

## نقش واسطه‌ای خودشناسی انسجامی در رابطه بین نیازهای بنیادین روانشناختی و راهبردهای

### تنظیم شناختی هیجان نوجوانان

#### The mediating role of integrative self-knowledge in the relationship between basic psychological needs and cognitive emotion regulation strategies in adolescents

**Dr. Masoud Gholamali Lavasani**

Associate Professor, Tehran University

**Fatemeh Sadat Mirhosseini\***

M. A. in Educational Psychology, Tehran University

**Zahra Motahari Nasab**

M. A. in Counselling, Kharazmi University

**Somaye Ramesh**

Ph.D Student, Tehran University

دکتر مسعود غلامعلی لواسانی

دانشیار گروه روانشناسی تربیتی و مشاوره دانشگاه تهران

فاطمه السادات میرحسینی (نویسنده مسئول)

کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی، دانشگاه تهران

زهره مطهری نسب

کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه خوارزمی

سمیه رامش

دانشجوی دکتری سلامت روان شناسی، دانشگاه تهران

### Abstract

The purpose of this study was to investigate the mediating role of integrative self-knowledge on the relationship between basic psychological needs and Cognitive Emotion Regulation strategies in adolescents. The population of this research is all high school students in Yazd in 2017-2018. A total of 329 people (157 girls and 162 boys) were selected through available sampling. The data gathering tool was of Basic Psychological Needs Scale (BNSG-S; Deci & Ryan, 2000), Integrative Self-Knowledge Scale (ISKS; Ghorbani, Watson & Harges, 2008) and strategies for Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ; Garnowski & Craigie, 2006). Data were analyzed using Pearson correlation and Path analysis. The results showed that there is a positive correlation between adaptive cognitive emotion regulation strategies and basic psychological needs and integrative self-knowledge, and a negative correlation between maladaptive cognitive emotion regulation strategies and basic psychological needs and integrative self-knowledge. Mediating role of integrative self-knowledge in the relationship between basic psychological needs and cognitive emotion regulation strategies was confirmed. Therefore, it is necessary to direct psychological interventions toward satisfying basic psychological needs and integrative self-awareness in emotional regulation in adolescents.

**Keywords:** integrative self-knowledge, basic psychological needs, cognitive emotion regulation

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش واسطه‌ای خودشناسی انسجامی در رابطه بین نیازهای بنیادین روانشناختی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان نوجوانان انجام شد. جامعه این پژوهش کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه دوره دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بودند. از این بین تعداد ۳۲۹ نفر (۱۵۷ دختر و ۱۶۲ پسر) به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه نیازهای بنیادین روانشناختی (دسی و رایان، ۲۰۰۰)، خودشناسی انسجامی (قربانی، واتسون و هارگیس، ۲۰۰۸) و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (گارنفسکی و کرایج، ۲۰۰۶) بود. داده‌ها با استفاده از روش آماری همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر داده‌ها تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد که نیازهای بنیادین روانشناختی و خودشناسی انسجامی به ترتیب با راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان، دارای همبستگی مثبت و با راهبردهای سازش نایافته تنظیم شناختی هیجان دارای همبستگی منفی هستند. همچنین نقش واسطه‌ای خودشناسی انسجامی در رابطه بین نیازهای بنیادین روانشناختی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان مورد تایید قرار گرفت. از این رو لازم است در زمینه تنظیم هیجانی در نوجوانان، مداخلات روانشناختی به سمت ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی و خودشناسی انسجامی سوق داده شود.

**واژه‌های کلیدی:** خودشناسی انسجامی، نیازهای بنیادین روانشناختی، تنظیم شناختی هیجان

## مقدمه

دوره نوجوانی با نوسانات بسیاری در زمینه‌های جسمی و روانی همراه است. از جمله بی‌ثباتی‌هایی که یک نوجوان تجربه می‌کند، تغییر پذیری و نوسانات هیجانی است؛ بنابراین ظرفیت تنظیم هیجان در این دوره سنی اهمیت می‌یابد. (اتکین، بیکل و گراس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). تنظیم هیجان<sup>۲</sup> به ظرفیت نظارت، ارزیابی، درک و اصلاح واکنش‌های هیجانی اشاره دارد به نحوی که برای عملکرد سازگارانه مفید است (اتکین و همکاران، ۲۰۱۵). تنظیم هیجان نوع خاصی از خود کنترلی و فرآیندی است که افراد به منظور دستیابی به اهداف خود، از طریق آن هیجانات خود را در پاسخ به تقاضاهای محیطی تعدیل می‌کنند (کمپبل-سیلز و بارلو<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). ظرفیت تنظیم هیجانی موفق به فرد این امکان را می‌دهد حتی در موارد مواجهه با تجارب هیجانی شدید، به طور موثر عمل کند. در مقابل، بدتنظیمی هیجان منعکس کننده شیوه‌های مشکل ساز برای تجربه و پاسخ به حالات هیجانی از جمله ناتوانی در فهم و پذیرش تجربیات هیجانی خود است (انگلیش، لی، جان و گراس<sup>۴</sup>، ۲۰۱۷). در پژوهش (اتکین و همکاران، ۲۰۱۵) نشان داده شده است که تنظیم هیجانی سازگارانه برای کارکرد زندگی روزانه ضروری است. در مقابل، بدتنظیمی هیجان می‌تواند موجب اختلال در کارکرد روزانه شود و با انواع اختلالات روانی و پیامدهای منفی شامل نشانه‌های افسردگی، اضطراب، سوء مصرف مواد، پرخاشگری و افکار خودکشی همراه است (گراتز، دیکسون-گوردون و هالن<sup>۵</sup>، ۲۰۱۶). از سوی دیگر، پژوهشگران معتقدند فرایندهای خودشناختی<sup>۶</sup> در خود نظم دهی نقش محوری دارند (قربانی، کریستوفر<sup>۷</sup>، کانینگهام<sup>۸</sup>، واتسون<sup>۹</sup>، ۲۰۱۰). خودآگاهی دو بعد اصلی دارد. خودآگاهی تجربه‌ای<sup>۱۰</sup> که بر توجه لحظه به لحظه به تغییراتی که در ما رخ می‌دهد، متمرکز است، که ذهن آگاهی نیز یکی از جنبه های خودشناسی تجربه‌ای است و خودآگاهی انعکاسی<sup>۱۱</sup> که تحلیل تجربه خود از طریق کارکردهای شناختی پیچیده‌تر و منظم‌تر است و بر مقایسه لحظه حال با استانداردهای درونی عملکرد که براساس تجربه خود در گذشته و آینده مطلوب بنا شده، تمرکز دارد (قربانی، واتسون<sup>۱۲</sup>، بینگ<sup>۱۳</sup>، دیویسون<sup>۱۴</sup> و لیبرتون<sup>۱۵</sup>، ۲۰۰۴). این دو فرایند از طریق فرایند خودنظم‌دهی، همسانی درونی را ارتقاء می‌دهند و از این رو باید در تضاد با خود انتقادی قرار گیرند. ادغام این دو بعد خودآگاهی خودشناسی انسجامی را تشکیل می‌دهد و یکی از مولفه های مهم سلامت روانی است که در خودنظم دهی رفتار نقش محوری دارد (قربانی، واتسون<sup>۱۶</sup> و هرگیس<sup>۱۷</sup>، ۲۰۰۸). مطالعات پیشین نشان داده‌اند بین خودشناسی و سلامت روانی (بهجتی، سعیدی، نوربالا، میدی، ۲۰۱۱). ثبات هیجانی (کالی، امبراسینی، پیکوونی، میلینگ و کامیتری<sup>۱۸</sup>، ۲۰۱۵)، استرس ادراک شده (قربانی و همکاران، ۲۰۱۰) و سرزندگی ذهنی (قربانی و همکاران، ۲۰۰۸) رابطه وجود دارد.

نیازهای بنیادین روان شناختی<sup>۱۹</sup> از دیگر متغیرهای مورد بررسی در مطالعه حاضر است. نیازهای بنیادین روان شناختی یکی از نظریه‌های مربوط به بهزیستی و زیرمجموعه نظریه خود تعیین‌گری است (دسی و رایان<sup>۲۰</sup>، ۲۰۰۰). دسی و رایان (۲۰۰۰)، سه نیاز روانی فطری خودپیروی<sup>۲۱</sup>، شایستگی<sup>۲۲</sup> و تعلق<sup>۲۳</sup> را برای انسان برمی‌شمرند. هنگامی می‌توان گفت که فردی از خودپیروی برخوردار است که خود تعیین کننده رفتارش باشد. به عبارت دیگر، این افراد تحت کنترل نیستند. شایستگی، اشاره به درک چگونگی دستیابی به نتایج

<sup>1</sup> Etkin, Büchel, & Gross

<sup>2</sup> cognitive emotion regulation

<sup>3</sup> Campbell-Sills, & Barlow

<sup>4</sup> English, Lee, John, & Gross

<sup>5</sup> Gratz, Dixon-Gordon, & Whalen

<sup>6</sup> Self-Knowledge

<sup>7</sup> Christopher

<sup>8</sup> Cunningham

<sup>9</sup> Watson

<sup>10</sup> Experiential self-awareness

<sup>11</sup> reflective self-awareness

<sup>12</sup> Watson

<sup>13</sup> Bing

<sup>14</sup> Davison

<sup>15</sup> Lebreton

<sup>16</sup> Watson

<sup>17</sup> Hargis

<sup>18</sup> Cali, Ambrosini, Picconi, Mehling, & Committeri

<sup>19</sup> basic psychological needs

<sup>20</sup> Deci & Ryan

<sup>21</sup> autonomy

<sup>22</sup> competence

<sup>23</sup> relatedness

دلخواه و برخورداری از خودکارآمدی در انجام فعالیت‌های لازم در زمینه‌ای خاص دارد (ونستینکیست، آلترمن، مونک، هارنس و پاتال<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). به طور کلی تحقیقات نشان می‌دهند که ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی با ارتقای وضعیت سلامتی همراه هستند (فیلک و نیکولینی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). به طور مثال نشان داده شده است که با ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی، پیامدهای مثبتی همچون احساس آرامش، کاهش اضطراب، خودمهارگری، بهبود عملکرد و ثبات رفتاری حاصل می‌شود (دیهان، هیرای و رایان<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶). سلامت روان دانش‌آموزان موضوعی حائز اهمیت است، چرا که از نقش موثری در یادگیری و افزایش توان علمی آنها برخوردار است. از سوی دیگر، خودتنظیمی یکی از عوامل مهم در حوزه سلامت روان است و پیامدهای ارزشمندی در فرایند یادگیری و آموزش دارد. سازگاری و موفقیت در مدرسه نیازمند این است که دانش‌آموزان با گسترش فرایندهایی چون خودتنظیمی هیجانی، رفتاری و شناختی به اهداف خود دست یابند (لیوالن، هانت، پاتس، و گیلز<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵). یکی از مسایل مورد بررسی در پژوهش حاضر، مطالعه رابطه ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی و راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته تنظیم شناختی هیجان است. ولی موضوع اساسی این است که رابطه بین ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان یک رابطه ساده نیست، بلکه ممکن است عواملی باشند که در این بین رابطه بین این دو متغیر را متأثر سازند. از جمله این عوامل، خودشناسی انسجامی است که در پژوهش حاضر به نقش واسطه‌ای آن در رابطه بین ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان پرداخته شد.

## روش

این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه این پژوهش کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوره دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بودند. از این بین تعداد ۳۲۹ نفر (۱۵۷ دختر و ۱۶۲ پسر) به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. به دلیل محدودیت‌های موجود برای نمونه‌گیری تصادفی، از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. برای جمع‌آوری داده‌ها، در ابتدا اقدامات لازم در جهت جلب همکاری مسئولین آموزش پرورش و مدارس به عمل آمد. در ادامه و به دنبال موافقت مسئولین آموزش و پرورش و جلب همکاری معلمان، دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر تهران منطقه ۱۴ به صورت در دسترس انتخاب شدند و پرسشنامه توسط آنها کامل شد. قبل از تکمیل پرسشنامه توضیحات مختصری در مورد اهداف پژوهش به شرکت‌کنندگان داده شد و همچنین این اطمینان خاطر به آنها داده شد که اطلاعات کسب شده محرمانه خواهند ماند.

## ابزار سنجش

**مقیاس ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی<sup>۵</sup>:** مقیاس ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی (گاردیا، دسی و ریان، ۲۰۰۰) از ۲۱ گویه تشکیل شده است که ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی را در سطح عمومی مورد اندازه‌گیری قرار می‌دهد. گویه‌های آزمون سه زیرمقیاس خودپیروی، شایستگی و تعلق را در اندازه‌های هفت درجه‌ای لیکرت از نمره یک (اصلاً درست نیست) تا نمره هفت (کاملاً درست است) می‌سنجد (گنیه<sup>۶</sup>، ۲۰۰۳). دامنه نمرات هر خرده‌مقیاس بین ۷ تا ۴۹ خواهد بود و نمره کل از طریق جمع کردن نمره ماده‌ها به دست می‌آید. نمره بالاتر در هر مقیاس بیانگر سطح بالاتر ارضای آن نیاز است. ویژگی‌های روانسنجی مقیاس ارضای نیازهای بنیادین در سطح عمومی در پژوهش‌های خارجی به صورت مقدماتی مورد تأیید قرار گرفته است (گنیه، ۲۰۰۳). ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی مقیاس ارضای نیازهای بنیادین در سطح عمومی در چندین پژوهش بررسی و تأیید شده است. در مطالعه‌ای ضرایب آلفای کرونباخ نمره زیرمقیاس‌های خودپیروی، شایستگی و تعلق برای آزمودنی‌های جمعیت عمومی به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹، ۰/۸۹ و ۰/۹۲ و برای دانشجویان به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۷ و ۰/۹۱ محاسبه شد که نشان‌دهنده همسانی درونی خوب مقیاس هستند. ضرایب پایایی بازآزمایی برای زیرمقیاس‌های خودپیروی، شایستگی و تعلق به ترتیب  $I=0/77$ ،  $I=0/73$ ،  $I=0/76$  در سطح  $p < 0/01$  معنادار بودند که نشانه پایایی بازآزمایی رضایت بخش مقیاس است (بشارت، ۱۳۹۱). در مطالعه حاضر ضرایب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های خودپیروی، شایستگی و تعلق به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۲ و ۰/۸۹ به دست آمد.

<sup>1</sup> Vansteenkiste, Aelterman, De Mynck, Haerens, Patall

<sup>2</sup> Filak, & Nicolini

<sup>3</sup> DeHaan, Hirai, & Ryan

<sup>4</sup> Lewallen, Hunt, Potts-Datema, Zaza, & Giles

<sup>5</sup> Basic Needs Satisfaction in General Scale

<sup>6</sup> Gagne

نقش واسطه‌ای خودشناسی انسجامی در رابطه بین نیازهای بنیادین روانشناختی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان نوجوانان  
The mediating role of integrative self-knowledge in the relationship between basic psychological needs and

**مقیاس خودشناسی انسجامی<sup>۱</sup>:** این پرسشنامه توسط قربانی و همکاران (۲۰۰۸) ساخته شده است و دارای ۱۲ ماده است که پاسخ دهنده، وضعیت خود را روی یک پیوستار از ۱ (عمدتاً نادرست) تا ۵ (عمدتاً درست) مشخص می‌کند. نمره کل از طریق جمع کردن نمره ماده‌ها به دست می‌آید که از ۱۲ تا ۶۰ خواهد بود. نمرات بالا بیانگر خودشناسی بیشتر است. یافته‌ها، حاکی از پایایی و اعتبار بالای این مقیاس است. در مطالعه قربانی و همکاران (۲۰۰۸) در مطالعه خود بر روی سه نمونه ایرانی و سه نمونه آمریکایی، آلفای کرونباخ مقیاس را به ترتیب در نمونه اول ایرانی ۰/۸۲، نمونه دوم ایرانی ۰/۸۱ و نمونه سوم ایرانی ۰/۸۱ و به ترتیب در نمونه اول آمریکایی ۰/۷۸، نمونه دوم آمریکایی ۰/۷۸ و نمونه سوم آمریکایی ۰/۷۴ گزارش دادند. اعتبار همگرا، ملاک، افتراقی و افزایشی مقیاس نیز در این مطالعه مورد تأیید قرار گرفت. در مطالعه قربانی، کانینگهم و واتسن (۲۰۱۰) نیز آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۷۹ گزارش شده است. در مطالعه حاضر ضریب آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۸۱ به دست آمد.

**پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان<sup>۲</sup>:** این پرسشنامه توسط گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) تدوین شده است و جهت شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد پس از تجربه وقایع یا موقعیت‌های منفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این پرسشنامه خودگزارشی ۱۸ ماده و نه خرده مقیاس ملامت خویش<sup>۳</sup>، پذیرش، نشخوارگری<sup>۴</sup>، تمرکز مجدد مثبت<sup>۵</sup>، تمرکز مجدد برنامه ریزی<sup>۶</sup>، ارزیابی مجدد مثبت<sup>۷</sup>، دیدگاه‌گیری<sup>۸</sup>، فاجعه‌سازی<sup>۹</sup> و ملامت دیگران<sup>۱۰</sup> را ارزیابی می‌کند. دامنه نمرات مقیاس از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) است. نمره کل هر یک از خرده مقیاس‌ها از طریق جمع کردن نمره ماده‌ها به دست می‌آید و دامنه نمرات هر خرده مقیاس بین ۲ تا ۱۰ خواهد بود. نمرات بالا در هر خرده مقیاس بیانگر میزان استفاده بیشتر راهبرد مذکور در مقابله با وقایع تنیدگی‌زا و منفی است. در پژوهش گارنفسکی و کرایچ ضریب آلفای کرونباخ برای نه خرده مقیاس مذکور بین ۰/۶۲ تا ۰/۸۰ گزارش شده است. این پرسشنامه در ایران توسط حسنی (۱۳۹۰) مورد بررسی خصوصیات روانسنجی قرار گرفته و پایایی (ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۸ تا ۰/۸۲) و روایی آن مطلوب گزارش شده است. در این مطالعه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ تا ۰/۸۳ برای خرده مقیاس‌ها گزارش شده است.

## یافته‌ها

یافته‌های توصیفی مربوط به میانگین و انحراف استاندارد و ماتریس ضرایب همبستگی متغیرها در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی نیازهای بنیادین روانشناختی، خودشناسی و راهبردهای تنظیم هیجان

متغیر	<u>M</u>	<u>SD</u>	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱- راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان	۲۸/۰۹	۶/۲۸	۱					
۲- راهبردهای سازش نایافته تنظیم هیجان	۲۲/۳۷	۵/۰۸	-.۰۱۴**	۱				
۳- خودشناسی انسجامی	۴۰/۱۱	۷/۹۸	۰/۴۰**	-.۰۲۱**	۱			
۴- شایستگی	۲۸/۶۱	۶/۷۵	۰/۵۲**	-.۰۳۶**	۰/۵۲**	۱		
۵- تعلق	۳۶/۳۷	۸/۷۱	۰/۴۸**	-.۰۲۹**	۰/۴۹**	۰/۵۷**	۱	
۶- خودمختاری	۳۱/۷۶	۸/۰۲	۰/۴۱**	-.۰۳۲**	۰/۵۰**	۰/۶۲**	۰/۵۵**	۱

\*\* :  $P < 0.01$

نتایج پژوهش نشان داد که نیازهای بنیادین روانشناختی و خودشناسی انسجامی با راهبردهای سازش یافته تنظیم شناختی هیجان همبستگی مثبت معنادار و با راهبردهای سازش نایافته تنظیم شناختی هیجان همبستگی منفی معنادار دارند ( $P < 0.01$ ).

<sup>1</sup> Integrative Self-Knowledge Scale

<sup>2</sup> cognitive emotion regulation questionnaire

<sup>3</sup> self-blame

<sup>4</sup> rumination

<sup>5</sup> Positive refocusing

<sup>6</sup> Refocus on planning

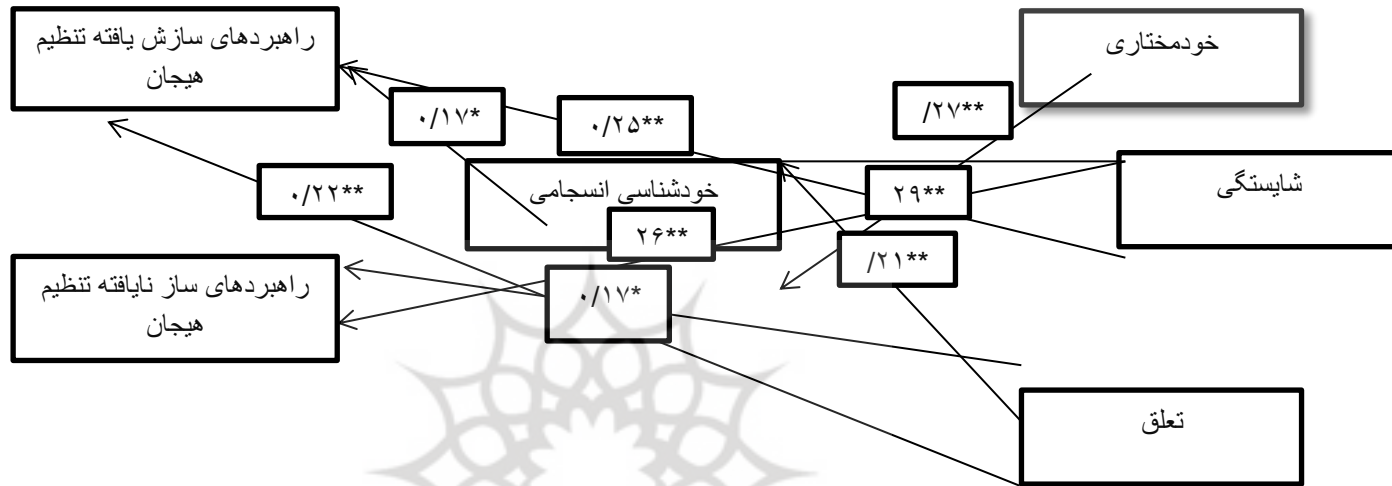
<sup>7</sup> Positive reevaluation

<sup>8</sup> Putting into perspective

<sup>9</sup> catastrophizing

<sup>10</sup> other-blame

به منظور بررسی نقش واسطه ای خودشناسی انسجامی در رابطه شایستگی، تعلق و خودمختاری با تنظیم شناختی هیجان از روش تحلیل مسیر استفاده شد. در مدل مفهومی فرض می شود که شایستگی، تعلق و خودمختاری از طریق خودشناسی انسجامی با تنظیم شناختی هیجان رابطه دارند. در مدل اولیه، به دلیل اینکه ضریب مسیر خودمختاری به راهبردهای سازش یافته و سازش نایافته تنظیم هیجان و ضریب مسیر خودشناسی انسجامی به راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان معنادار نشد، این مسیرها به منظور برازش بهتر مدل با داده‌ها حذف شدند. شکل ۱ مسیرها و ضرایب استاندارد شده مسیرها برای مدل فرضی نقش واسطه ای خودشناسی انسجامی را در رابطه بین شایستگی، تعلق و خودمختاری با تنظیم شناختی هیجان نشان می دهد. بر اساس نتایج تحلیل مسیر، ضرایب همه مسیرهای این مدل معنادار شد.



شکل ۱- ضرایب استاندارد مسیرهای مستقیم برای مدل فرضی نقش واسطه ای خودشناسی انسجامی در رابطه بین نیازهای بنیادین روانشناختی با راهبردهای تنظیم هیجان

جدول ۲: ضرایب مسیرهای مستقیم و غیر مستقیم مدل فرضی نقش واسطه ای خودشناسی انسجامی در رابطه بین نیازهای بنیادین و راهبردهای تنظیم هیجان

مسیرها	B	β
اثر خودمختاری بر خودشناسی انسجامی	۰/۲۴**	۰/۲۷**
اثر تعلق بر خودشناسی انسجامی	۰/۱۸**	۰/۲۱**
اثر شایستگی بر خودشناسی انسجامی	۰/۳۲**	۰/۲۹**
اثر تعلق بر راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان	۰/۱۵*	۰/۲۳*
اثر تعلق بر راهبردهای سازش نایافته تنظیم هیجان	-۰/۱۰*	-۰/۱۷*
اثر شایستگی بر راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان	۰/۲۲**	۰/۲۵**
اثر شایستگی بر راهبردهای سازش نایافته تنظیم هیجان	-۰/۱۹**	۰/۲۶**
اثر خودشناسی انسجامی بر راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان	۰/۱۴*	۰/۱۷*
اثر غیر مستقیم شایستگی بر راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان	۰/۰۶**	۰/۰۸**
اثر غیرمستقیم تعلق بر راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان	-۰/۰۴**	-۰/۰۶**
اثر غیرمستقیم خودمختاری بر راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان	-۰/۰۵**	-۰/۰۷**

مطابق با نتایج جدول ۲، اثر مستقیم خود مختاری (۰/۲۷)، تعلق (۰/۲۱) و شایستگی (۰/۲۹) بر خود شناسی انسجامی و اثر مستقیم تعلق بر راهبردهای سازش یافته (۰/۲۲) و سازش نایافته تنظیم هیجان (۰/۱۷) و اثر مستقیم شایستگی بر راهبردهای سازش یافته (۰/۲۵) و سازش نایافته تنظیم هیجان (۰/۲۶) در سطح خطای کمتر از ۰/۰۵ معنی دار بود. همچنین اثر غیرمستقیم شایستگی



نقش واسطه‌ای خودشناسی انسجامی در رابطه بین نیازهای بنیادین روانشناختی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان نوجوانان  
The mediating role of integrative self-knowledge in the relationship between basic psychological needs and

(۰/۰۸) و تعلق (۰/۰۶) و خودمختاری (۰/۰۷) بر راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان در سطح خطای کمتر از ۰/۰۱ معنی دار بود.

جدول ۳: شاخص‌های برازش مدل فرضی نقش واسطه‌ای خودشناسی انسجامی در رابطه بین نیازهای بنیادین و راهبردهای

#### تنظیم هیجان

CFI	AGFI	GFI	RMSEA	X <sup>2</sup> /df	P	df	X <sup>2</sup>
۰/۹۷	۰/۹۰	۰/۹۴	۰/۰۰۲	۸/۷۲	P > ۰/۰۱	۷	۶۱/۰۹

چنان چه مشاهده می‌شود، شاخص‌های مدل حاکی از برازش کامل مدل است. مقدار خی دو معنادار نیست، همچنین مقدار GFI و AGFI مدل و شاخص مقایسه‌ای برازش مدل مطلوبند. CFI نشان دهنده برازش مدل نسبت به مدل استقلال است و شاخص اقتصاد مدل X<sup>2</sup>/df و RMSEA حاکی از اقتصادی بودن آن است.

#### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که نیازهای بنیادین روانشناختی با راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان رابطه مثبت و با راهبردهای سازش نیافته تنظیم هیجان رابطه منفی دارند. این یافته با نتایج مطالعات (بارتولومئو، نتومانیز، رایان، بوش و توگرسن-نتومانیز<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱؛ ونستینکیست و همکاران، ۲۰۱۸) همسو است. در تبیین چنین یافته‌ای می‌توان بیان کرد که در واقع انتظار می‌رود که در محیطی حامی نیازهای ذاتی انسان که در آن افراد حق تعقل و انتخاب رفتارها، باورها و اعمال ارائه شده توسط محیط را دارند و از روی انتخاب و علاقه ذاتی به ارزش گذاری و پیگیری اعمال می‌پردازند، نسبت به تجارب جاری شخصی خود توجه و پذیرش بیشتری را نشان داده و از تجارب شخصی سپری شده و گذشته خود بهتر بهره‌گیرند و از این رو در مواجهه با تکالیف زندگی عملکرد با کیفیت تری را از خود نشان دهند. زمانی که نیازهای بنیادین روان شناختی ارضا نشود، افراد از رفتارهای ناسازگارانه مخرب برای ارضای نیازهای خود استفاده می‌کنند و به طور موقت و با توسل به راهبردهای ناسالم خودنظم‌بخشی به دنبال از بین بردن هیجانات ناخوشایند منفی تحریک شده ناشی از ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی هستند (امری، هیث و رایان<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶).

از دیگر یافته‌های پژوهش حاضر، نقش واسطه‌ای خودشناسی انسجامی در رابطه بین ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی و تنظیم شناختی هیجان بود. در چندین مطالعه نشان داده شده است که خودشناسی انسجامی با ارضای نیازهای بنیادین همبستگی مثبت دارد (قربانی و واتسون، ۲۰۰۴) و از سوی دیگر خودشناسی انسجامی با هوش هیجانی بالاتر، کانون کنترل درونی همراه است (قربانی و همکاران، ۲۰۱۰). در تبیین چنین یافته‌ای می‌توان بیان کرد که، ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی با پرداختن و انجام اعمال به دلایل خودمختار کیفیت بالاتری را در رفتارها و پایداری بیشتر را در اعمال موجب می‌شود و موجب شکل‌گیری خود یکپارچه و آگاهی نسبت به آن است. همچنین نشان داده شده است که در خودشناسی انسجامی فرد نسبت به تجارب خود در حال، گذشته و آینده با توجه، پذیرش و گشودگی برخورد کرده و به تحلیل آنها می‌پردازد (از طریق درگیر شدن سطوح عالی و پیچیده مغز در اعمالی که فرد انجام می‌دهد). بهوشیاری نیز با کاهش میزان فشار روانی درد و اضطراب و کمک به نظم بخشی خلق، ارتقای سلامت جسمی و روانی را به همراه دارد. در واقع در حالت خودآگاهی و خودشناسی فرد به هنگام مواجهه با مشکلات و شکست‌ها، بجای غرق شدن در هیجانات منفی و سرزنش خود و دیگران، با مهربانی با خود و همگانی دانستن آنها به پذیرش آنها، اجتناب از انکار یا بزرگنمایی، تمرکز بر حل کردن آنها و فراهم کردن شرایط جبران می‌پردازد (نصف راد و کریک‌پاتریک<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷).

خودشناسی انسجامی، تلاش خود برای ادغام تجربه‌ها و پیوستن به آینده مطلوب بوده و یک فرایند خودنظم دهنده است که بهزیستی انسان را ارتقا می‌دهد (قربانی و همکاران، ۲۰۰۴) بنابراین افرادی که از خودشناسی بالایی برخوردارند، نه تنها از داشتن افکار بدبینانه و نشخوارهای وسواسی و در نتیجه هیجانات به دور هستند، بلکه از ویژگی‌هایی چون شادکامی خوش‌بینی، کنجکاو، کنکاش و نوآوری برخوردارند (سلیگمن و سیسزنتمیهایلی<sup>۴</sup>، ۲۰۱۴). همین خودشناسی و تشکیل هویت شخصی می‌تواند به نوجوانان و جوانان کمک

<sup>1</sup> Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch, & Thøgersen-Ntoumani

<sup>2</sup> Emery, Heath, & Mills

<sup>3</sup> Neff, Rude, & Kirkpatrick

<sup>4</sup> Seligman, & Csikszentmihalyi

کند تا در برابر استرس و بحران های پیش رو، روش های مسأله محور را به کار گیرند و در هنگام روبه رویی با مشکلات، مقاوم تر از سایرین عمل کنند و از تاب آوری و سلامت روان بالاتری برخوردار شوند. خودشناسی بالا که نشان دهنده آگاهی شخص از خودش است نمی تواند مفهومی جدای از پیچیدگی خود باشد. خودشناسی فرآیندی انسجام بخش و انطباقی است که موجب می شود تا تجارب و صفات خود در ترکیبی معنی دار وحدت یافته و به واسطه خودنظم دهی به بهزیستی روانشناختی کمک می کند (قربانی و همکاران، ۲۰۰۸). همچنین، باید عنوان کرد که خودشناسی فرایندی پویا، سازش یافته و انسجام دهنده است که در همه لحظات زندگی فعال است. خودشناسی تجربه ها و اسنادهای مربوط به خود را به صورت معنی داری تلفیق می کند؛ فرایند خودنظم دهی را تسهیل کرده و احساس بهزیستی و رضایت را ارتقاء می بخشد؛ در هر لحظه به تغییرات گوناگون موقعیتها پاسخگو است و با آگاهی از تجربه های جاری و گذشته، آنها را با یکدیگر مرتبط می سازد (لانگ و هیوز، ۲۰۱۴). از محدودیت های پژوهش حاضر این است که نتایج پژوهش نشان دهنده ارتباط بین متغیرها است و بنابراین از جایگزینی ارتباط با رابطه علی باید احتیاط های لازم را در نظر داشت و پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی موضوع بررسی رابطه علیت در دستور کار پژوهش گران قرار داده شود. عدم دسترسی به جامعه وسیع و محدود شدن مطالعه به جمعیتی محدود و در نتیجه عدم امکان تعمیم نتایج به جامعه کلی از محدودیت های دیگر بود. بنابراین پیشنهاد می شود تا مطالعات بعدی بر روی نمونه وسیع تر صورت پذیرند. همچنین انتخاب نمونه به صورت در دسترس از دیگر محدودیت های این مطالعه بود و پیشنهاد می شود در مطالعات بعدی از نمونه گیری تصادفی استفاده شود.

## منابع

- حسنی، جعفر (۱۳۹۰). پایایی و روایی فرم کوتاه پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*، ۹، ۲۲۰-۲۴۰.
- قربانی، نیما (۱۳۹۲). *من به روایت من*. تهران: انتشارات بینش نو.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(11), 1459-1473.
- Behjati, Z., Saeedi, Z., Noorbala, F., Enjedani, E., & Meybodi, F. A. (2011). Integrative self-knowledge and mental health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30(4), 705-708.
- Call, G., Ambrosini, E., Picconi, L., Mehling, W., & Committeri, G. (2015). Investigating the relationship between interoceptive accuracy, interoceptive awareness, and emotional susceptibility. *Frontiers in psychology*, 6(1), 1202.
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542-559). New York: Guilford Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- DeHaan, C. R., Hirai, T., & Ryan, R. M. (2016). Nussbaum's capabilities and self-determination theory's basic psychological needs: Relating some fundamentals of human wellness. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2037-2049.
- Emery, A. A., Heath, N. L., & Mills, D. J. (2016). Basic psychological need satisfaction, emotion dysregulation, and non-suicidal self-injury engagement in young adults: an application of self-determination theory. *Journal of youth and adolescence*, 45(3), 612-623.
- English, T., Lee, I. A., John, O. P., & Gross, J. J. (2017). Emotion regulation strategy selection in daily life: The role of social context and goals. *Motivation and emotion*, 41(2), 230-242.
- Etkin, A., Büchel, C., & Gross, J. J. (2015). The neural bases of emotion regulation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(11), 693.
- Filak, V. F., & Nicolini, K. M. (2018). Differentiations in motivation and need satisfaction based on course modality: a self-determination theory perspective. *Educational Psychology*, 7(2), 1-13.
- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and emotion*, 27(3), 199-223.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669.
- Ghorbani, N., & Watson, P. J. (2004). Two facets of Self-Knowledge, the Five-Factor model, and promotions among Iranian managers. *Social Behavior and Personality*, 2(8), 769-776.

<sup>1</sup> Long, D. M., & Hayes, S. C.

- Ghorbani, N., Christopher, J., Cunningham, C. J. L., & Watson, P. J. (2010). Comparative analysis of integrative self-knowledge, mindfulness, and private selfconsciousness in predicting responses to stress in Iran. *International Journal of Psychology*, 42(2), 147-154.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., & Hargis, M. B. (2008). Integrative Self-knowledge scale: Correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and United States. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and applied*, 142(4), 095-412.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Bing, M. N., Davison, H. K., & Lebreton, D. (2004). Two facets of self-knowledge: Cross-cultural development of measures in Iran and the United States. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129(4), 208-268.
- Gratz, K. L., Dixon-Gordon, K. L., & Whalen, D. (2016). Dark side of the mood or sweet emotion? Toward a more nuanced understanding of emotional lability. *Journal of Research in Personality*, 21(2), 154-166.
- Lewallen, T. C., Hunt, H., Potts-Datema, W., Zaza, S., & Giles, W. (2015). The Whole School, Whole Community, Whole Child model: a new approach for improving educational attainment and healthy development for students. *Journal of School Health*, 85(11), 729-739.
- Long, D. M., & Hayes, S. C. (2014). Acceptance, mindfulness, and cognitive reappraisal as longitudinal predictors of depression and quality of life in educators. *Journal of contextual behavioral science*, 3(1), 38-44.
- Neff, K. D., & Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(2), 908-916.
- Seligman, M. E. & Csikzentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Vansteenkiste, M., Aelterman, N., De Muynck, G. J., Haerens, L., Patall, E., & Reeve, J. (2018). Fostering personal meaning and self-relevance: A self-determination theory perspective on internalization. *The Journal of Experimental Education*, 86(1), 30-49.



شپوشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی