

## پیش بینی سازگاری اجتماعی بر اساس ناگویی هیجانی در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر زهک

صدیقه راشکی<sup>۱</sup>، بتول شهرکی<sup>۲</sup>، هاجر نوری<sup>۳</sup>، راضیه خالص میر<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی مطالعات اجتماعی، دانشگاه فرهنگیان سیستان و بلوچستان و آموزش و پرورش شهرستان زهک (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> کارشناسی ریاضی، دانشگاه فرهنگیان سیستان و بلوچستان و آموزش و پرورش شهرستان زهک

<sup>۳</sup> لیسانس الهیات، حوزه علمیه زابل و آموزش و پرورش شهرستان زهک

<sup>۴</sup> لیسانس ادبیات، دانشگاه سیستان و بلوچستان و آموزش و پرورش شهرستان زهک

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، پیش بینی سازگاری اجتماعی بر اساس ناگویی هیجانی در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر زهک بوده است. در این مطالعه طرح پژوهشی از نوع همبستگی و جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر زهک در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ می باشد که بر اساس گزارش اداره آموزش و پرورش کل آمار دانش آموزان دختر شهر زهک در مقطع متوسطه ۴۱۲ نفر می باشند. با استفاده از جدول برآورد نمونه قاعده کوکران نمونه ای به حجم ۶۰ نفر در نظر گرفته شد. بعد از مشخص شدن تعداد نمونه آماری، به روش تصادفی خوشه ای ۵۲ نفر انتخاب شدند. در این پژوهش از پرسش نامه سازگاری اجتماعی دانش آموزان سینه ها و سینگ و پرسش نامه ناگویی هیجانی تورنتو بگی، پارکر و تیلور (۱۹۹۴) استفاده و تحلیل داده ها در دو سطح آمار توصیفی و آزمون آمار استنباطی ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی همزمان مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته های به دست آمده نشان داد که مقدار همبستگی سازگاری اجتماعی و ناگویی هیجانی ۰/۵۲ می باشد، که از نظر آماری معنادار است ( $p < ۰/۰۱$ ). بر اساس نتایج این پژوهش ناگویی هیجانی با ۰/۳۸- که سهم بالایی را در پیش بینی سازگاری اجتماعی داشته و نیز رابطه آن با سازگاری منفی و معکوس است.

**واژه های کلیدی:** سازگاری اجتماعی، ناگویی هیجانی، دانش آموزان، متوسطه اول

## مقدمه

## ناگویی هیجانی

به معنای نبود واژه برای احساسات است (اوگروندیکزوک، پیسیپر و جویس، ۲۰۱۱) و ویژگی های اصلی آن عبارتند از دشواری در تشخیص و تمایز هیجان ها از حس های جسمانی، توصیف آنها برای دیگران و نیز سبک شناختی متمرکز بر بیرون که سه نقص اجتماعی را منعکس می سازد: ۱- نقص در مؤلفه های شناختی - تجربه های سیستم پاسخ دهی هیجانی ۲- نقص در تنظیم هیجان ها در روابط بین شخصی و ۳- ظرفیت محدود برای خیال پردازی (ماهاپاترا و شارما، ۲۰۱۸).

مفهوم سازی های کنونی، ناگویی هیجانی را به عنوان یک نقص صفتی در فرآیندهای شناختی تجارب هیجانی معرفی می کنند که مربوط به فهم و ادراک حالت ذهنی است (ژو، آپمیر، تل، گلریچ، آلمن، ۲۰۱۸)، به گونه ای که این افراد ظرفیت محدودی برای نماد سازی هیجان ها و گسترش دادن تجارب هیجانی دارند (آسوگنا و همکاران، ۲۰۱۶). پژوهش ها رابطه بین ناگویی هیجانی و سبک های ناکارآمد تنظیم هیجانی را تایید کرده اند (دوبی، پاندی و میشر، ۲۰۱۰). به عنوان مثال افراد دارای ناگویی هیجانی نسبت به افراد عادی، با احتمال بیشتری از راهبردهای فرونشانی استفاده می کنند، کمتر از راهبردهای ارزیابی مجدد بهره می برند و در نتیجه راهبردهای ناسازگارانه ای را برای تنظیم هیجانها به کار می برند (چن، ژو، جینگ و چان، ۲۰۱۱).

در سبب شناسی ناگویی هیجانی، فرض بر این است که ریشه های آن در دوران اولیه کودکی است و در زمینه ای شکل می گیرد که فرآیندهای شناختی تنظیم هیجان توسط عوامل آسیب زا مانند غفلت و سوء استفاده یا موقعیت های اجتماعی ناگوار مختل می شود. بدرفتاری در دوران کودکی تحول طبیعی فرآیندهای شناختی و هیجانی، یکپارچه سازی تفکر و احساسات و نیز ظرفیت فهم و بیان حالت های هیجانی را مختل می کند (یاتس، گری و و هاویلند، ۲۰۱۲) در واقع بدرفتاری و تجارب ناگوار در دوران کودکی فرآیندهای طبیعی استفاده از زبان برای در میان گذاشتن تجارب هیجانی را مختل می کند و ممکن است کودک آسیب دیده عواطف را از طریق بدن خود بیان کند. این توضیحات نقش سبک های دلبستی که در اوایل دوران زندگی افراد شکل می گیرد را برجسته می سازد (کالا هو، آیاچ، ۲۰۱۷).

دلبستی پیوند عاطفی و هیجانی نسبتاً پایداری است که بین کودک و مراقب (مادر) و یا افرادی که کودک در تعامل با آنهاست، ایجاد می شود. (جان بالبی ۱۹۷۳؛ به نقل از رنجبری، بشارت و پورحسین، ۱۳۹۶) بر اساس مشاهده ویژگی های روابط مادر - کودک در موقعیتهای مختلف به این نتیجه رسید که پیوندهای مراقب - کودک مسئول تنظیم تجربه های عاطفی و رفتاری کودک

هستند. میزان دسترس پذیری و پاسخ دهی مستمر به تلاش های کودک برای رسیدن به آرامش و امنیت، کیفیت و سبک دلبستی

کودک به مادر را تعیین می کند (مالیک، ولز و ویتکوفسکی، ۲۰۱۵) و اینسورث و همکاران (به نقل از ریس، ۲۰۱۶) در مطالعات خود سه نوع سبک دلبستی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا را متمایز کردند.

سبک های دلبستی انتظارات کودک را در مورد اینکه آیا مراقب از نظر عاطفی در دسترس و پاسخگو هست یا نه شکل می دهد. سبک های دلبستی نه تنها در کودکی بلکه در بزرگسالی هم نقش بسیار اساسی در برقراری ارتباط با دیگران بازی می کنند (سیمپسون و هولز، ۲۰۱۷؛ میکولینسر و شاور، ۲۰۱۲).

مطالعات مختلف رابطه مثبت بین دلبستی ناایمن (اضطرابی و اجتنابی) و ناگویی هیجانی (اُسکیس و همکاران، ۲۰۱۳؛ بشارت، نوربخش و رستمی، ۱۳۹۳؛ لیورس، ادوارد و ثوربرگ، ۲۰۱۷) را نشان داده اند. پژوهش ها بیان می کنند که وقتی مراقبین توجه و مراقبت کافی از فرزندان به عمل نمی آورند، از یکسو دلبستی ایمن در کودک شکل نمی گیرد و از دیگر سو کودک نمی تواند احساسات و هیجاناتش را بروز دهد و به تدریج در طی رشد دچار ناگویی هیجانی می گردد. در نتیجه افراد با الگوی دلبستی ناایمن (اضطرابی و اجتنابی) احتمالاً دارای توانایی های پایینی در بازنمای های تحولی و درست از حالت های هیجانی هستند که باعث افزایش مضمّن بودن آنها به ناگویی هیجانی می شود (کراپارو، گوری، پتروسلی، کانلا و سیمونلی، ۲۰۱۴). کمالگرایی، به گرایش برای تعیین معیارهای عالی، تلاش برای بی نقص بودن و تجربه ناخرسندی هنگامیکه فرد احساس ناکامل بودن می کند، اشاره دارد (استوبر، اسنایدر، حوسین و متیو، ۲۰۱۴؛ بشارت و عطاری، ۲۰۱۷) هویت و فلت (۱۹۹۱) کمال گرایی را شامل سه بعد خودمحور، دیگرمحور و جامعه محور می دانند. کمال گرایی خودمحور، گرایش فرد به تعیین و جستجوی معیارهای عالی عملکرد برای خودش است.

کمال گرایی دیگرمحور اشاره به انتظار فرد به اینکه دیگران باید در کارکردشان کامل باشند دارد. نوع سوم کمالگرایی به باور فرد به

اینکه جامعه از او انتظار کامل بودن دارد، اشاره دارد (بشارت، ۲۰۱۱). مطالعاتی نشان داده اند که نگرانی های کمالگرایانه با سطح

پایین هیجانات مثبت و تلاش های کمالگرایانه با سطوح بالای هیجانات مثبت رابطه دارد (دامیان، استوبر، ن رو و بابان، ۲۰۱۳) این

درحالی است که در برخی دیگر نگرانی های کمال گرایانه و نه تلاش های کمال گرایانه با حالت های عواطف منفی ارتباط دارد (فلت، بلنکشتاین و هویت، ۲۰۰۹). اگر عواطف منفی را افسردگی، اضطراب و عصبانیت یا عواطف منفی مزمن تعبیر کنیم ارتباطی مثبت

برای هر دو بعد کمال گرایی، نگرانی ها و تلاش های کمال گرایانه، مشاهده می شود، مخصوصاً بعد از شکست های متوالی (استوبر، شنایدر، حسین و متیو، ۲۰۱۴) این حالت های منفی عاطفی خود می تواند روی خود-تنظیمی فرد اثر منفی گذاشته و عملکرد فرد و رفتارهای سالم او را پایین آورد (واگنر و هیترتون، ۲۰۱۵). مطالعات کمی به بررسی رابطه کمال گرایی و ناگویی هیجانی پرداخته اند و نتایج ناهمخوانی نیز گزارش شده اند (مارسرو، روگیرو، سکانرو، برتلی و ساسارولی، ۲۰۱۱).

### مولفه های اصلی ناگویی هیجانی

ویژگی های افراد ناگو هیجان نشان دهنده نقایصی در آگاهی ذهنی پردازش شناختی و تنظیم بهینه هیجان است (فولاد، توس گامان، ۲۰۱۱) به طور کلی ناگویی هیجانی دارای سه ویژگی اصلی دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکرات عینی به شرح زیر است (لای، ساردو پینا ۲۰۱۱).

**دشواری در شناسایی احساسات:** زمانی رخ می دهد که فرد در تمایز میان احساسات دچار پریشانی می شود این افراد زمانی که تلاش می کنند احساسات خود را شناسایی کنند گم گشتگی را تجربه می کنند افراد مبتلا به ناگویی هیجانی نمی توانند بین هیجان های خود آنگونه که وجود دارند تمایز ایجاد کنند. آنها در درون خود هیجان های قوی مانند غم، عصبانیت و شادی را احساس می کنند اما در عکس العمل های خود در بیان این هیجان و به تصویر کشیدن آن و اینکه چه چیزی محرک ایجاد هیجان بوده است ناتوانند در واقع آنچه این افراد در درون خود حس می کنند حالتی مبهم و غیر متمایز از هیجان هاست (سینفنئوس، ۲۰۰۰).

**دشواری در توصیف احساسات:** فروشانی بیانی با مشکلاتی در شناسایی و توصیف احساسات رابطه دارد که هسته اصلی ناگویی است مشکل در توصیف احساسات هنگامی که فرد نمی تواند آنچه را که به لحاظ هیجانی احساس می کند، بیان کند ناگویی هیجانی ناتوانی در توصیف احساسات خود است این شرایط به لحاظ ادبی به عنوان فقدان کلمه های برای هیجان ها ترجمه شده است (جانسون و کراس، ۲۰۱۳). افرادی که به لحاظ ناگویی در سطح بالایی هستند توانایی کاهش احساس یافته

برای احساسات ذهنی ارتباطی و برجسته زنی دقیق با آنها خود را واژگان کاهش یافته برای لغات هیجانی آشکار می سازد (کلان دلیوس، ۲۰۱۳).

**جهت گیری تفکری بیرونی:** مارتی و دموزان (۱۹۶۳) این سبک شناختی خاص را شامل فقدان خیال پردازی و اشتغال ذهنی با جزئیات وقایع بیرونی توصیف کردند به گونه ای که این افراد رویدادهای بیرونی را با جزئیات خسته کننده توصیف می کنند (پانایته و بیلسم، ۲۰۱۲) این افراد با شرایطی که در آن به سر می برند مثل تصور خودشان در جهانی که از هیجان های نام تمایز که درون خود احساس می کنند، ناگزیر سبک شناختی خود را به سمت جهان بیرون تغییر می دهند. جهان مملو از واقعیت های عینی و موضوعات مادی و واقعی بنابراین قدرت تخیلات و کاربرد نمادها را در این افراد بسیار ضعیف است. به ندرت به تخیل و یادآوری خاطرات می پردازند و هنگام بیداری کمتر رویاهای خود را به خاطر می سپارند (پانایته و بیلسم، ۲۰۱۲). کلام آنها از نظر محتوا فقیر سطحی و مربوط به زمان حال است از آن جهت که افکارشان منشاء بیرونی دارد و وقایع را به محرک های بیرونی ارجاع می دهند و به نگرش ها احساسات خواسته ها و یا کشاننده هایی که در درون خودشان وجود دارد (سینفنتوس، ۲۰۰۰). در نتیجه هیجان های ناپذیرفتنی و شخصی را به دیگران نسبت می دهند و در مواقعی که با شکست روبرو می شوند دیگران را سرزنش می کنند آنها را مسئول اشتباهات خود می دانند (برمند بیرمن کلادر ۲۰۱۰).

نابودی های هیجانی در دهه های گذشته مشکلاتی را در خود تنظیمی عواطف انعکاس میداد که در ابتدا به وسیله روان درمانگران به عنوان یک ویژگی متداول مشاهده شده در بیماران روان تنی کلاسیک به ویژه آنهایی که درمان برای آنها موفقیت آمیز نبود بیان شد در نظریات جدیدتر در بررسی ناگویی های هیجانی این ساختار به فراتر از حوزه روان تنی حرکت کرد به در حوزه های گسترده تری از تحقیقات بر روی پردازش هیجانی و آسیب شناسی عاطفی یکپارچه شد (استاسیویز و همکاران، ۲۰۱۲). امروزه ناگویی هیجانی دیگر به عنوان یک اختلال روان پزشکی یا یک نشانه بالینی مطرح نیست بلکه بیشتر یک صفت شخصیتی چند وجهی در نظر گرفته می شود که در جامعه توزیعی طبیعی دارد (تولمن، لیتو، هلیست، ۲۰۱۱). با این حال بحث درباره اینکه ناگویی هیجانی یک صفت شخصیتی ثابت یا یک پدیده وابسته به حالت است چالش هایی را در بین محققان برانگیخته است (دیگاچ، فیشلر، هیسر ۲۰۰۴).

### انواع ناگویی هیجانی

در یک تقسیم بندی کلی ناگویی هیجانی به دو نوع اولیه و ثانویه یا صفت و حالت تقسیم شده است. بر اساس نظریه سینفنتوس ناگویی هیجانی اولیه در اثر سیر غیرطبیعی و ناقص تحول در دوران کودکی ظاهر می شود این موضوع باعث ناتوانی جزئی و یا کلی در تفکیک احساسات فرد مثل لذت اضطراب ناراحتی و خشم می شود ناگویی هیجانی ثانویه بر اثر

بحران های جدی زندگی مثل تجربه های آسیب زا یا حوادث و یا در زمان ابتلا به بیماری های سخت و شدید به وجود می آید به عبارت دیگر ناگویی هیجانی اولیه با تجربه های هیجانی عاطفی شناختی ضعیف و الگوهای رفتاری متمایز از رفتار سالم مشخص می شود و نتیجه نقص های ساختاری و بیولوژیکی است در حالی که ناگویی هیجانی ثانویه اکتسابی و نتیجه محیط است (سینفنئوس، ۱۹۷۳). بر همین اساس ناگویی هیجانی اولیه هماهنگ با نظریه است که ناگویی را یک صفت شخصیتی می داند در مقابل ناگویی هیجانی ثانویه بیشتر بیانگر یک حالت است (هاویلند و شاو ۱۹۸۸: به نقل از بیلسم، ۲۰۱۲) فریبرگر (۱۹۷۰) ناگویی هیجانی اولیه و ثانویه را چنین توصیف می کند: ناگویی هیجانی اولیه یک صفت بالینی است که مختص افراد مستعد به اختلال های روانپزشکی و سایکوتیک است در حالی که ناگویی هیجانی ثانویه به عنوان یک حالت بالینی در نظر گرفته می شود در همین راستا گفته می شود نوع اولیه ناگویی هیجانی اشاره به مشکلات طولانی مدت در کلامی سازی حالات درونی است که خود را به صورت جسمانی نمایان می سازد و این مسئله فرد را مستعد اختلال های سایکوتیک و احتمالاً وابستگی به مواد می سازد (لیساسکرو همکاران، ۲۰۱۴).

از نظر شدت علائم نیز می تواند نوع ناگویی هیجانی را مشخص کرد خوش خیم که نوع خفیف تر آن است و آنومیا نامیده می شود و نوع بدخیم آن که آگنوزی یا ادراک پریشی خوانده می شود. این تمایز برای درمان نارسایی های هیجانی حائز اهمیت است همچنین افرادی که علائم خفیف تر از ناگویی را نشان می دهند در شناخت علائم غیر کلامی عواطف بهتر از نوع شدید عمل کرده و فهم سریع تر و عوارض کمتری به این دسته افراد دیده می شود (فراولی و اسمیت، ۲۰۰۱).

سازگاری اجتماعی، به وضعیتی اطلاق می شود که افراد خود را به تدریج و از روی عمد یا غیر عمد تعدیل می کنند تا با فرهنگ موجود سازگاری نمایند، هدف عمده و اصلی اجتماعی شدن هماهنگی فرد با محیط اجتماعی است تا با ارتباط سالم و مؤثری که بین فرد و جامعه برقرار می شود، زمینه رشد شخصی فراهم گردد. لذا مهمترین شاخص و نشانه ی اجتماعی شدن، سازگاری اجتماعی است، سازگاری اجتماعی انعکاسی از تعامل فرد با دیگران، رضایت از نقشهای خود و نحوه ی عملکرد در نقش هاست، که به احتمال زیاد تحت تأثیر شخص قبلی، فرهنگ و انتظارات خانواده قرار می گیرد (والی پور، ۱۳۸۰).

## سازگاری اجتماعی

### بند اول: نظام و ساختار اجتماعی

یک نظام اجتماعی، مجموعه ای از کنشگران فردی است که در موقعیتی که دست کم جنبه فیزیکی یا محیطی دارد، با یکدیگر کنش متقابل دارند و رابطه ی شان با همدیگر و محیط بواسطه ی یک نظام ساختار بندی شده ی فرهنگی و نمادهای مشترک مشخص می شود (پارسونز ۱، ۱۹۵۱؛ نقل از ریتزر ۲؛ ترجمه محسن ثلاثی، ۱۳۸۷).

پدیده ی جمعی به نسبت خود بسنده است که اعضایش می توانند همه نیازهای فردی و جمعی شان را برآورده سازند و یکسره در چارچوب آن زندگی کنند (روشه، ۱۹۷۵؛ ترجمه زنجانی زاده، ۱۳۷۰). هومنز (۱۹۷۱) معتقد است که انسانها موجودات اجتماعی اند و در کنش متقابل با یکدیگر به سر می برند و اینکه اصول حاکم، بر رفتار فردی بر رفتار اجتماعی انسان ها نیز تسلط دارد. تبادل های انسانی ویژگی دوطرفه دارند و هر دو طرف در یک رابطه تبادلی با یکدیگر قرار دارند (ریتزر؛ ترجمه محسن ثلاثی، ۱۳۸۷، ص ۴۱۶ ساختار اجتماعی به الگوهای تشخیص پذیر در زندگی اجتماعی، قواعد مشاهده پذیر و اشکال قابل شناسایی اطلاق می شود

(بلاو، ۱۹۷۵) از طرفی درهم ریختگی بی شکلی و رفتار انفرادی بشری که تابع هیچ نظم و قاعده ای نیست در نتیجه ساختاری ندارد (هومنز، ۱۹۷۵؛ نقل از بیرامی، ۱۳۸۷).

کنشگران خود را در یک ساختار اجتماعی می یابند این ساختار اجتماعی همانندی های اجتماعی شان را مشخص می کند و آن نیز به نوبه ی خود الگوی برداشت آنها را از مزایایی که ممکن است از اتخاذ هر یک از راه های گوناگون کنش به دست آورند معین می سازند. درضمن، ساختار اجتماعی توانایی انجام دادن کنش از سوی کنشگران را در جهات متفاوت مشخص می سازد. کافمن (۱۹۶۶) معتقد است که ساختارها (قوانین، قواعد) افراد را قادر می سازد تا رخدادهای زندگی شخصی و جهان شان را ادراک کنند، ماهیت و موقعیت را تشخیص دهند و در جهت سازمان دادن تجربه و راهنمایی کنش فردی یا جمعی عمل کنند. گیدنز (۱۹۸۷)،

نظام اجتماعی را به عنوان عملکردهای اجتماعی باز تولید شده یا روابط باز تولید شده میان کنشگران یا جمع هایی که به صورت عملکردهای اجتماعی با قاعده سازمان گرفته اند تعریف می کند.

باید اظهار نمود که جهان حیاتی، مکانی متعالی است که گوینده و شنونده در آن ملاقات می کنند و به گونه ای متقابل این داعیه ها را مطرح می سازند که گفته های شان با دنیایشان سازگاری دارد آنها می توانند اعتبار این داعیه ها را مورد انتقاد یا تأیید قرار دهند در نتیجه به توافقهایی برسند (هابرماس، ۱۹۸۷؛ نقل از ریتزر؛ ترجمه محسن ثلاثی، ۱۳۸۷).

### بند دوم: تعریف و ماهیت سازگاری

مفهوم سازگاری از واژه ی انطباق در زیست شناسی گرفته شده است که یکی از پایه های نظریه تکامل داروین (۱۹۸۵) است و به ساختارهای بیولوژیکی و فرایندهایی که زنده ماندن انواع موجودات را تسهیل می کند اشاره دارد (لازاروس، ۱۹۷۵؛ نقل از بشارت، ۱۳۸۴) سازگاری یک ساختار فیزیولوژیکی یا کالبد شناختی، یک فرآیند زیست شناختی یا یک الگوی رفتاری است که در طول تاریخ به بقا و تولید مثل کمک کرده است (ویلسون، ۱۹۷۵؛ نقل از توکلی، ۱۳۷۶) سازگاری از راه انتخاب طبیعی به وجود می آید و باید قابل انتقال از راه توارث باشد. (هرگنهان و السون ۲۰۰۵؛ ترجمه سیف، ۱۳۸۵).

هر موجودی برای حفظ خود و تامین نیازهایش تلاش می کند تا با محیطی که در آن زندگی می کند سازگار شود، این تلاش در انسان جریانی پویا و بدون انقطاع است چون هم نیازهای او متنوع و در حال دگرگونی هستند و هم شرایط و اوضاع و احوال محیطی که در آن نیازهای مزبور می بایستی برآورده گردند در حال تغییر و دگرگونی است (نوابی نژاد، ۱۳۷۰). سازگاری در روان شناسی عبارت است از رابطه ای که هراگانیسم با توجه به شرایط پیرامون محیطش با محیط برقرار می کند. این اصطلاح معمولاً به سازگاری روان شناختی یا اجتماعی اشاره دارد و با معنای ضمنی مثبت، زمانی به کار گرفته می شود که فرد در یک فرآیند مستمر برای ابراز استعدادهای خود واکنش نسبت به محیط و در عین حال در جهت تغییر آن به گونه ای مؤثر و سالم درگیر است (ربر، ۱۹۹۵، به نقل از صدیق اورعی، ۱۳۷۹).

مک دونالد (۱۹۸۵) می گویند: "فردی سازگار است که پاسخهایی که او را به تعامل با محیطش قادر می کند، آموخته باشد و به طریق قابل قبول با اعضای جامعه خود رفتار کند تا نیازهای او ارضا شوند". یک فرد در یک موقعیت اجتماعی خاص می تواند خود را به راه های گوناگون با آن موقعیت تطبیق دهد یا سازگار کند (فنونی، ۱۳۸۰).

هم نوابی فرد با گروه عبارت است از اینکه فرد، باورها، ارزش ها، نمادها و هنجارهای گروه را درونی کرد و در ساخت شخصیت خود، یگانگی بخشیده باشد. همنوایی، استاندارد و یکسان شدن رفتار است (روشه، ۱۹۷۵؛ ترجمه زنجانی زاده، ۱۳۷۰).



منظور از سازگاری انطباق متوالی با تغییرات و ایجاد ارتباط بین فرد و محیط، به نحوی که با رفاه اجتماعی همراه باشد. سازگاری امری است نسبی و انسانها با درجات مختلفی به سازگاری دست می یابند (والی پور، ۱۳۸۰). زمانی که افراد دچار تصادف و یا در تأمین احتیاجات خود با مانع برخورد کنند اگر بتوانند برای رفع موانع عاقلانه رفتار کنند و از طریق مختلف اقدام نمایند در این

صورت فعالیت های آنان، مثبت و نتیجه بخش خواهد بود و این فعالیت ها را سازگاری گویند (شریعتمداری، ۱۳۹۶)

هر گاه تعادل جسمی و روانی فرد به گونه ای دچار اختلال شود که حالت ناخوشایندی به وی دست دهد و برای ایجاد توازن، نیازمند بکارگیری نیروهای درونی و حمایت های خارجی باشد، و در این اسلوب جدید موفق شود و مسأله را به نفع خود حل نماید، گویند فرآیند سازگاری به وقوع پیوسته است (اسلامی نسب، ۱۳۷۳). فرد اجتماعی شده پیوسته ارتباطی دوگانه با جامعه دارد، از یک سو در جامعه عجین شده است و از سوی دیگر در برابر آن می ایستد، از دید زیمل، در جامعه همیشه، هماهنگی با کشمکش، جذب با دفع و عشق با نفرت همراه است به این ترتیب روابط در جامعه سرشار از ابهام است. از طرفی افراد نسبت به همدیگر علاوه بر احساسات مثبت احساسات منفی نیز نسبت به یکدیگر دارند، بنابراین در عالم تجربه گروه و جامعه ای را نمی توان یافت که یکسره هماهنگ و عاری از هر گونه تضاد باشد. پارسونز (۱۹۹۵) عموماً چنین تصور می کرد که کنشگران در فرا گرد اجتماعی شدن، گیرندگانی منفعل اند، کودکان نه تنها عمل کردن، بلکه باید هنجار ها، ارزش ها و اخلاقیات جامعه را فرا گیرند وی معتقد است نیاز به ارضا، کودکان را به اجتماع پیوند می دهد. این نیاز در مراحل بعدی زندگی، گرایش به ثبات دارند و از طریق یک تقویت ظریف و ملایم همچنان مستمر خواهند ماند. پس می توان گفت زمانی فرد از سازگاری بهره مند است، که بتواند میان خود و محیط اجتماعی اش، رابطه ای سالم برقرار کرده و نیازها و انگیزه های خود را ارضا نماید (صدیق اورعی، ۱۳۷۹).

### عوامل مؤثر بر سازگاری

در یک تقسیم بندی کلی می توان عوامل مؤثر بر سازگاری را در چهار دسته ذیل قرار دارد:

- ۱- عوامل فردی: ویژگی های فردی (از قبیل عدم جذابیت فیزیکی، وجود نقص عضو، بیماری های جسمی و مهارت های حرکتی که از کنترل فرد خارج هستند) در جذب و یا عدم پذیرش از سوی همسالان نقش مهمی دارند.

۲-عوامل خانوادگی: خانواده اولین و مهمترین محیطی می باشد که کودک در آن از کیفیت روابط انسانی آگاهی می یابد و در رشد شخصیت و اجتماعی شدن وی نقش اساسی به عهده دارند.

۳-عوامل اجتماعی: تغییرات سریع و بزرگ اجتماعی مانند: فقر، اعتیاد، تماس دایمی با معیارهای اخلاقی و فرهنگی مغایر با معیارهای خانوادگی احتمالاً بر عدم سازگاری کودکانی افزاید.

۴-همسالان: احساس تعلق و وابستگی به دیگر انسان ها از اساسی ترین نیازهای فردی است که در زمینه های مختلفی از جمله روابط همسالان بروز میکند و بر رشد روانی و جسمی و اجتماعی فرد تأثیر می گذارد و به طور کلی نوجوانان، همسالانی را ترجیح می دهند که بشاش، انعطاف پذیر، خوش طینت و مشتاق باشند، افرادی از نظر آنها محبوبند که به دیگران یاری دهند تا احساس کنند از سوی سایرین پذیرفته شده اند، روابط ضعیف با همسالان در دوران نوجوانی پیشگوی ناسازگاری عاطفی دوران بزرگسالی است (ماسن؛ ترجمه یاسایی، ۱۳۸۰)

### بررسی انواع سازگاری

اسکات ( ۱۹۸۹ )، به نقل از فرقدانی، (۱۳۸۳) انواع سازگاری را به این صورت عنوان می کند:

الف -سازگاری آموزش یا تحصیلی

ب -سازگاری بین فردی یا اجتماعی

ج -سازگاری خانوادگی

از طرفی سینها و سینگ (۱۹۹۳) نیز سازگاری را به صورت، الف -سازگاری آموزشی ب -سازگاری اجتماعی و ج -سازگاری عاطفی توصیف کرده است.

### الف -سازگاری آموزشی یا تحصیلی

جریان شکل گیری خود پنداره تحصیلی از این قرار است. اگر دانش آموز در فعالیت های مختلف آموزشگاهی، در اکثر موضوع های درسی و در طی چندین سال متوالی ، احساس شایستگی کند و از سوی دیگران کار و فعالیتش به طور مثبت ارزیابی شود یک احساس کلی شایستگی در وی -حداقل در ارتباط با یادگیری موضوع های درسی، ایجاد می شود. به همین منوال، اگر



### ج- سازگاری خانوادگی

مکانیسم هایی است که توسط آن یک فرد احساس امنیت و اعتماد نسبت به اعضای خانواده خصوصاً والدین می یابد و با آنها ارتباط درستی برقرار می کند، این نوع سازگاری از طریق رضایت کودکان از خانواده هایشان و درجه دوستی آنها با والدین ارزیابی می گردد. از یافته ها چنین بر می آید که سازگاری خانوادگی با سازگاری آموزش ارتباط نزدیک دارد و ابعاد سازگاری از یکدیگر تأثیر می پذیرند. ویژگی هایی را برای خانواده های سالم که اعضای آن کاملاً سازگار هستند در نظر گرفته اند.

### د- سازگاری عاطفی

واکنش کودک در سال های اول زندگی خود مربوط به اطرافیان و اغلب عاطفی است. این گونه واکنش ها در ابتدا کلی است و نمی توان دقیقاً بر آن ها نام یکی از حالات عاطفی را گذارد. همراه با جریان عمومی رشد در تمامی زمینه ها، تظاهرات عاطفی مربوط به هر یک از حالات عاطفی به مرور مشخص تر و اختصاصی تر می شوند. در واقع یادگیری و کسب تجربه باعث می شود که بین تظاهرات عاطفی و محیط اجتماعی سازش به وجود آید. توجه و پشتیبانی از کودک باعث می شود که او به استقلالی که مورد نیازش است دست یابد. به تدریج که کودک بزرگتر می شود همراه با رشد کلامی و شکل گیری شخصیتی او و کسب تجربه و یادگیری تظاهرات عاطفی، کودک راهی اجتماعی تر و مناسب تری برای بروز می یابد. همراه با کاسته شدن حالات عاطفی غیرمنطقی کودک، در صورت لزوم تظاهرات عاطفی او تغییر شکل می دهد تا متناسب با موقعیت اجتماعی شوند و امنیت او را به مخاطره نیندازد (وظیفه شناس، ۱۳۸۰) انسانی که از نظر عاطفی رشد یافته است. در ایجاد رضایت و وفاداری تواناست و از خشنود کردن دیگران لذت می برد.

### تعیین حجم نمونه:

اخذ تصمیم درباره حجم نمونه، از لحاظ تامین میزان دقت نتایج نمونه گیری و صرفه جویی در مقدار وقت و هزینه، از اهمیتی خاص برخوردار است. بدیهی است که بزرگ بودن حجم نمونه موجب صرف هزینه و وقت زیاد، و کوچک بودن حجم نمونه موجب عدم دقت کافی برآوردها می شود. سعی ما بر این است که در چارچوب اطلاعات موجود و با توجه به وقت و هزینه ممکن و دقت لازم، مناسب ترین حجم ممکن نمونه را انتخاب کنیم.

بدین ترتیب برای تعیین حجم نمونه به سراغ علم آمار می رویم و حجم نمونه را با در نظر گرفتن میزان دقت و سطح اطمینان مورد نظر محاسبه می کنیم.

برای تعیین تعداد نمونه مورد نیاز جهت برآورد پارامتر مورد نظر (برای مثال نسبت یک صفت خاص در جامعه، مانند نسبت معلمان ورزشکار) باید میزان اشتباه مجاز در برآورد پارامتر را در نظر گرفت. مقدار اشتباه مجاز معمولاً به صورت تفاوت میان

پارامتر و برآورد آن بیان می‌شود. در برخی از پژوهش‌های علوم رفتاری که از طریق نمونه‌گیری انجام می‌شود، معمولاً یافتن برآورد برای نسبت صفت متغیر در جامعه (دانش آموزان متوسطه اول شهرزک) مد نظر است.

در صورتی که بخواهیم نسبت افراد جامعه که دارای یک ویژگی خاصی هستند (دانش آموزان متوسطه اول) را برآورد کنیم، جهت محاسبه حجم نمونه مورد نیاز از رابطه زیر استفاده می‌شود:

که در آن برآورد نسبت صفت متغیر با استفاده از مطالعات قبلی و است. همچنین مقدار متغیر نرمال با سطح اطمینان است که از جدول مربوطه استخراج می‌شود و در سطح اطمینان ۰/۹۵ برابر ۱/۹۶ است. و در صورتی که حجم نمونه بیشتر از ۳۰ باشد، بر اساس قضیه حد مرکزی، توزیع میانگین نمونه به صورت بهنجار (نرمال) خواهد بود.

چنانچه مقدار در دسترس نباشد، می‌توان آن را مساوی ۰/۵ اختیار کرد. در این حالت مقدار واریانس (دانش آموزان متوسطه اول) به حداکثر خود یعنی ۰/۲۵ می‌رسد.

چنانچه تعداد نمونه (n) بدست آمده از فرمول فوق نسبت به حجم جامعه (N) کوچک باشد ( )، حجم نمونه محاسبه شده به عنوان نمونه نهایی مورد نظر قرار می‌گیرد. در غیر اینصورت، تعداد نمونه را n0 نامیده و با استفاده از رابطه زیر تعداد نمونه را برای حجم نهایی تعدیل می‌کنیم:

در این رابطه n0 حجم نمونه است که باید تعدیل شود.

قابل ذکر است اگر از همان ابتدا بخواهیم با توجه به حجم جامعه، نمونه را برآورد کنیم، فرمول فوق به قرار زیر خواهد بود (پس از جایگذاری فرمول قبل و خلاصه نمودن فرمول):

فرمول فوق، فرمول کوکران برای جامعه معین می‌باشد.

### تعیین حجم نمونه در این پژوهش

حال برای تعیین حجم نمونه در این پژوهش سطح اطمینان را برابر ۰,۹۵ در نظر می‌گیریم (به عبارت دیگر ۵ درصد خطا را تحمل می‌کنیم). ضمناً مقدار اشتباه مجاز در برآورد نسبت یک ویژگی خاص را (مثلاً درصد (نسبت) آشنایی مدیران با وظایف خویش در رسیدن به اهداف) را برابر ۰,۰۵ در نظر می‌گیریم. ضمناً حجم جامعه کل نیز برابر با ۶۰ نفر می‌باشد.

در این صورت :

$$n = \frac{60(1.96)^2(0.25)}{60(0.05)^2 + (1.96)^2(0.25)} = 52$$

بنابراین حجم بهینه نمونه مساوی با ۵۲ نفر خواهد بود.

### پیشینه پژوهش

آشکارسازی هیجانی تاثیر چشمگیری در کاهش ناگویی هیجانی دارد که در تحقیقات گذشته (اکانر و اشلی، ۲۰۰۸؛ پنه بیکر و فرانسيس، ۱۹۹۶؛ لوملی، ۲۰۰۴؛ لوملی و همکاران، ۲۰۰۲؛ هوانگ، برنهام، چو، ۲۰۱۳) پژوهش صورت گرفته و این روش در کاهش ویژگی‌های افراد با نمرات بالاتر ناگویی هیجانی داشته است (سولانو، دوناتی، پکی، پرسپچتی و کولاکی، ۲۰۰۳).

و همچنین بشارت و همکاران (۱۳۹۴) ناگویی هیجانی و آسیب پذیری روانی-بدنی اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی و تاثیر واسطه‌ای نشخوار خشم بر رابطه بین ابعاد خشم و مهار خشم با سلامت و بیماری جسمی، را بررسی نموده‌اند.

#### بیان مساله:

پیش بینی سازگاری اجتماعی بر اساس ناگویی هیجانی در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر زهک

**روش‌های آماری:** داده‌ها از طریق نرم افزار ( SPSS ۲۶ ) تجزیه و تحلیل شد. از شاخص‌های آمار توصیفی میانگین و انحراف استاندارد و شاخص‌های آمار استنباطی، تحلیل کوواریانس برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، استفاده گردید.

#### ابزار سنجش

##### پرسشنامه ناگویی هیجانی تورنتو TAS-20

-۱

معرفی پرسشنامه: مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو یک آزمون ۲۰ سوالی است و سه زیرمقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی را شامل می‌شود. نمره گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای است که از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق سنجیده و بررسی می‌شود.

مولفه ها و سوالات مربوط به هر مولفه: مقیاس دشواری در تشخیص احساسات (DIF): این خرده مقیاس توانایی آزمودنی در شناسایی احساساتش و تمایز میان احساسات با حس‌های بدنی را ارزیابی می‌کند که شامل سوالات ۱، ۳، ۶، ۷، ۹، ۱۳ و ۱۴ می‌باشد.

مقیاس دشواری در توصیف احساسات DDF: این خرده مقیاس توانایی شخص در بیان احساسات و اینکه آیا قادر است احساسات خودش را در قالب لغات بیان کند یا خیر، می‌سنجد که شامل سوالات ۲، ۴، ۱۱، ۱۲ و ۱۷ می‌باشد.

مقیاس تفکر با جهت گیری خارجی EOT: این خرده مقیاس میزان درون‌نگری و عمیق شدن فرد در احساسات درونی خودش و دیگران را بررسی می‌کند که شامل سوالات ۵، ۸، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۱۹ و ۲۰ می‌باشد.

#### نمره گذاری پرسشنامه:

روش نمره گذاری پرسشنامه به شیوه لیکرت است. به پاسخ «کاملاً مخالف» نمره ۱ و به پاسخ «کاملاً موافق» نمره ۵ تعلق می‌گیرد. گویه‌های ۴، ۵، ۱۰، ۱۸ و ۱۹ نمره گذاری معکوس دارند: پاسخ «کاملاً مخالف» نمره ۵ و به پاسخ «کاملاً موافق» نمره ۱ تعلق می‌گیرد.

هر چه افراد نمراتشان در این خرده مقیاس ها بیشتر باشد نشان دهنده مشکل بیشتر در زمینه بیان و تشخیص احساسات می باشد. تحلیل (تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه: بر اساس این روش از تحلیل شما نمره های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید. توجه داشته باشید میزان امتیازهای زیر برای یک پرسشنامه است، در صورتی که به طور مثال شما ۱۰ پرسشنامه داشته باشید باید امتیازهای زیر را ضربدر ۱۰ کنید

مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است

تعداد سوالات پرسشنامه \* ۱ = حد پایین نمره

حد پایین نمره	حد متوسط نمرات	حد بالای نمرات
۲۰	۶۰	۱۰۰

امتیازات خود را از ۲۰ عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید. حداقل امتیاز ممکن ۲۰ و حداکثر ۱۰۰ خواهد بود.

نمره بین ۲۰ تا ۴۰: مشکل فرد در زمینه بیان و تشخیص احساسات کم است.

نمره بین ۴۰ تا ۶۰: مشکل فرد در زمینه بیان و تشخیص احساسات متوسط است.

نمره بالاتر از ۶۰: مشکل فرد در زمینه بیان و تشخیص احساسات زیاد است.

### روایی و پایایی:

ویژگی های روانسنجی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو در پژوهش های متعدد بررسی و تایید شده است. در نسخه فارسی این مقیاس ضرایب آلفای کرونباخ برای ناگویی هیجانی کل ۸۵٪ و سه زیر مقیاس دشواری در شناسایی احساسات ۸۲٪، دشواری در توصیف احساسات ۷۵٪ و برای تفکر عینی ۷۲٪ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس است.

روایی همزمان مقیاس ناگویی هیجانی هم برحسب همبستگی بین زیرمقیاس های این آزمون و مقیاس های هوش هیجانی، بهزیستی روانشناختی و درماندگی روان شناختی بررسی و مورد تایید قرار گرفت.

### پرسشنامه سازگاری اجتماعی دانش آموزان سینه ها و سینگ

#### معرفی پرسشنامه:

پرسشنامه سازگاری اجتماعی دانش آموزان در سال ۱۹۹۳ توسط سینه ها و سینگ به منظور تعیین سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش آموزان ساخته شده است. در ایران قدسی احقر فرم ۵۵ سوالی این مقیاس را در نمونه ۳۰۰۰ نفری از دانش

آموزان مقاطع مختلف تحصیلی مورد بررسی قرار داده است. پرسشنامه حاضر ۵۵ گویه دارد و نمره گذاری آن به صورت صفر و یک می باشد.

#### مولفه های پرسشنامه:

۱. سازگاری اجتماعی ۲. سازگاری هیجانی ۳. سازگاری تحصیلی

#### نمره گذاری پرسشنامه:

نمره گذاری پرسشنامه براساس صفر و یک است به این صورت که در مورد سوالات زیر بلی نمره ۱ و خیر نمره صفر می گیرد:

۱۱-۱۲-۱۷-۱۸-۲۲-۲۳-۲۴-۲۸-۳۰-۳۱-۳۵-۳۷-۳۹-۴۳-۴۵-۴۶-۴۸-۴۹-۵۱-۵۲-۵۴-۵۵

در مورد سوالات زیر بالعکس است به این صورت که خیر نمره ۱ و بلی نمره صفر می گیرد:

۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰-۱۳-۱۴-۱۵-۱۶-۱۹-۲۰-۲۱-۲۵-۲۶-۲۷-۲۹-۳۲-۳۳-۳۴-۳۶-۳۸-۴۰-۴۱-۴۲-۴۴-۴۷-۵۰-

۵۳

#### تحلیل ( تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه

بر اساس این روش از تحلیل شما نمره های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید. توجه داشته باشید میزان امتیازهای زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما ۱۰ پرسشنامه داشته باشید باید امتیازهای زیر را ضربدر ۱۰ کنید

مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است

تعداد سوالات پرسشنامه \* ۱ = حد پایین نمره

حد پایین نمره	حد متوسط نمرات	حد بالای نمرات
---------------	----------------	----------------



۰	۲۷	۵۵
---	----	----

امتیازات خود را از ۱۸ عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید. حداقل امتیاز ممکن ۱۸ و حداکثر ۹۰ خواهد بود.

نمره بین ۰ تا ۱۸ : سازگاری اجتماعی دانش آموز پایین است. نمره بین ۱۸ تا ۵۲۷۴ : سازگاری اجتماعی دانش آموز متوسط است. نمره بالاتر از ۲۷ : سازگاری اجتماعی دانش آموز بالا است .

### روایی و پایایی:

سازندگان آزمون ضریب پایایی این آزمون را با روش های دو نیمه کردن، بازآزمایی و کودر ریچاردسون به ترتیب ۹۵٪ و ۹۳٪ و ۹۴٪ به دست آورده اند. همچنین روایی محتوایی این آزمون را ۲۰ نفر از متخصصان روانشناسی تایید کرده اند. در پژوهش خانجانی زاده و باقری (۱۳۹۱) پایایی خرده مقیاس سازگاری اجتماعی با روش آلفای کرونباخ ۷۵٪ به دست آمد.

### روش کار

با توجه به اینکه هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی سازگاری اجتماعی بر اساس ناگویی هیجانی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول دخترانه می‌باشد. روش پژوهش توصیفی (از نوع همبستگی و رگرسیون) است. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل کلیه دانش‌آموزان دختر متوسطه اول، که در سال تحصیلی ۱۴۰۰ در مدارس شهر زهک مشغول به تحصیل بودند، که طبق اطلاعات اداره آموزش و پرورش این تعداد ۴۱۲ نفر گزارش شد. با توجه به جامعه‌ی مورد نظر، با استفاده از جدول برآورد نمونه کوکران نمونه‌ای به حجم ۶۰ نفر در نظر گرفت شد. بعد از مشخص شدن تعداد نمونه آماری، به روش تصادفی خوشه‌ای از بین ۶ مدرسه دخترانه ۳ مدرسه انتخاب شدند. که از هر مدرسه ۲ کلاس به تفکیک پایه اول، دوم و سوم به عنوان نمونه‌های پژوهش انتخاب شدند. در مرحله پایانی، با مراجعه به مدارس پرسش‌نامه‌ها در اختیار دانش‌آموزان قرار گرفت و به طور کامل پاسخ داده شدند. نتایج بدست آمده در نرم افزار تحلیلی spss 26 مورد ارزیابی و تحلیل قرار گرفت.

### بحث و نتیجه‌گیری

جدول ۱- شاخص‌های گرایش آماری سازگاری اجتماعی، ناگویی هیجانی

متغیرها	فراوانی آزمودنیها	میانگین	انحراف استاندارد	واریانس	حداقل	حداکثر
سازگاری اجتماعی	۶۰	۴۳/۹۷	۵/۴۹	۳۰/۲۳	۳۰/۰۰	۵۷/۰۰
ناگویی هیجانی	۶۰	۴۵/۷۸	۵/۸۳	۳۴/۰۵	۳۵/۰۰	۶۱/۰۰

کل						
ناگویی هیجانی	دشواری در شناسایی احساسات	۶۰	۱۵/۸۷	۳/۲۵	۱۰/۶۲	۹/۰۰
	دشواری در توصیف احساسات	۶۰	۱۲/۳۹	۲/۴۷	۶/۱۱	۸/۰۰
	تفکر عینی	۶۰	۲۰/۸۹	۳/۷۶	۱۴/۱۴	۱۵/۰۰
						۲۴/۰۰
						۲۰/۰۰
						۲۰/۰۰

جدول ۱، شاخص های آماری را برای متغیرهای سازگاری اجتماعی، ناگویی هیجانی با مولفه های نشان می دهد. همانگونه که مشاهده می شود، میانگین و انحراف استاندارد سازگاری اجتماعی به ترتیب برابر با ۹۷ / ۴۳ و ۴۹ / ۵، ناگویی هیجانی به ترتیب برابر

۷۵ / ۴۵ و ۸۳ / ۵، دشواری در شناسایی احساسات به ترتیب برابر با ۸۷ / ۱۵ و ۲۵ / ۳، دشواری در توصیف احساسات به ترتیب برابر با ۳۹ / ۱۲ و ۴۷ / ۲ و تفکر عینی به ترتیب برابر با ۸۹ / ۲۰ و ۷۶ / ۳ می باشد.

جدول ۲: ضریب همبستگی پیرسون بین سازگاری اجتماعی و ناگویی هیجانی

متغیرها		ضریب همبستگی	سطح معنی داری
سازگاری اجتماعی	ناگویی هیجانی کل	۰/۵۲	۰/۰۰۱
	دشواری در شناسایی احساسات	۰/۱۶**	۰/۰۰۱
	دشواری در توصیف احساسات	۰/۲۹**	۰/۰۰۱
	تفکر عینی	۰/۵۲**	۰/۰۰۱

مقدار همبستگی سازگاری اجتماعی و ناگویی هیجانی ۵۲ / ۰، مقدار همبستگی سازگاری اجتماعی و دشواری در شناسایی

احساسات ۱۶ / ۰-، مقدار همبستگی سازگاری اجتماعی و دشواری در توصیف احساسات ۲۹ / ۰-، مقدار همبستگی سازگاری اجتماعی و تفکر عینی ۵۲ / ۰- می باشد که از نظر آماری معنادار است ( $p \geq 0.01$ ). در پاسخ به این سوال که سهم سیستم فعال سازی رفتاری و سیستم بازدارنده رفتاری در پیش بینی سازگاری اجتماعی چقدر است از رگرسیون خطی همزمان استفاده شده است. بدین منظور ابتدا پیش فرض های مورد نیاز نرمال بودن و خطی بودن استفاده شد، که نتایج به دست آمده نشان از نبودن هیچ گونه تخطی بوده است. همچنین، از آمارهی دوربین واتسون برای بررسی استقلال باقیمانده ها استفاده شد.

جدول ۳، آماره‌ی دوربین- واتسون را برای بررسی استقلال باقیمانده‌ها نشان می‌دهد.

مقدار دوربین- واتسون	بازه‌ی قابل قبول مقدار دوربین واتسون
۱/۷۴	$1/2 < D < 5/5$

همانگونه که مشاهده می‌شود، مقدار آماره‌ی دوربین- واتسون،  $1/74$  به دست آمده‌است و چون این مقدار، در بازه‌ی

$1/2 < D < 5/5$  قرار دارد، بنابراین نتیجه می‌گیریم که مفروضه‌ی استقلال باقیمانده‌ها رعایت شده است.

جدول ۴: خلاصه‌ی مدل رگرسیون پیش‌بینی سازگاری اجتماعی بر اساس ناگویی هیجانی

مدل	R	مجذور R	انحراف استاندارد	سطح معناداری مجذور R	تغییر
۱	۰/۶۸	۰/۴۶	۴/۰۴	۰/۰۰۱	

جدول ۴، خلاصه‌ی مدل رگرسیون به دست آمده را نشان می‌دهد. همانگونه که مشاهده می‌شود، با ورود ناگویی هیجانی به معادله، مجذور همبستگی چندگانه ( $R^2$ )، آن  $۰/۵۲$  است. یعنی ناگویی هیجانی،  $۵۲\%$  درصد از واریانس سازگاری اجتماعی را تبیین نموده است.

جدول ۵: آزمون تحلیل واریانس برای بررسی معناداری مدل پیش‌بینی سازگاری اجتماعی بر سیستم‌های بازداری/ فعال‌سازی

رفتاری و ناگویی هیجانی

مدل	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات F	سطح معنی‌داری
رگرسیون	۵۲۴۳/۸۱۹	۳	۱۷۴۷/۹۴۰	۰/۰۰۱۱۰۶/۹۲۵
باقیمانده	۶۰۶۴/۸۵۸	۵۷	۱۶/۳۴۷	
کل	۱۱۳۰۸/۶۷۷	۶۰		

متغیر ملاک: سازگاری اجتماعی

متغیر پیش‌بین: ناگویی هیجانی

جدول ۵، آزمون تحلیل واریانس را جهت بررسی معناداری مدل رگرسیون نشان میدهد. همانگونه که مشاهده می‌شود، مقدار آماره‌ی  $F$  برابر با  $۹۲۵ / ۱۰۶$  بوده و از لحاظ آماری معنادار میباشد ( $p \leq ۰ / ۰۱$ ). بنابراین، مدل پنجم رگرسیون برای پیش‌بینی سازگاری اجتماعی بر اساس ناگویی هیجانی، از لحاظ آماری معنادار است.

جدول ۶: ضرایب رگرسیون ساده و استاندارد شده‌ی مدل نهایی پیش‌بینی سازگاری اجتماعی بر اساس ناگویی هیجانی

ضرایب	غیر رگرسیون	ضرایب رگرسیون		
استاندارد	B	استاندارد (بتا)	T	معنی‌داری
متغیر	۲/۲۲	خطای معیار		
ثابت	۵۲/۷۸		۲۳/۷۵	۰/۰۰۱
ناگویی هیجانی	-۰/۳۶	۰/۰۴	-۰/۳۸	-۹/۱۲

جدول ۶، ضرایب رگرسیون را برای تبیین سهم ناگویی هیجانی در پیش‌بینی سازگاری اجتماعی نشان می‌دهد. همانگونه که مشاهده می‌شود، ضرایب مربوط به این عامل، از لحاظ آماری معنادار است ( $p \leq ۰ / ۰۱$ ). ناگویی هیجانی با بتای  $۰ / ۳۸$  - سهم بالایی را در پیش‌بینی سازگاری اجتماعی داشته و نیز رابطه آن با سازگاری منفی و معکوس است.

## بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر، پیش‌بینی سازگاری اجتماعی بر اساس ناگویی هیجانی در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر زهک بود. با بررسی و تجزیه و تحلیل رابطه‌ی همبستگی بین ناگویی هیجانی با سازگاری اجتماعی مشخص گردید به صورت کلی، یک رابطه‌ی خطی بین ناگویی هیجانی با سازگاری اجتماعی وجود دارد. به گونه‌ای که یک رابطه‌ی همبستگی منفی بین ناگویی هیجانی و سازگاری اجتماعی وجود دارد. همچنین میان خرده مقیاس‌های دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی با سازگاری اجتماعی همبستگی معنی داری وجود دارد. لذا در بررسی تطبیقی نتایج سازگاری اجتماعی با ناگویی هیجانی پژوهش‌های پیشین، نتایج مربوط به این پژوهش با یافته‌های بشارت، گرانمایه‌پور، پورنقدعلی، افقی، حبیب نژاد، آقایی ثابت (۱۳۹۵). صفری، یوسف پور، امیری (۱۳۹۳)، دهقانی، رستمی، زارعی، پورخاقان (۱۳۹۳)، و نثار، هارت و شارپ (۲۰۱۲) و لواس، اسپرانزا، پام اسکاتز، پرز دیاز و کارکاس (۲۰۱۲) همسو می‌باشد. با توجه به دیدگاه بشارت

(۱۳۹۳)، ناگویی هیجانی یکی از مشکلاتی محسوب می شود که میتواند مانع از کسب سازگاری اجتماعی شود، چرا که افراد مبتلا به ناگویی هیجانی در شناسایی صحیح هیجان ها از چهره های دیگران مشکل دارند و ظرفیت آنها برای همدردی با حالت های هیجانی دیگران محدود است. به همین دلیل، بیان عواطف یکی از عوامل مهم در ایجاد روابط بین فردی رضایت بخش است و ابراز متقابل عواطف، منجر به فراهم آمدن فضای امن و خود آشکار سازی بیشتر در رابطه می شود. در توضیح بیشتر می توان گفت افراد مبتلا به ناگویی هیجانی، در پاسخگویی رایج به محرک های هیجانی شکست می خورند و به نظر می رسد که از نشانه های محیطی ناآگاهند و وقایع را به عنوان نشانه های هیجانی تفسیر میکنند. این افراد در شناسایی معنای نشانه های اجتماعی و محیطی برای بیان هیجانی دچار مشکل میشوند (لین و همکاران ۱۵، ۱۹۹۶). از آنجا که هیجانات عامل اساسی در روابط میان فردی است، این نوع مشکلات در سازگاری اجتماعی دانش آموزان تاثیر منفی دارند. از بررسی این یافته، می توان نتیجه گرفت که برای بالا بردن سازگاری اجتماعی دانش آموزان باید مهارت های شناسایی و توصیف هیجان های خود و دیگران را به دانش آموزان آموزش دهیم. همچنین یافته های این پژوهش نشان داد بین دشواری در شناسایی احساسات و سازگاری اجتماعی یک رابطه ی همبستگی منفی وجود دارد. در این زمینه میتوان گفت؛ برای اینکه در زندگی، روابط سالم، امن و صمیمی را تجربه کنیم باید احساسات خود را شناسایی کنیم و این شناسایی احساسات منجر به خودآگاهی، تسلط و کنترل احساسات میشود و ناتوانی در کنترل و مهار احساسات می تواند به اعتیاد، خشونت و به طور کلی رفتارهای ناسازگارانه انجامد و افراد با شناسایی و آگاهی از احساسات منفی خود، می توانند آنها را با تغییر افکارشان به احساسات مثبت تبدیل کنند و همچنین مصاحبت و برقراری روابط صمیمی با دیگران، مستلزم توانایی شناخت هیجان ها و عواطف خود و دیگران است که از این طریق در زندگی اجتماعی، رابطه ی رضایت بخشی را تجربه نمایند، بنابراین دشواری در شناسایی احساسات می تواند کیفیت روابط با دیگران را به سطح پایینی برساند. در نتیجه می توان گفت که مهارت شناسایی هیجانات روشی برای افزایش سازگاری می باشد. نتایج این پژوهش نشان داد یک رابطه ی همبستگی منفی و معنی داری بین دشواری در توصیف احساسات با سازگاری اجتماعی وجود دارد. همانطور که گفته شد سازگاری اجتماعی نیازمند داشتن رابطه ای شفاف با دیگران است. وقتی کسی در توصیف احساسات خود مشکل دارد، موجبات سوء تفاهم در روابط را فراهم می کنند. به بیان دیگر خود آشکار سازی اساس تداوم روابط بین شخصی است. دشواری در توصیف هیجان ها موجب عدم درک و همدلی در افراد شده و یکی از موانع سازگاری اجتماعی در بین دانش آموزان است. به طور ایده آل، روابط بین فردی سازگار با دیگران، به افراد اجازه میدهد که نیاز خود به پذیرفته شدن، مورد توجه بودن، ارزشمند تلقی شدن و دوست داشته شدن را برآورده کنند و به آنها فرصت میدهد که چنین نگرش ها و رفتارهایی را متقابلاً انجام دهند. در واقع توانایی برقراری و حفظ صمیمیت با دیگران به افراد کمک میکند با مشکلات ارتباطی کنار آیند و روابطی رضایت بخش و سازگار داشته باشند. یافته های دیگر این پژوهش نشان داد بین تفکر عینی

با سازگاری اجتماعی نیز رابطه معنی داری وجود دارد. در تبیین این یافته نیز میتوان گفت وجود مشکلات بین فردی با دیگران در زندگی، امری اجتنابناپذیر است و همه‌ی افراد در زندگی خود با مسائل و مشکلاتی مواجه می‌شوند که باید، روش‌های حل آن مسائل را بدانند و مشکلات زندگی خود را حل و فصل نمایند و برای این امر هم لازم است که دارای تفکر منطقی و منظمی باشند تا بتوانند هنگام رویارویی با مشکلات، راه حل‌های متعددی را جستجو کنند و سپس بهترین راه حل را انتخاب نمایند تا رضایت و سازگاری لازم را از زندگی خود را داشته باشند. در بررسی سهم متغیر ناگویی هیجانی در پیش‌بینی سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان طبق یافته‌های به دست آمده ناگویی هیجانی  $0.38$  / تغییرات سازگاری اجتماعی را پیش‌بینی می‌کنند. با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان نتیجه گرفت - رابطه ناگویی هیجانی با سازگاری اجتماعی منفی و معکوس است از این رو ناگویی هیجانی تاثیر به سزایی در پیش‌بینی سازگاری اجتماعی دارد. به طور کلی با توجه به اینکه سازگاری امروز جوانان اثر قابل توجهی در سازگاری آتی آنان در نقش‌های شغلی و خانوادگی خواهد داشت به همین جهت شناسایی عواملی که می‌تواند بر سازگاری به عنوان مهم ترین نشانه سلامت روان تأثیرگذار باشد، حائز اهمیت است و ضروری است که مشکلات سازگاری این قشر مورد توجه قرار گیرد. با توجه به اینکه ناگویی هیجانی سهم بالایی را در پیش‌بینی سازگاری اجتماعی داشته است، باید تلاش شود تا در زمینه کاهش ناگویی هیجانی اقداماتی صورت گیرد و نیز برنامه‌هایی برای آموزش راهبردهای شناسایی، توصیف و ابراز هیجان (مولفه‌های ناگویی) صورت گیرد.

## منابع

۱. بشارت، م.ع. (۱۳۸۶) بررسی ویژگی های شناختی پرسشنامه سبکهای دفاعی، گزارش پژوهشی دانشگاه تهران
۲. بشارت، م.ع. (۱۳۹۲) بررسی نقش واسطه ای خود تنظیم گری در رابطه بین سبک های دلبستگی و ناگویی های هیجانی، مجله دست آورد های روانشناختی
۳. احمدوند، م.ع. (۱۳۷۲) روانشناسی هیجان. چاپ اول. تدوین توسط عیسی ابراهیم زاده. مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور، تهران.
۴. پارسا، م. (۱۳۷۰) روان شناسی رشد کودک و نوجوان. چاپ سوم، انتشارات بعثت.
۵. اسکندری نسب، ع. (۱۳۹۹) هوش هیجانی (EQ) و مدیران کار آمد، انتشارات ماهواره.
۶. یار احمدی، ا.، شرفی راد، ح. (۱۳۹۴) تحلیل رابطه ی بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی در نوجوانان.
۷. سرمد، ز.؛ بازرگان، ع. و حجازی، ا. (۱۳۸۷) روش های تحقیق در علوم رفتاری، چاپ دوازدهم، تهران: انتشارات آگاه.
۸. حجازی، ا.؛ بازرگان، ع. (۱۳۷۶) روش های تحقیق در علوم رفتاری، انتشارات نشر آگه
۹. بشارت، م.ع.، مسعودی، م. (۱۳۹۴) ناگویی هیجانی و آسیب پذیری روانی-بدنی اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی

۱۰. بشارت، م.ع، علی بخشی، م. (۱۳۹۴) تاثیر واسطه ای نشخوار خشم بر رابطه بین ابعاد خشم و مهار خشم با سلامت و بیماری جسمی، روانشناسی معاصر
۱۱. دهقانی، س. رستمی، م. (۱۳۹۳) نقش واسطه ناگویی هیجانی در رابطه بین نوروز گرایی و نشانه های افسردگی، تحقیقات علوم روانشناختی
۱۲. رضانی، ا. احمدی، و. (۱۳۸۶) بررسی تاثیر افشای نوشتاری هیجانی بر افسردگی و ظرفیت حافظه فعال، پژوهش در سلامت روانشناختی.
۱۳. خانخانی زاده، هنگامه. باقری، سحر (۱۳۹۱). اثربخشی خودآموزی کلامی بر بهبود سازگاری اجتماعی دانش آموزان با ناتوانی های یادگیری. مجله ناتوانی های یادگیری. دوره ۲، شماره ۱
۱۴. سینه‌ها، ای. پی. و سینگ، آر. پی. (۱۳۸۰). راهنمای پرسشنامه سازگاری دانش آموزان دبیرستانی. ترجمه ابوالفضل کرمی. تهران: موسسه روان تجهیز سینا
- ۱۵.

۱. Mayer, J.D, & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey, & D. Sluyter (Eds), Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. New York: Basic Books