



Predicting Social, Emotional and Academic Adjustment of Shahed School Students Based on Emotional Maturity and Distress Tolerance

- Rafieipour, A.*** Assistant Professor of Health Psychology, Department of Psychology, Payam-e Noor University, Tehran, Iran
- Farhad Touski, L.** Master of General Psychology, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Payam-e Noor University, Tehran, Iran
- Yarahmadiyan, M.** Master of Clinical Psychology, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Hamadan Branch, Islamic Azad University, Hamadan, Iran
- Farahani, S.** PhD Candidate in Family Psychology and Sexual Health, Department of Family and Sexual Health, Faculty of Psychology, Shahed University, Tehran, Iran
- Dabiri, D.** MA, Department of Personality Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Abstract

Having sufficient information about the prevalence of drug use, types of drugs used and duration of dependence in soldiers can play an important role in preventing soldiers' affliction with drug use and treating them. Therefore, the present study was conducted to investigate the prevalence of drug use among soldiers in the barracks in Lorestan province. The statistical population of this descriptive survey study consisted of all the soldiers in the barracks in Lorestan province, Iran. Accordingly, 400 soldiers were selected and studied as a sample using the convenience non-random sampling method. A researcher-made questionnaire was used to assess the prevalence of drug use among the soldiers. The collected data were analyzed by chi-square test. The results showed that the frequency of drug use had increased significantly during military service compared to that of pre-service period. But the types of drugs used and the duration of dependence before and after the military service were not significantly different. According to the findings of the study, it is concluded that the period of sacred military service is of particular importance in the physical and mental health of young people, and paying attention to the conditions and problems of young people in this critical period can play an important role in preventing and even treating their addictive disorders.

Keywords: barracks, soldier, prevalence, drugs.

* Corresponding Author: rafieipoor2000@yahoo.com



پیش‌بینی سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان

مدارس شاهد براساس بلوغ عاطفی و تحمل پریشانی

دکتری تخصصی روانشناسی سلامت، استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران	امین رفیعی‌پور *
کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران	لیلا فرهاد توسکی
کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روان‌شناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی همدان، همدان، ایران	مهرداد یاراحمدیان
دانشجوی دکترای روانشناسی خانواده و سلامت جنسی، گروه خانواده و سلامت جنسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران	سمانه فراهانی
کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی شخصیت، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران	سولماز دبیری

چکیده

مقدمه: عدم سازگاری، یکی از مشکلات شایع بین نوجوانان است. پژوهش حاضر با هدف بررسی پیش‌بینی سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی براساس بلوغ عاطفی و تحمل پریشانی در نوجوانان انجام شد. روش پژوهش توصیفی-همبستگی است. **روش:** جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دبیرستان‌های شاهد دوره اول و دوم شهر تهران در سال ۱۳۹۸ بودند که تعداد ۱۹۸ دانش‌آموز (۱۱۲ پسر، ۸۶ دختر) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل سیاهه سازگاری سینه‌ها و سینگ (AISS)، مقیاس بلوغ عاطفی (EMS) و پرسشنامه تحمل پریشانی (DTS) بود. از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. **نتایج:** نتایج پژوهش نشان داد که بلوغ عاطفی و تحمل پریشانی با سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی نوجوانان همبستگی مثبت معنی‌دار دارد ($p < 0.05$). نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام نیز حاکی از این بود که در گام اول، بلوغ عاطفی ۱۵ درصد از واریانس سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی نوجوانان را تبیین کرد. در گام دوم، با افزودن تحمل پریشانی به معادله رگرسیون، واریانس تبیین شده به ۱۸ درصد افزایش یافت. بنابراین هر دو متغیر بلوغ عاطفی و تحمل پریشانی، قادر به پیش‌بینی سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی نوجوانان بودند. **بحث:** طبق یافته‌های حاصل، سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی در دانش‌آموزان از طریق بلوغ عاطفی و تحمل پریشانی قابل پیش‌بینی است. از این رو لازم است در زمینه سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی نوجوانان به بلوغ عاطفی و تحمل پریشانی آنها و تقویت این متغیرها توجه شود و مداخلات روان‌شناختی به سمت ارتقای بلوغ عاطفی و تحمل پریشانی سوق داده شود. **کلیدواژه‌ها:** بلوغ عاطفی؛ تحمل پریشانی؛ سازگاری اجتماعی؛ هیجانی و تحصیلی.

مقدمه

سال‌های نوجوانی، مرحله‌ای مهم و برجسته در رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به‌شمار می‌رود (رایس و داگلین^۱، ۲۰۱۵). در این دوره نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی به‌خصوص تعادل بین عواطف و عقل، درک ارزش وجودی خویش، خودآگاهی با انتخاب اهداف واقعی در زندگی، استقلال عاطفی از خانواده، حفظ تعادل روانی و عاطفی خویش در مقابل عوامل فشارزای زندگی و محیطی و برقراری روابط سالم با دیگران، کسب مهارت‌های اجتماعی لازم در دوستیابی، شناخت زندگی سالم و مؤثر و چگونگی برخورداری از آن مهم‌ترین نیازهای نوجوانان می‌باشد (مارک^۲ و همکاران، ۲۰۱۸). دوره نوجوانی را که با مفهوم بلوغ درهم آمیخته است، دوره "طوفان و تنش" توصیف می‌کنند؛ زیرا دورانی از زندگی است که تنش عاطفی و اجتماعی از ویژگی‌های آن به‌شمار می‌رود و تغییرات همه‌جانبه جسمانی، شناختی، هیجانی و اجتماعی نوجوان، فرصت‌های تحولی بی‌شماری را فراهم می‌کند تا فرد در رفتارهایی درگیر شود که برای ارتقای سلامت یا برعکس، به‌خطر انداختن سلامت اهمیت دارد. انسان، محصول اجتماع است و در نتیجه تحت تأثیر نظام‌ها و فرهنگ‌های جامعه خود قرار دارد و در شرایطی است که باید نیازهای خود را برآورده سازد و آرامش و تعادل خود را حفظ کند (ویجایاکومار^۳ و همکاران، ۲۰۱۸). بنابراین انسان باید با اجتماع سازگار شود. داشتن جامعه‌ای سالم، مستلزم داشتن افرادی سالم است و هرچه میزان سازگاری افراد بالاتر باشد، سلامت جامعه نیز بالاتر خواهد بود (استینبرگ و موریس^۴، ۲۰۱۴). دوران بلوغ به‌دلیل تغییرات وسیع از نظر ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی، دشوارترین مرحله از نظر سازگاری است. بسیاری از ناسازگاری‌های اجتماعی، هیجانی و تحصیلی^۵ ممکن است در دوره نوجوانی رخ دهد (ویجایاکومار و همکاران، ۲۰۱۸).

به‌طور کلی سازگاری را توانایی آمیزش، انطباق، مصالحه، همکاری و کنار آمدن با خود، محیط و دیگران تعریف کرده‌اند. سازگاری اجتماعی شامل سازگاری فرد با محیط اجتماعی خود

-
- 1- Rice, F. P., & Dolgin
 - 2- Marek et al
 - 3- Vijayakumar et al
 - 4- Steinberg, L., & Morris
 - 5- social, emotional and academic adjustment

است که این سازگاری ممکن است با تغییر دادن خود و یا محیط به دست آید (هامان^۱ و همکاران، ۲۰۱۶). سازگاری اجتماعی بر این ضرورت متکی است که نیازها و خواسته‌های فرد با منافع و خواسته‌های گروهی که در آن زندگی می‌کنند، هماهنگ و متعادل شود و تاحدامکان از برخورد مستقیم و شدید با منافع و ضوابط گروهی جلوگیری شود (اسلامی‌نسب، ۱۳۹۱). سازگاری هیجانی سلامت روانی خوب، رضایت از زندگی شخصی و هماهنگی میان احساسات، فعالیت‌ها و افکار است (رایس، ۱۳۸۶). به عبارت دیگر، سازگاری هیجانی یعنی سازوکارهایی که توسط آنها، فرد ثبات عاطفی پیدا می‌کند (خدایاری فرد، ۱۳۹۰). توانمندی‌ها و شایستگی‌های اجتماعی و هیجانی از عوامل تعیین‌کننده تأثیرگذار بر سلامت روان محسوب می‌شوند (اسلامی‌نسب، ۱۳۹۱). سازگاری تحصیلی به مجموعه واکنش‌هایی گفته می‌شود که فرد از طریق آنها آماده می‌شود تا پاسخی موزون و هماهنگ با شرایط مدرسه و فعالیت‌هایی که محیط از وی می‌خواهد؛ ارائه دهد (پورباقرانی، ۱۳۹۱). در دوران نوجوانی به دلیل اینکه ارتباط با همسالان افزایش و وابستگی به والدین کاهش می‌یابد، سازگاری اجتماعی و هیجانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و باید به دنبال شناسایی عوامل مؤثر بر سازگاری اجتماعی و هیجانی و تحصیلی در نوجوانان بود (اوهاشیان^۲، ۲۰۰۹). بلوغ عاطفی^۳ و تحمل پریشانی^۴ از جمله متغیرهایی هستند که به نظر می‌رسد، می‌توانند سازگاری اجتماعی و هیجانی و تحصیلی را در نوجوانان تحت تأثیر قرار دهند.

یکی از جنبه‌های مهم رشد عاطفی، بلوغ عاطفی است که یکی از پیچیده‌ترین و مسئله‌سازترین جنبه‌های تکاملی در زندگی انسان است (اشرا و جاگسان^۵، ۲۰۱۳). بلوغ عاطفی را توانایی افراد برای پذیرش اشخاص و مسائل به همان شکلی که هست، تعریف می‌کنند (موناهاران و داس^۶، ۲۰۰۷). زمانی می‌توانیم فردی را از لحاظ عاطفی بالغ بدانیم که کلیه عواطف و احساسات خود را به درستی بشناسد و نحوه ابراز صحیح و کنترل آنها را بداند (نیکولز، لوی و پری^۷، ۲۰۱۵). بلوغ عاطفی در واقع به معنای کنترل عواطف است. به زبان روان‌شناختی، بلوغ عاطفی و روانی گویای

1- Human

2- Ohannessian

3- Emotional Maturity

4- Distress Tolerance

5- Aashra, B.K., & Jogsan

6- Manoharan, R.J.L., & Doss

7- Nicholls, A.R., Levy, A.R., & Perry

توانایی فرد برای پذیرش اشخاص و مسائل به همان شکلی است که هستند. اگر فردی بتواند افکار نادرست و منفی را با افکار درست و مثبت و سازگار جایگزین کند، توانایی کنترل عواطف در او به نحو چشمگیری افزایش می‌یابد و این امر موجبات بهبود روابط او با اطرافیان را فراهم می‌سازد (پامپی^۱، ۲۰۱۷). بلوغ عاطفی در واقع به معنای رهبری عواطف خود بوده و افرادی که به بلوغ عاطفی رسیده‌اند، در نشان دادن عواطف خود دچار مشکلی نیستند و نشانه‌های ضعف خود را پنهان نمی‌سازند، انتقادپذیر هستند، خلق و خوی ثابتی داشته و مهربان هستند و دارای روابط عمومی بالاتری می‌باشند (لانگ و سند^۲، ۲۰۱۶). چنانکه تحقیقات زیادی نشان داده‌اند بین تفکر، احساس و عمل، روابط متقابل وجود دارد. به گونه‌ای که تفکر بر عواطف و رفتار اثر می‌گذارد و عواطف نیز در چگونگی اندیشیدن و پردازش محرک تأثیر می‌گذارند. گفته می‌شود خصوصیات شخصی که از لحاظ عاطفی بالغ است به گونه‌ای است که او قابلیت مقاومت در برابر تأخیر در ارضای نیازها را دارد، توان تحمل میزان معقول ناکامی را دارد، به طرح و نقشه درازمدت معتقد است و می‌تواند توقعات خویش را بر مبنای اقتضای موقعیت به تعویق اندازد یا در آن تجدیدنظر نماید (پامپی، ۲۰۱۷). در پژوهشی پیرامون رابطه بلوغ عاطفی و اجتماعی در دانش‌آموزان دبیرستانی نشان داده شد که نوجوانانی که از بلوغ عاطفی بالایی برخوردار هستند، قابلیت مقاومت در برابر تأخیر در ارضای نیازها را دارند و برجسته‌ترین نشانه بلوغ عاطفی، توانایی تحمل تنش می‌باشد و بین آن با بلوغ اجتماعی - یعنی پذیرش از طرف دیگران - ارتباط وجود دارد (بهرا و رنگالا^۳، ۲۰۱۴).

تحمل پریشانی، از سازه‌های معمول برای پژوهش در زمینه بی‌نظمی عاطفی است. تحمل پریشانی را توانایی فرد در تجربه و تحمل حالات هیجانی منفی تعریف کرده‌اند. درحقیقت، تحمل پریشانی یک متغیر تفاوت‌های فردی است که به ظرفیت تجربه و مقاومت در برابر ناراحتی هیجانی اشاره دارد (اوکلریج، ایرانسون و اسمیتز^۴، ۲۰۰۷). تحمل پریشانی به‌طور فزاینده‌ای، به‌عنوان یک ساختار، در رشد بینشی جدید درباره شروع و ابقای آسیب‌های روانی و جسمی و همچنین پیشگیری مورد توجه است و در واقع تحمل پریشانی، را به‌عنوان نماینده‌ای برای تقویت واکنش

1- Pumpey

2- Leung, J., & Sand

3- Behera, S. & Rangala

4- O' Cleirigh C, Ironson G, Smits

مثبت در موقعیت استرس‌زا ارزیابی می‌کنند (سیمونز و گاهر^۱، ۲۰۰۷). سطوح پایین تحمل پریشانی، منجر به این می‌شود که فرد در مقابل بسیاری از آسیب‌های روان‌شناختی، آسیب‌پذیر باشد (اوکلریج و همکاران، ۲۰۰۷). تحمل پریشانی به دو شکل بروز می‌نماید: یک شکل آن، به توانایی فرد در تحمل هیجانات منفی اشاره دارد و شکل دیگر، تظاهرات رفتاری تحمل حالت‌های درونی ناخوشایندی است که به وسیله موقعیت‌های مختلف تنش‌زا فراخوانده می‌شود (وب، سیمونز و سیمونز^۲، ۲۰۱۹).

از لحاظ نظری تحمل پریشانی ممکن است بر تعدادی از فرایندهای مربوط به خودتنظیمی شامل توجه، ارزیابی‌های شناختی، وضعیت‌های هیجانی یا جسمانی پریشان‌زا اثر بگذارد یا تحت تأثیر آنها قرار بگیرد. برای مثال، افراد با سطوح پایین‌تر تحمل پریشانی ممکن است در معرض پاسخ ناسازگارانه به پریشانی و شرایط برانگیزاننده پریشانی باشند. در نتیجه، این افراد ممکن است برای اجتناب از احساسات منفی یا حالات آزارنده مربوط بکوشند (فالیک و ارن^۳، ۲۰۱۷). در مقابل، افراد با سطوح بالاتر تحمل پریشانی، ممکن است بیشتر قادر باشند که به پریشانی و شرایط برانگیزاننده پریشانی پاسخ انطباقی دهند. در واقع، این خصیصه مانند یک سیستم ایمنی عمل می‌کند که باعث می‌شود فرد در مواجهه با فشارهای روانی مختلف درونی و بیرونی، ثبات رفتاری و هیجانی خود را حفظ کند. سطوح پایین تحمل پریشانی هنگام مواجهه با فشارها با عدم انسجام رفتاری و هیجانی، همراه است (زوالنسکی و لیرو^۴، ۲۰۱۰)؛ چراکه افراد دارای سطوح پایین تحمل پریشانی، معمولاً گرایش دارند به جای مواجهه با مسائل و حل مستقیم آنها به دنبال راه‌هایی ناسازگارانه برای تسکین فوری رنج هیجانی خود باشند (انستیز و جویئر^۵، ۲۰۱۷). در واقع، این افراد، نگرش‌های ناکارآمدی نسبت به هیجانات منفی دارند، به طوری که نمی‌توانند وجود هیجانات منفی را در نیای ذهنی خود بپذیرند و هنگام این تجربیات، احساس آشفتگی می‌کنند و در تلاشی غلط برای مقابله با هیجانات منفی خود درگیر بی‌نظمی رفتاری می‌شوند و با پرداختن به برخی

-
- 1- Simons, J. S., & Gaher
 - 2- Webb, M. K., Simons, J. S., & Simons
 - 3- Follick, M. J., & Ahern
 - 4- Zvolensky, M. J., & Leyro
 - 5- Anestis, M. D., & Joiner

رفتارهای مقابله‌ای مخرب و ناسالم درصدد تسکین درد هیجانی خود برمی‌آیند که این موجب تشدید و وخامت بیشتر موضوع می‌شود (کروستوفین، مونتفورد و مایر^۱، ۲۰۰۷).

سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی در دانش‌آموزان نوجوان که در دوره سنی حساس قرار دارند، حائز اهمیت است. یک نوجوان به دلیل تحولات به‌وجود آمده در ابعاد جسمی، عاطفی، هیجانی، رفتاری و اجتماعی ممکن است در معرض انواع ناسازگاری قرار گیرد و این درمورد یک دانش‌آموز می‌تواند با تبعات منفی متعددی از جمله در حوزه تحصیل همراه باشد. بر همین اساس باید به دنبال شناسایی متغیرهای دخیل در سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی در دانش‌آموزان بود. در همین راستا، به نظر می‌رسد که دو متغیر تحمل‌پریشانی به‌عنوان توانایی فرد در تجربه و تحمل حالات هیجانی منفی و بلوغ عاطفی به‌عنوان توانایی افراد برای پذیرش اشخاص و مسائل به همان شکلی که هستند، می‌توانند پیش‌بین سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی در دانش‌آموزان باشند. بر همین اساس، مطالعه حاضر به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که آیا سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان مدارس شاهد براساس بلوغ عاطفی و تحمل‌پریشانی قابل پیش‌بینی است؟

روش

روش پژوهش توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان دبیرستان‌های شاهد دوره اول و دوم در مناطق ۲۲ گانه شهر تهران در سال ۱۳۹۸ به تعداد تقریبی حدود ۲۰۰۰۰ نفر بودند که تعداد ۱۹۸ نفر (۱۱۲ پسر، ۸۲ دختر) به روش در دسترس برای شرکت در پژوهش انتخاب شدند.

ابزار پژوهش

۱- سیاهه سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی^۲ (AISS): این پرسشنامه در سال ۱۹۹۳ توسط سینها و سینگ ساخته شده و در سال ۱۳۷۷ توسط کرمی، ترجمه و هنجاریابی شده است. پرسشنامه مذکور ۶۰ سؤال دارد که پاسخ‌دهی آن به صورت بلی و خیر (ارزش هر سؤال صفر و یک) است. مجموع کل نمرات میزان سازگاری عمومی فرد و مجموع

1- Corstorphine, E., Mountford, V., & Meyer

2- Adjustment Inventory for school

نمرات فرد در هر حیطة سازگارى عاطفى (هرکدام شامل ۲۰ گویه)، اجتماعى، و آموزشى مشخص کننده سازگارى در آن حیطة است. پایایى این پرسشنامه با استفاده از سه روش دونیمه کردن، آزمون-بازآزمون و کودرریچاردسون به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۹۴، ۰/۹۴ به دست آمده است (سینها و سینگ^۱، ۱۹۹۳). در پژوهش نویدی (۱۳۸۷) ضرایب پایایى برای سازگارى عمومى ۰/۸۲ و برای سازگارى عاطفى، اجتماعى، آموزشى به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۶۸، ۰/۶۵ به دست آمد. خوش کنش و همکاران (۱۳۸۹) نیز در پژوهشى ضرایب پایایى برای سازگارى عمومى را ۰/۸۳ به دست آوردند. روایى پرسشنامه در پژوهش های رجبى و همکاران (۱۳۸۷) و پورشهریاری و همکاران (۱۳۸۷) با استفاده از روش تحلیل عاملی ۰/۹۱ به دست آمده است. در مطالعه حاضر، ضریب آلفای کرونباخ سیاهه سازگارى دانش آموزان دبیرستانى ۰/۸۵ به دست آمد که نشان دهنده پایایى این سیاهه بود. همچنین در این مطالعه، ضریب همبستگی بین گویه های این سیاهه برابر ۰/۵۲ بود که بیانگر روایى همگرای آن است.

۲- **مقیاس تحمل پریشانى^۲ (DTS)**: این مقیاس، یک شاخص خودسنجى تحمل پریشانى هیجانى است که در سال ۲۰۰۵ توسط سیمونز و گاهر ساخته شده است و دارای پانزده ماده و چهار خرده مقیاس شامل تحمل پریشانى هیجانى، جذب شدن به وسیله هیجانات منفى، برآورد ذهنى پریشانى و تنظیم تلاش برای تسکین پریشانى است. عبارات این ابزار روی یک مقیاس پنج درجه ای نمره گذاری می شود. حداقل و حداکثر نمره آزمودنى در این مقیاس، به ترتیب پانزده و هفتاد و پنج است. نمرات بالا در این مقیاس، بیانگر تحمل پریشانى بالا و نمره پایین در این مقیاس بیانگر تحمل پریشانى پایین است. ضریب پایایى به روش بازآزمایى ۰/۸۱ برای کل مقیاس و برای خرده مقیاس ها به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۷، ۰/۸۶، و ۰/۸۹ است. همچنین، مشخص شده است که این مقیاس دارای روایى ملاک و همگرای اولیه خوبى است. این مقیاس با پذیرش خلق رابطه مثبت و با مقیاس های راهبردهای مقابله ای استفاده از الکل و ماری جوانا رابطه منفى دارد (سیمونز و گاهر، ۲۰۰۵). آلفای کرونباخ این پرسشنامه نیز برای نمره کل ۰/۷۲ و برای خرده مقیاس ها به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۷۸، ۰/۷۹ و ۰/۹۴ گزارش شده است. در مطالعه حاضر، ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تحمل پریشانى معادل ۰/۹۰ به دست آمد که

1- Sineha & Singe

2- Distress Tolerance Scale

نشان‌دهنده پایایی مقیاس بود و ضریب همبستگی بین گویه‌های این مقیاس برابر ۰/۵۷ بود که بیانگر روایی همگرایی آن است.

۳- **مقیاس بلوغ عاطفی^۱ (EMS):** این مقیاس حاوی ۴۸ سؤال و ۵ زیرمقیاس عدم ثبات عاطفی، بازگشت عاطفی، ناسازگاری اجتماعی، فروپاشی شخصیت و نبود استقلال است که توسط سینک و بهارگاوا^۲ (۱۹۹۰) طراحی شده است. بلوغ عاطفی در تمام سؤالات با مقیاس پنج‌نقطه‌ای لیکرت (۱=هرگز، ۲=احتمالاً، ۳=نامشخص، ۴=زیاد، ۵=خیلی زیاد) اندازه‌گیری می‌شود. در این مقیاس نمره ۵۰ تا ۸۰ بلوغ عاطفی بسیار باثبات، نمره ۸۹ تا ۱۰۶ باثبات و بلوغ نمره ۸۱ تا ۸۸ بلوغ عاطفی نسبتاً عاطفی بی‌ثبات و نمره ۱۰۷ تا ۲۴۰ بلوغ عاطفی بسیار بی‌ثبات منظور می‌شود. صفارپور (۱۳۸۷) در ایران این ابزار را هنجاریابی کرده است و همسانی درونی آن ۰/۸۵ به‌دست آمد. در مطالعه حاضر، مقدار ۰/۸۸ به‌عنوان ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس به‌دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مقیاس بود. همچنین در این مطالعه، ضریب همبستگی بین گویه‌های مقیاس بلوغ عاطفی برابر ۰/۶۴ بود که بیانگر روایی همگرایی آن است.

داده‌های حاصل از این تحقیق با استفاده از نرم‌افزار SPSS 18 و از طریق شاخص‌های آمار توصیفی شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف استاندارد و روش‌های آمار استنباطی شامل آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام در سطح معنی‌داری $P < 0/01$ تحلیل شدند.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی مربوط به ماتریس ضرایب همبستگی متغیرها در جدول (۱) گزارش شده است. همان‌طور که در جدول (۱) مشاهده می‌شود، سازگاری اجتماعی با بلوغ عاطفی ($P < 0/01$)، ($r = 0/44$) و تحمل پریشانی ($P < 0/01$)، ($r = 0/57$) رابطه مثبت معنی‌دار دارد. همچنین طبق یافته‌ها سازگاری هیجانی با بلوغ عاطفی ($P < 0/01$)، ($r = 0/63$) و تحمل پریشانی ($P < 0/01$)، ($r = 0/46$) رابطه مثبت معنی‌دار دارد. سازگاری تحصیلی با بلوغ عاطفی و تحمل پریشانی رابطه معنی‌دار نداشت.

1- Emotional Maturity Scale

2- Sing & Behargava

جدول ۱. ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵
سازگاری اجتماعی	۱				
سازگاری هیجانی	**۰/۷۴	۱			
سازگاری تحصیلی	**۰/۴۱	**۰/۶۷	۱		
بلوغ عاطفی	**۰/۴۴	**۰/۶۳	۰/۱۳	۱	
تحمل پریشانی	**۰/۵۷	**۰/۴۶	۰/۰۹	**۰/۶۱	۱

** : $P < 0.01$ * : $P < 0.05$

مطالعه حاضر به دنبال پاسخگویی به این سؤال بود که آیا سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش آموزان مدارس شاهد بر اساس بلوغ عاطفی و تحمل پریشانی، قابل پیش بینی است؟ به منظور بررسی پیش بینی ابعاد سازگاری دانش آموزان بر اساس بلوغ عاطفی و تحمل پریشانی از تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد. قبل از اجرای تحلیل رگرسیون، مفروضات تحلیل رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت. جهت بررسی بهنجار (نرمال) بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف استفاده شد که نتایج این آزمون گویای بهنجار بودن داده‌ها بود ($p > 0.05$). به منظور بررسی پیش فرض استقلال خطاها و عدم هم خطی بین متغیرهای پیش بین (ابعاد سازگاری) آماره دوربین واتسون بررسی شد. چنانچه آماره به دست آمده، کمتر از ۴ باشد، نشان دهنده استقلال خطاهاست. برای این تحلیل، مقدار این آماره $2/62$ به دست آمد و بیانگر آن است که هیچ گونه تخطی از این مفروضه صورت نگرفته است. همچنین شاخص تشخیص هم خطی برای هر کدام از ابعاد سازگاری شامل سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی به عنوان متغیرهای پیش بین به صورت جداگانه بررسی شد. باتوجه به اینکه ضریب همبستگی بین متغیرهای مستقل بالاتر از 0.70 نبوده است، بنابراین، احتمال هم خطی بودن چند گانه مطرح نبوده و به عبارتی هم خطی چند گانه بین متغیرهای پیش بین وجود ندارد. بنابراین، برای استفاده از تحلیل رگرسیون مانعی وجود نداشت.

به منظور بررسی نقش پیش بینی کنندگی تک تک ابعاد سازگاری، ضرایب رگرسیون گام به گام و معنی داری آنها بررسی شد (جدول ۲). نتایج رگرسیون در پیش بینی سازگاری اجتماعی دانش آموزان بر بلوغ عاطفی و تحمل پریشانی نشان می دهد که از بین متغیرهای پیش بین به ترتیب

تحمل پریشانی و بلوغ عاطفی نقش معنی داری در پیش‌بینی سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان داشتند. تحمل پریشانی و بلوغ عاطفی و ترکیب این دو به ترتیب ۱۳٪ و ۱۷٪ از واریانس سازگاری اجتماعی، دانش‌آموزان را در سطح ۰/۰۱ تبیین کردند.

جدول ۲. خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون سازگاری اجتماعی بر پایه تحمل پریشانی و بلوغ عاطفی

گام	پیش‌بین	R	R ²	F	B	β	t
گام اول	تحمل پریشانی	۰/۳۷	۰/۱۳	۴۱/۳۸**	۰/۵۳	۰/۴۰	۷/۳۶**
گام دوم	تحمل پریشانی	۰/۴۱	۰/۱۷	۴۶/۱۲**	۰/۵۹	۰/۴۴	۵/۷۷**
	بلوغ عاطفی				۰/۳۷	۰/۲۱	۲/۷۳*

نتایج رگرسیون در پیش‌بینی سازگاری هیجانی دانش‌آموزان بر بلوغ عاطفی و تحمل پریشانی نشان می‌دهد که از بین متغیرهای پیش‌بین به ترتیب بلوغ عاطفی و تحمل پریشانی نقش معنی داری در پیش‌بینی سازگاری هیجانی دانش‌آموزان داشتند. بلوغ عاطفی و تحمل پریشانی و ترکیب این دو به ترتیب ۱۸٪ و ۲۲٪ از واریانس سازگاری هیجانی دانش‌آموزان را در سطح ۰/۰۱ تبیین کردند (جدول ۳).

جدول ۳. خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون سازگاری هیجانی بر پایه تحمل پریشانی و بلوغ عاطفی

گام	پیش‌بین	R	R ²	F	B	β	t
گام اول	بلوغ عاطفی	۰/۴۳	۰/۱۸	۵۶/۱۳**	۰/۷۸	۰/۵۸	۱۰/۷۴**
گام دوم	بلوغ عاطفی	۰/۴۷	۰/۲۲	۶۰/۵۱**	۰/۴۸	۰/۳۲	۷/۶۹**
	تحمل پریشانی				۰/۳۷	۰/۲۳	۳/۰۵*

نتایج رگرسیون در پیش‌بینی سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس بلوغ عاطفی و تحمل پریشانی نشان می‌دهد که از بین متغیرهای پیش‌بین هیچ‌کدام نقش معنی داری در پیش‌بینی سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان نداشتند. (جدول ۴).

جدول ۴. خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون سازگاری تحصیلی بر پایه تحمل پریشانی و بلوغ عاطفی

گام	پیش‌بین	R	R ²	F	B	β	t
-----	---------	---	----------------	---	---	---------	---

۰/۹۴	۰/۱۰	۰/۱۶	۲/۰۷	۰/۰۳	۰/۰۹	بلوغ عاطفی	گام اول
۰/۹۹	۰/۱۱	۰/۱۸	۲/۲۴	۰/۱۰	۰/۱۰	بلوغ عاطفی	گام دوم
۰/۱۳	۰/۰۳	۰/۰۸				تحمل پریشانی	

بحث و نتیجه گیری

هدف مطالعه حاضر، پیش‌بینی سازگاری هیجانی، اجتماعی و تحصیلی براساس بلوغ عاطفی و تحمل پریشانی در دانش‌آموزان مدارس شاهد بود. نتایج این پژوهش نشان داد که سازگاری هیجانی و اجتماعی با بلوغ عاطفی و تحمل پریشانی رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد. همچنین سازگاری هیجانی و اجتماعی از طریق بلوغ عاطفی و تحمل پریشانی قابل پیش‌بینی بودند که این نتایج با یافته‌های پژوهش‌های اوکلریج و همکاران (۲۰۰۷)؛ وب و همکاران (۲۰۱۹)؛ لانگ و سند (۲۰۱۶)؛ بهرا و رنگالا (۲۰۱۴)؛ سیمونز و گاهر (۲۰۰۵)؛ فالیک و ارن (۲۰۱۷) و پامپی (۲۰۱۷) مطابقت می‌کند و برحسب چند احتمال به این شرح تبیین می‌شود.

افراد با ویژگی بلوغ عاطفی گرایش به خودتنظیمی دارند و مدیریت بهتری بر هیجانات خود دارند. این افراد توانایی تحمل تنش و نگرانی را درعین حال که نسبت به آن بی‌تفاوتند، دارا هستند؛ بنابراین امکان بروز رفتارهای ناسازگارانه در واکنش به موقعیت‌های فشارزا در آنان تقلیل پیدا می‌کند و این در بهبود سازگاری آنان نقش مهمی دارد. بهرا و رنگالا (۲۰۱۴) همسو با یافته این مطالعه نشان دادند که افراد با بلوغ عاطفی، زندگی را هدف‌مند تلقی می‌کنند و باتوجه‌به اینکه اتفاقاتی را که برایشان رخ می‌دهد، در چهارچوب ذهنی وسیع و بدون هرگونه سوگیری تعبیر می‌کنند، هنگام مواجهه با شرایط تحریک‌کننده ناسازگاری در زندگی، کمتر دچار ناامیدی می‌شوند، راحت‌تر با آن کنار می‌آیند و تحمل بیشتری در برابر فشارهای وارده دارند و این با افزایش سازگاری و انعطاف‌پذیری همراه است.

به‌عبارت‌دیگر، مفهوم رفتار عاطفی بالغ در هر سطحی، حاصل رشد طبیعی عاطفی است. شخصی قادر به کنترل عواطف خویش است که تأخیر در ارضا را تحمل کند، بدون اینکه تأسّف بخورد و رنج بکشد (شرا و جاگسان، ۲۰۱۳). بلوغ عاطفی جریانی است که طی آن شخصیت فرد به‌طور مداوم برای احراز بیش‌ازپیش سلامت عاطفی، از لحاظ روانی و فردی می‌کوشد و صمیمیت، همدلی، ابراز وجود، ثبات روانی، استقلال، تعادل روانی و توانایی رعایت مورد عاطفی

به‌عنوان مؤلفه‌های بلوغ عاطفی (نیکولز و همکاران، ۲۰۱۵) می‌توانند سازگاری را در فرد تسهیل سازند. بلوغ عاطفی، ناشی از تحقق این درک است که هیچ چیز یا هیچ کس دیگری نتواند فرد را بیازارد، تحریک کند و یا عصبانی نماید، مگر اینکه خود فرد این اجازه را به آن چیز یا کس بدهد (پامپی، ۲۰۱۷). بلوغ نه تنها به معنای قابلیت نگرش و عمل خاص است، بلکه توانایی لذت کامل از آنها را هم شامل می‌شود (موناهاران و داس، ۲۰۰۷). برجسته‌ترین علامت بلوغ عاطفی، توانایی تحمل تنش است و یک علامت دیگر، بی‌تفاوتی به برخی از انواع محرک‌هاست که بر فرد، اثر می‌گذارد و او را بی‌حوصله یا دستخوش احساسات می‌نماید (لانگ و سند، ۲۰۱۶) و چنین ویژگی‌هایی می‌توانند زمینه‌ساز افزایش سازگاری در فرد باشند. به‌علاوه، شخص بالغ از نظر عاطفی پیوسته دارای گنجایش شادی و تفریح است. او از کار و تفریح، هر دو لذت می‌برد و توازن بین آنها را حفظ می‌نماید. شخصی با رشد عاطفی در مورد همسر، فرزند، دوستان و مشکلات زندگی، نظر واقع‌بینانه‌ای دارد. او دارای فلسفه زندگی معینی است که براساس آن می‌تواند از بحران‌های دائمی زندگی جلوگیری کند. او به پیشرفت‌های فعلی خود متکی است و زیاد به گذشته خود، هر چند هم باشکوه بوده باشد، اتکا ندارد و در ضمن، به مسائل مختلف زندگی با روشنفکری می‌نگرد. چنین شخصی، قدرت کنترل احساسات و عواطف خود را دارد و این موارد همه می‌توانند با تقویت سازگاری در فرد همراه باشند (نیکولز و همکاران، ۲۰۱۵؛ بهرا و رنگالا، ۲۰۱۴).

از سوی دیگر، تحمل پریشانی مهارتی، مبتنی بر پذیرش واقعیت، بدون تلاش برای تغییر آن است. پذیرش واقعیت به معنای تأیید آن نیست، بلکه گویای این واقعیت است که فرد در برابر وقایع ناخوشایندی که عملاً تلاش در راستای تغییر آنها بی‌ثمر است، با گسترش دیدگاه فردی و تغییرات روان‌شناختی و ظرفیتی که در خود ایجاد می‌کند به پذیرش آن موضوع دردناک دست پیدا کند (اندامی خشک، ۱۳۹۵). توانایی تحمل پریشانی به دو دلیل، هدف اساسی سلامت روان است. از آنجاکه پریشانی را نمی‌توان به‌طور کامل حذف یا از آن اجتناب کرد، توانایی پذیرش واقعیت تغییرناپذیر، خود منجر به کاهش رنج می‌شود. از طرف دیگر، اگر فرد برای تغییر خود، تلاش نکند، اعمال تکانشی جایگزین تلاش برای ایجاد تغییرات مطلوب می‌شود (وب و همکاران،

۲۰۱۹). مدل یکپارچه تحمل پریشانی شامل تحمل در ابعاد، عدم قطعیت^۱، ابهام^۲، ناکامی^۳، هیجانات منفی^۴ و ناراحتی جسمی^۵ است (داتر^۶ و همکاران، ۲۰۱۹). نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که تحمل پریشانی بر ارزیابی و پیامدهای ناشی از تجربه هیجان‌های منفی تأثیرگذار است، به گونه‌ای که افرادی که در مقایسه با دیگران تحمل پریشانی کمتری دارند، واکنشی شدیدتری به استرس نشان می‌دهند. افزون‌براین، این افراد توانایی‌های مقابله‌ای ضعیف‌تری در برابر پریشانی از خود نشان داده و در نتیجه تلاش می‌کنند تا با به کارگیری راهبردهایی که هدف آنها کاهش حالت‌های هیجانی منفی است، از این گونه هیجان‌ها اجتناب کنند (کروستوفین و همکاران، ۲۰۰۷) و این می‌تواند با ناسازگاری آنها همراه شود.

سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) همسو با یافته این مطالعه در پژوهش خود نشان دادند که افراد دارای تحمل پریشانی پایین هیجان را غیرقابل تحمل می‌دانند و نمی‌توانند بر آشفتگی و پریشانی‌شان رسیدگی کنند. همچنین این افراد وجود هیجان را نمی‌پذیرند و از وجود آن احساس شرم و آشفتگی می‌کنند، زیرا که توانایی‌های مقابله‌ای خود را با هیجانات دست کم می‌گیرند. فالیک و ارن (۲۰۱۷) هماهنگ با نتایج مطالعه حاضر نشان دادند که در مجموع افرادی که از تحمل پریشانی بالایی برخوردارند، دارای قابلیت مدیریت بحران در زندگی هستند و می‌توانند به مسائل و مشکلات به‌عنوان یک واقعیت بنگرند، آن را بپذیرند و در نهایت برای حل آن تلاش کنند، بدون آنکه از خود عکس‌العمل منفی نشان داده و باعث آشفتگی زندگی خود و دیگران شوند، با مسئله پیش رو کنار بیایند و این در واقع به‌نوعی به افزایش سازگاری در آنها منجر می‌شود.

مبتنی بر یافته این پژوهش، سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان شاهد براساس بلوغ عاطفی و تحمل پریشانی در آنها قابل پیش‌بینی است. باتوجه به اهمیت سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی در دانش‌آموزان، پیشنهاد می‌شود تا در مطالعات بعدی علاوه بر متغیرهای در نظر گرفته در این مطالعه به سایر متغیرهای دخیل در این متغیر در دانش‌آموزان توجه شده و شناسایی شوند. همچنین پیشنهاد می‌شود تا در طراحی برنامه‌های آموزشی و ارتقابخش در حوزه

-
- 1- Uncertainty
 - 2- Ambiguity
 - 3- Frustration
 - 4- Emotion Negative
 - 5- Discomfort Physical
 - 6- Daughters

آموزش و پرورش برای نوجوانان و دانش آموزان، به نتایج مطالعه حاضر توجه شود و در طراحی سیاست‌های مربوطه به ارتقای سلامت روان دانش آموزان، به عدم وجود کفایت و بلوغ عاطفی و تحمل پریشانی سطح پایین و اثرات مخرب آن در سطوح پایین سازگاری در دانش آموزان توجه شود و راهکارهایی مؤثر در این زمینه به کار گرفته شود.

تعارض منافع

بین نویسندگان، هیچ‌گونه تعارضی در منافع وجود ندارد.

سپاس‌گزاری

در نهایت، نویسندگان از تمامی شرکت‌کنندگانی که در انجام این پژوهش همکاری داشته‌اند، کمال تشکر و قدردانی دارند.

منابع

- اسلامی‌نسب، علی (۱۳۹۱)، روان‌شناسی سازگاری، تهران: نشر بنیاد.
- اندامی خشک، علی‌رضا (۱۳۹۵)، نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و تحمل پریشانی با رضایت از زندگی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- پوربافرانی، سمیه (۱۳۹۱)، رابطه خودمیان‌بینی با سازگاری اجتماعی و سلامت روانی دانشجویان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام‌نور تهران.
- خدایاری‌فرد، محمد (۱۳۹۰)، بررسی عوامل مؤثر بر سازگاری اجتماعی دانشجویان شاهد و غیرشاهد، طرح پژوهشی بنیاد شهید انقلاب اسلامی، دانشگاه تهران.
- خوش‌کنش، ابوالقاسم؛ اسدی، مسعود؛ شیرعلی‌پور، اصغر؛ کشاورز‌افشار، حسین (۱۳۸۹)، نقش نیازهای بنیادین و حمایت اجتماعی در سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مقطع متوسطه. روانشناسی کاربردی، ۱(۱۳): ۹۴-۸۲.
- رایس، فروغان (۱۳۸۶)، "رشد انسان"، ترجمه مهشید فروغان، تهران: انتشارات ارجمند.
- صفاری‌پور، آزاده (۱۳۸۷)، بررسی رابطه بین بلوغ عاطفی و سازگاری زوجی مردان شاغل در شرکت نفت، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.

- Aashra, B.K., & Jogsan, Y.A. (2013). Emotional Maturity and Self-Actualization in Graduate and Post-Graduate Students. *Journal of Research in Humanities and Social Science*, 1(4), 15-18.
- Anestis, M. D., & Joiner, T. E. (2017). The multifaceted role of distress tolerance in patients with chronic pain. *International Journal of Eating Disorders*, 40(8), 718-726.
- Behera, S. & Rangala, DR. B. (2014). Emotional maturity from dance practice: As a predictor towards life satisfaction in relation to self-esteem. *Social Science International*, 30(2), 237-249.
- Corstorphine, E., Mountford, V., & Meyer, C. (2007). Distress tolerance in the eating disorders. *Eating behaviors*, 8(1), 91-97.
- Daughters, S. B., Reynolds, E. K., MacPherson, L., Kahler, C. W., Danielson, C. K., Zvolensky, M., Lejuez, C. W. (2019). Distress tolerance and early adolescent externalizing and internalizing symptoms: The moderating role of gender and ethnicity. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 198-205.
- Follick, M. J., & Ahern, D. L. (2017). Cognitive distortion and psychological distress in chronic low back pain. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 573- 575.
- Human, L. J., Chan, M., Ifthikhar, R., Williams, D., DeLongis, A., & Chen, E. (2016). Accuracy and Positivity in Adolescent Perceptions of Parent Behavior: Links With Adolescent Psychological Adjustment and Proinflammatory Profiles. *Social Psychological and Personality Science*, 7(8), 796-805.
- Leung, J., & Sand, M.C. (2016). Self- esteem and emotional maturity in college students. *Journal of college student personnel*, 22(4), 291-299.
- Manoharan, R.J.L., & Doss, I.C. (2007). Emotional maturity of postgraduate students in Pondicherry region. *Experiments in Education*, 8(3), 346-362.
- Marek, S., Tervo-Clemmens, B., Klein, N., Foran, W., Ghuman, A. S., & Luna, B. (2018). Adolescent development of cortical oscillations: Power, phase, and support of cognitive maturation. *PLoS biology*, 16(11), e2004188.
- Nicholls, A.R., Levy, A.R., & Perry, J.L. (2015). Emotional maturity, dispositional coping, & coping effectiveness among adolescent's athletes. *Psychology of sport & exercise*, 17, 32-39.
- O'Cleirigh C, Ironson G, Smits JA. (2007). Does distress tolerance moderate the impact of major life events on psychosocial variables and behaviors important in the management of HIV? *Behavior therapy*;38(3):314-23.
- Ohannessian, C. M. (2009). Media use and adolescent psychological adjustment: An examination of gender differences. *Journal of child and family studies*, 18(5), 582-593.

- Pumpey, D. (2017). A correlation of emotional maturity level and selfesteem in adolescents, and role model influence on future goals. Thesis of Master of Arts, Kean University. Available at: www.cdc.gov
- Rice, F. P., & Dolgin, K. G. (2015). *The adolescent: Development, relationships and culture*. Pearson Education New Zealand.
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83-102.
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2014). Adolescent development. *Annual review of psychology*, 52(1), 83-110.
- Vijayakumar, N., de Macks, Z. O., Shirtcliff, E. A., & Pfeifer, J. H. (2018). Puberty and the human brain: Insights into adolescent development. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 92, 417-436.
- Webb, M. K., Simons, J. S., & Simons, R. M. (2019). Affect and drinking behavior: Moderating effects of involuntary attention to emotion and distress tolerance. *Experimental and clinical psychopharmacology*.
- Zvolensky, M. J., & Leyro, T. (2010). Distress tolerance: Theory, measurement, and relations to psychopathology. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6), 406-410.

