان داد که نمره مجذور آر تطبیق یافته برابر با $0/10$ شده است که این به این معناست که متغیر عزت نفس 10 درصد واریانس (تغییرات)، متغیر سازگاری اجتماعی را پیش‌بینی کرده است.

در تبیین نتایج به دست آمده می‌توان گفت یکی از متغیرهایی که ارتباط دو سویه با رشد مهارت اجتماعی و سازگاری اجتماعی دارد عزت نفس است. عزت نفس عبارتست از ارزشیابی فرد درباره خود یا قضاوت‌های شخصی در مورد ارزش خود. عزت نفس اگر به‌طور کامل تحقق پیدا کند، تجربه ای است که خود را مناسب زندگی و لازمه‌های آن بدانیم. اگر دقیق بگوییم، عزت نفس اعتماد به توانایی خود در اندیشیدن، اعتماد به توانایی خود به کنار آمدن با چالش‌های اولیه زندگی، اعتماد به حق خود برای موفق و شاد بودن، احساس ارزشمند و شاد بودن و شایسته بودن، داشتن حق ابراز نیازها و خواسته‌ها، ابراز میل رسیدن به ارزش‌ها و برخوردار شدن از ثمرات تلاش‌های خویشتن است.

از دیدگاه رابرت هر اندازه که فرد در کسب عزت نفس دچار شکست شود، دستخوش اضطراب، تنزل روانی و بدگمانی از خود، حقیقت‌گریزی و احساس عدم کفایت در زندگی می‌شود. عزت نفس سالم برای کودکان و نوجوانان مانند سپری در برابر چالش‌های دنیا عمل می‌کند. افرادی که احساس خوبی در مورد خود دارند به آسانی تعارض‌ها را پشت سر می‌گذارند، در مقابل فشارهای منفی ایستادگی می‌کنند و به خوبی می‌توانند از زندگی لذت ببرند. کلید بسیاری از موفقیت‌ها انسان عزت نفس است و برعکس، بسیاری از مشکلات انسان از ضعف آن ناشی می‌شود. عزت نفس از عوامل اصلی تعیین‌کننده در شکل‌دهی الگوی رفتاری و عاطفی به شمار می‌آید.

در تبیین نتایج این تحقیق می‌توان گفت که از دلایلی که موجب می‌شود سازگاری و رشد اجتماعی از طریق عزت نفس قابل پیش‌بینی باشد این است که بسیاری از نوجوانان و کودکان به دلیل نداشتن جرات ابراز وجود و اعتمادبه‌نفس پایین اغلب دچار درماندگی آموخته شده، گوشه‌گیری، انزوا، افسردگی و... می‌شوند. شکست‌های پی‌در پی این‌ها را در آن‌ها به وجود می‌آورد که هیچگاه انسان موفق نخواهند شد، لذا از تلاش خود کم می‌کنند، به توانمندی‌های خود به دیده شک و تردید نگاه

می کنند و در عمل دست به تجربه های جدید نمی زنند. با مواجه شدن این نوجوانان با تجارب تلخ و ناموفق حالت کم جراتی در آنها استمرار می یابد و به مرور زمان افزایش می یابد. آنها در ایجاد ارتباط درست با اطرافیان دچار مشکل می شوند و به تدریج به دوری جستن از اجتماع و گوشه گیری پناه می برند.

در تبیین دیگری از رابطه عزت نفس با سازگاری اجتماعی می توان گفت عزت نفس هسته مرکزی ساختارهای روان- شناختی فرد است که وی را در برابر اضطراب محافظت نموده و آسایش خاطر وی را فراهم می آورد. نوجوانی که از احساس ارزشمندی بالایی برخوردار است به راحتی قادر است با تهدیدها و وقایع فشار آور بیرونی بدون تجربه برانگیختگی منفی و از هم پاشیدگی سازمان روانی مواجهه کند. عزت نفس چگونگی احساس فرد درباره خود است و بر همه افکار، ادراکات، هیجانات، ارزش ها و اهداف شخصی نفوذ دارد و کلید رفتار وی می باشد.

منابع

۱. ابراهیمی فرد، زینب (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین مسئولیت پذیری و سازگاری اجتماعی در دانش آموزان دبیرستان دختر شهرستان جاجرمد، پایان نامه کارشناسی، روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور واحد بجنورد.
۲. اتکینسون، ریتا، ل.، اتکینسون، ریچارد، س؛ و هیلگارد، ارنست. ر. (۱۳۸۳)، *زمینه‌ی روانشناسی*، ترجمه‌ی محمدتقی براهنی و دیگران، جلد دوم، تهران: انتشارات رشد، چاپ دوازدهم، ۱۳۸۷.
۳. احدی، بتول؛ میرزایی، پری، نریمانی، محمد، ابوالقاسمی، قاسمی، عباس (۱۳۷۸) تأثیر آموزش حل مسئله اجتماعی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان، پژوهش در حیطه کودکان استثنائی، سال نهم، شماره ۳، ۱۳۸۸، ۱۹۳-۲۰۳.
۴. اریک فروم، بنام زندگی، ترجمه اکبر تبریزی (۱۳۹۳)، انتشارات فیروزه، چاپ دهم.
۵. ازاد، مهدیه؛ عبداللهی، محمد حسین؛ حسنی، جعفر (۱۳۹۲). راهبرد های تنظیم شناختی هیجان در پردازش افکار خود کشی دانشگاه خوارزمی کرج، مجله علمی پژوهشی ایلام، دوره ی بیست و دوم، شهریور ۹۳.
۶. اسلوین، رابرت ایی (۱۳۸۵). روانشناسی اعتمادبه‌نفس در نوجوانان، تهران: انتشارات مهرداد.
۷. اصل فتاحی، بهرام؛ نجارپوراستادی، سعید (۱۳۹۲). بررسی رابطه هوش هیجانی و عزت نفس با مهارت‌های اجتماعی. فصلنامه آموزش و ارزشیابی، پاییز ۱۳۹۲، ۶(۲۳)، ۱۲۳-۱۳۶.
۸. اظهري، اعظم؛ نوری، ابوالقاسم؛ عارفی، میژگان (۱۳۹۱). رابطه ی بین احوال کاری و عزت نفس با سازگاری اجتماعی دختر متوسطه ی شهر اصفهان. پایان نامه یکارشناسی ارشد رشته ی روان شناسی عمومی، دانشگاه ازاد اسلامی واحد خوراسگان.
۹. اعظمی، یوسف؛ سهرابی، فرامرز؛ برجعلی؛ احمد؛ چوپان، حامد (۱۳۹۳) اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس بر کاهش تکانشگری در افراد وابسته به مواد مخدر. فصل نامه اعتیاد پژوهی، تابستان ۱۳۹۳، ۸(۳۰)، ۱۲۷-۱۴۲.
10. Abootorabi Kashani,P,&. Bayat,M. (2010). The effect of social skills training (Assertiveness) in Assertiveness and self-esteem increase of 9 to 11 year – old female students in Tehran Iran. World applied sciences journal,9, 12-31.
11. Bar-on,R,Parker,J,D,A(2000). Emotional intelligenc:theory, development, assessment, foreword by Daniel Goleman.
12. Beck, R. , & McDonald, A. (2004). *Attachment to God: The attachment to God inventory, tests of working model correspondence, and an exploration of faith group differences*. Journal of Psychology and Theology, 32, 92-103.

13. Benetti,C, & Kambouropoulos. N, (2006). Affectregulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self-esteem. *personality and individual differences*,41,341-352.
14. Blair,Kimberly A, Denham, Susanne, A,Kochanoff, Anita, Whipple, Beth. playing it cool: temperament, emotion regulation, and social behavior in preschoolers. *journal of school psychology*, 2004,42,419-443.
15. Bonanno, G,A. (2004). Loss, trauma,and human resilience. *American psychologist*, 59,20-28.
16. Carle,A,C,& Chassin, L. (2004). Resilience in a community sample of children of alcoholics: its prevalence and relation internalizing symptomatology and positive effect.
17. Connor,K,M,& Davidson, J,R,T, (2003). Development of a new resilience scale: the conner Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 18: 76-82.
18. Coopersmith,S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. sanfransisco, Freemanand company.
19. Corapci,F. (2008). The role of child temperament on Head start preschoolers social competence in the context of cumulative risk, *Journal of Applied Developmental journal of applied developmental psychology*,25,577-596.