

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

رسول کرد نوقابی<sup>۱</sup>، زینب مرادی<sup>۲</sup>، زهرا عزیزی گرمه خانی<sup>۳</sup>، ابوالقاسم یعقوبی<sup>۴</sup>، سلمان لطفی<sup>۵</sup>

- <sup>۱</sup> دانشیار، دانشکده روانشناسی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان (نویسنده مسئول)  
<sup>۲</sup> دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان  
<sup>۳</sup> دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان  
<sup>۴</sup> دانشیار، دانشکده روانشناسی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان  
<sup>۵</sup> دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، پیش بینی سازگاری اجتماعی بر اساس ناگویی هیجانی در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر همدان بوده است. در این مطالعه طرح پژوهشی از نوع همبستگی و جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر همدان در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ می‌باشد که بر اساس گزارش اداره آموزش و پرورش کل ۵۹۸۲ نفر می‌باشند. با استفاده از جدول برآورد نمونه کرجسی مورگان (۱۹۷۰)، نمونه‌ای به حجم ۳۷۵ نفر در نظر گرفته شد. بعد از مشخص شدن تعداد نمونه آماری، به روش تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. در این پژوهش از پرسشنامه سازگاری اجتماعی کالیفرنیا یی ثورث، کلارک و تیکز (۱۹۳۹)، پرسشنامه ناگویی هیجانی تورنتو بگبی، پارکر و تیلور (۱۹۹۴)، استفاده و تحلیل داده‌ها در دو سطح آمار توصیفی و آزمون آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی همزمان) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌های به دست آمده نشان داد که مقدار همبستگی سازگاری اجتماعی و ناگویی هیجانی، ۰/۵۲ می‌باشد که از نظر آماری معنادار است ( $p \leq 0/01$ ). بر اساس نتایج این پژوهش ناگویی هیجانی با بنای ۰/۳۸- سهم بالایی را در پیش بینی سازگاری اجتماعی داشته و نیز رابطه آن با سازگاری منفی و معکوس است.

واژه‌های کلیدی: سازگاری اجتماعی، ناگویی هیجانی، دانش آموزان

یکی از اهداف و وظایف مهم آموزش و پرورش ایجاد زمینه برای رشد همه جانبه فرد و تربیت انسان های سالم، کارآمد و مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است. از آنجایی که دانش آموزان یکی از ارکان اساسی نظام آموزشی کشور هستند، توجه به این قشر، از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را در پی دارد (توکلی، به نقل از آقاییوسفی، سراوانی، زراعتی، رازقی، پور عبدل، ۱۳۹۴). با توجه به این که عده بیشماری از کودکان ما در مدارس مشغول به تحصیل هستند، باید توجه داشت که دستیابی به اهداف آموزشی با وجود آشفتگی ها و ناسازگاری های عاطفی و رفتاری، امری مشکل و غیرممکن است. متأسفانه امروزه توجه و تأکید بیشتر مدارس بر افزایش سطح هوش دانش آموزان متمرکز شده و به کسب مهارت ها و سازگاری اجتماعی توجه لازم نمی شود؛ درحالی که عده بسیاری از کودکان در شرایطی وارد مدرسه می شوند که با وجود داشتن بهره هوشی مناسب، فاقد مهارت و سازگاری اجتماعی لازم برای پیشرفت تحصیلی اند (ویتدا، ۲۰۱۱). زمانی دانش آموز قادر می شود در مسائل آموزشی بهتر عمل کند که بتواند با محیط خود اعم از اجتماع، مدرسه، کلاس یا خانواده در تعامل باشد و با آن ها سازگار گردد و از آن ها تأثیر بپذیرد. اگر دانش آموز نتواند با محیط کلاس خود ارتباط سالم داشته باشد، عملکرد تحصیلی او نیز تحت تأثیر این مسئله قرار می گیرد (ابطحی و ندری، ۱۳۹۰). سازگاری ابعادی مانند اجتماع، خانواده، عواطف و ... را شامل می شود، اما، برخی صاحب نظران، سازگاری اجتماعی را رأس سایر ابعاد تلقی می کنند و آن را مهم ترین نشانه سلامت روان می دانند (امانی، اعتمادی، فاتحی زاده و بهرامی، ۱۳۹۱).

عوامل متعددی در سازگاری شخصی و اجتماعی افراد نقش دارند یکی از مهم ترین عوامل تأثیرگذار بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان، بیان عواطف است. ابراز متقابل عواطف، منجر به فراهم آمدن فضای امن و خود آشکار سازی بیشتر در رابطه می شود. با توجه به این که دشواری در بیان و ابراز هیجان ها و درک هیجان های دیگران، یکی از وجوه ناگویی هیجانی است، می تواند سازگاری اجتماعی دانش آموزان را تحت تأثیر قرار دهد (کادرین، ۲۰۰۳). ناگویی هیجانی واژه ای یونانی است که به معنی نبود واژه برای ابراز هیجان می باشد و به لحاظ مفهومی به صورت دشواری در تشخیص احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر برون مدار تعریف می شود (بگبی، پارکر و تایلور، ۱۹۹۴). ناگویی هیجانی، عدم ابراز هیجان ها به دلیل نارسایی در توانایی پردازش و تنظیم هیجان ها یا بازداری آگاهانه ای ابراز هیجانی است و از این رو، ناگویی هیجانی را ساختاری دانسته اند که با کنترل هیجانی ارتباط دارد. کنترل هیجانی گرایش به بازداری در ابراز پاسخ های هیجانی است (بشارت، گرانمایه پور، پورنقدعلی، افقی و همکاران، ۱۳۹۵). به عبارت دیگر هسته اصلی ناگویی هیجانی، ناتوانی در عدم تمایز بین احساسات و محدودیت شدید بیان و توصیف آن ها است. این حالت گسیختگی عاطفی از خود و عدم ارتباط با دیگران سبب می شود که چنین افرادی نه تنها روابط بین فردی معیوبی داشته باشند بلکه رضایت از زندگی در آن ها نیز کاهش می یابد (مکارن، ۲۰۰۶). این افراد در درک کردن و شرح هیجانات خود و دیگران، ابراز ناتوانی می کنند. برای همدلی استعداد ضعیفی دارند. افرادی که واجد ویژگی های ناگویی هیجانی هستند، نمی توانند به خوبی با دیگران ارتباط برقرار نموده و سازگار گردند و آمادگی ابتلا به انواع اختلالات روان شناختی را دارند (مکوندی، شهنی، نجاریان، ۱۳۹۳). پژوهش ها حاکی از آن است که ناگویی هیجانی با بسیاری از اختلالات مانند افسردگی، اختلال خوردن، اختلال استرس پس از سانحه، اختلال هراس و فوبی رابطه دارد

---

Whitted

‡ Alexithymia  
 † Kathrin  
 † Bagby, Parker & Taylor  
 † Macaren

(ریچارد، فورچن، گریفتز و ماین؛ ۲۰۰۵). به عبارت دیگر ناگویی هیجانی می تواند پیش بینی کننده مشکلات بین فردی باشد (هامفرز، وود و پارکر؛ ۲۰۰۹). از این پژوهش ها چنین بر می آید که عامل ناگویی هیجانی جلوی تنظیم هیجان را می گیرد و سازگاری موفقیت آمیز فرد را مختل می کند (کاکس، سوینسون، شالمن و بورداو؛ ۱۹۹۵).

اسلوبوسکا، ویندل، سافرونوا<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) معتقدند که فشار محیطی زیاد و تقاضاهای نامناسب آموزشی ممکن است در مشکلات رفتاری و هیجانی سهیم بوده و شایستگی های نوجوان را کاهش دهد. هم چنین نتایج بعضی مطالعات (دافلی، لاریو؛ ۲۰۱۵<sup>۱</sup> کلاوس؛ ۲۰۱۵<sup>۱</sup>) نشان می دهد که سازگاری، راهبردهای مقابله ای مناسب را در دانش آموزان افزایش داده و بهزیستی ذهنی را در آن ها ارتقا می بخشد. در پژوهشی دیگر محققان دریافتند که هر چه سازگاری بیشتر باشد، قدرت تصمیم گیری در شرایط خاص بیشتر و پاسخ به وضعیت های دشوار نیز آسانتر خواهد بود (سو، گائو؛ ۲۰۱۴<sup>۲</sup>). بدین ترتیب به واسطه اهمیت سازگاری در زندگی تحصیلی و اجتماعی نوجوانان لازم است این متغیر به روش های قابل قبولی در آنان تقویت شود. چرا که دستیابی به یک حد مطلوب از سازگاری در حیطه های مختلف، امکان رشد و تحول، رفع نیازها و خواسته های فرد را امکان پذیر و یا تسهیل می نماید. با توجه به آن چه گفته شد این پژوهش به دنبال پیش بینی سازگاری اجتماعی بر اساس متغیر ناگویی هیجانی در بین دانش آموزان دختر متوسطه اول، شهر همدان می باشد و به دنبال پاسخ گویی به این سؤال است که آیا سازگاری دانش آموزان بر اساس ناگویی هیجانی قابل پیش بینی هست یا نه؟

## روش

### جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری

با توجه به این که هدف پژوهش حاضر، پیش بینی سازگاری اجتماعی بر اساس ناگویی هیجانی در دانش آموزان مقطع متوسطه می باشد. روش پژوهش توصیفی (از نوع همبستگی و رگرسیون) است. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل کلیه دانش آموزان دختر متوسطه اول، که در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ در مدارس شهر همدان مشغول به تحصیل بودند، که طبق اطلاعات اداره آموزش و پرورش این تعداد ۵۹۸۲ نفر گزارش شد. با توجه به جامعه ی مورد نظر، با استفاده از جدول برآورد نمونه کرجسی مورگان (۱۹۷۰) نمونه ای به حجم ۳۷۵ نفر در نظر گرفت شد. بعد از مشخص شدن تعداد نمونه آماری، به روش تصادفی خوشه ای از بین ۲۷ مدرسه دخترانه ۵ مدرسه انتخاب شدند. که از هر مدرسه ۳ کلاس به تفکیک پایه اول، دوم و سوم به عنوان نمونه های پژوهش انتخاب شدند. در مرحله پایانی، با مراجعه به مدارس پرسش نامه ها در اختیار دانش آموزان قرار گرفت و به طور کامل پاسخ داده شدند.

<sup>۱</sup> Richards, Fortune, Griffiths, Main  
<sup>۲</sup> Humpherz, T.P., Wood, L.M., Parker, D.A

<sup>۱</sup> Cox, Swinson, Shulman, & Bourdeau  
<sup>۲</sup> Slobodskaya HR, Safronova MV, Windle M

<sup>۱</sup> Duffley PJ, Larrivéé P

<sup>۱</sup> Claus B

<sup>۱</sup> Su L, Gao L.

## ابزار

پرسشنامه سازگاری اجتماعی کالیفرنیا: مقیاس شخصیت کالیفرنیا شامل دو مقیاس عمده سازگاری خویشتن و سازگاری اجتماعی است که توسط ثورث، کلارک و تیکز (۱۹۳۹) برای اولین بار منتشر و در سال ۱۹۵۳ مورد تجدید نظر قرار گرفت. هر آزمون دارای شش مقیاس و هر مقیاس ۱۵ سؤال دارد که با احتساب ۱۲ مقیاس تعداد کل سؤالات آن ۱۸۰ سؤال است. در این پژوهش فقط آزمون سازگاری اجتماعی مورد استفاده قرار گرفته است. نمره گذاری آزمون ۹۰ سؤالی به صورت بله و خیر است به پاسخ های صحیح یک امتیاز تعلق می گیرد. هماهنگی درونی آزمون شخصیت کالیفرنیا در پژوهش خدایاری فرد (۱۳۸۵) با استفاده از محاسبه ی ضریب آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار گرفت و برابر ۰/۹۸ بود که نشان از همسانی درونی مناسب این آزمون است.

## پرسشنامه ناگویی هیجانی:

مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو (بگبی، پارکر و تیلور، ۱۹۹۴)، یک آزمون ۲۰ سؤالی است و سه زیر مقیاس دشواری در شناسایی احساسات (شامل ۷ ماده)، دشواری در توصیف احساسات (شامل ۵ ماده) و تفکر عینی (شامل ۸ ماده) را در اندازه های پنج درجه ای لیکرت از نمره ۱ (کاملاً مخالف) تا نمره ۵ (کاملاً موافق) می سنجد. یک نمره کل از جمع نمره های سه زیرمقیاس، برای ناگویی هیجانی کلی محاسبه می شود. در نسخه فارسی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو-۲۰ (بشارت، ۱۳۹۳)، ضریب آلفای کرونباخ برای ناگویی هیجانی کل و سه زیرمقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی، به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۲، ۰/۷۵؛ و ۰/۷۲، محاسبه شد که نشانه ی همسانی درونی خوب مقیاس است (بشارت، ۱۳۹۳). ضریب آلفای کرونباخ برای ناگویی هیجانی در پژوهش حاضر ۰/۷۲ می باشد.

## یافته های توصیفی

در این قسمت، شاخص های آماری، مربوط به متغیرهای پژوهش ارائه می گردد.

جدول ۱: شاخص های گرایش آماری سازگاری اجتماعی، ناگویی هیجانی

متغیرها	فراوانی آزمودنی ها	میانگین	انحراف استاندارد	واریانس	حداقل	حداکثر
سازگاری اجتماعی	۳۷۵	۴۳/۹۷	۵/۴۹	۳۰/۲۳	۳۰/۰۰	۵۷/۰۰
ناگویی هیجانی کل	۳۷۵	۴۵/۷۸	۵/۸۳	۳۴/۰۵	۳۵/۰۰	۶۱/۰۰
دشواری در شناسایی احساسات	۳۷۵	۱۵/۸۷	۳/۲۵	۱۰/۶۲	۹/۰۰	۲۴/۰۰
دشواری در توصیف احساسات	۳۷۵	۱۲/۳۹	۲/۴۷	۶/۱۱	۸/۰۰	۲۰/۰۰
تفکر عینی	۳۷۵	۲۰/۸۹	۳/۷۶	۱۴/۱۴	۱۵/۰۰	۲۰/۰۰

جدول ۱، شاخص های آماری را برای متغیرهای سازگاری اجتماعی، ناگویی هیجانی با مولفه های نشان می دهد. همان گونه که مشاهده می شود، میانگین و انحراف استاندارد سازگاری اجتماعی به ترتیب برابر با ۴۳/۹۷ و ۵/۴۹، ناگویی هیجانی به ترتیب برابر با ۴۵/۷۵ و ۵/۸۳، دشواری در شناسایی احساسات به ترتیب برابر با ۱۵/۸۷ و ۳/۲۵، دشواری در توصیف احساسات به ترتیب برابر با ۱۲/۳۹ و ۲/۴۷ و تفکر عینی به ترتیب برابر با ۲۰/۸۹ و ۳/۷۶ می باشد.

## یافته های استنباطی

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

متغیرها	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
ناگویی هیجانی	۰/۵۲	۰/۰۰۱
سازگاری اجتماعی	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 ۰/۵۲، مقدار همبستگی سازگاری اجتماعی و دشواری در شناسایی احساسات -۰/۱۶، مقدار همبستگی سازگاری اجتماعی و دشواری در توصیف احساسات -۰/۲۹، مقدار همبستگی سازگاری اجتماعی و تفکر عینی -۰/۵۲ می باشد که از نظر آماری معنادار است ( $p \leq 0/01$ ).

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. هم چنین، از آماره ی دوربین - واتسون برای بررسی استقلال باقی مانده ها استفاده شد. جدول ۳، آماره ی دوربین - واتسون را برای بررسی استقلال باقی مانده ها نشان می دهد.

جدول ۳: آماره‌ی دوربین- واتسون برای بررسی استقلال باقی‌مانده‌ها

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

همان‌گونه که مشاهده می‌شود، مقدار آماره‌ی دوربین- واتسون، ۱/۷۴ به دست آمده است و چون این مقدار، در بازه‌ی  $1/2 < D \leq 5/5$  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 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، ۰/۵۲ 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

مدل	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
رگرسیون	۵۲۴۳/۸۱۹	۳	۱۷۴۷/۹۴۰	۱۰۶/۹۲۵	۰/۰۰۱
باقیمانده	۶۰۶۴/۸۵۸	۳۷۱	۱۶/۳۴۷		
کل	۱۱۳۰۸/۶۷۷	۳۷۴			

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 ۱۰۶/۹۲۵ بوده و از لحاظ آماری معنادار می‌باشد ( $p \leq 0/01$ ). 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

متغیر	ضرایب استاندارد	رگرسیون غیر ضرایب استاندارد (بتا)	رگرسیون T	سطح معنی داری	خطای معیار	
					B	
ثابت	۵۲/۷۸		۲۳/۷۵	۰/۰۰۱		
ناگویی هیجانی	-۰/۳۶	۰/۰۴	-۰/۳۸	۰/۰۰۱		

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 ( $p \leq 0/01$ ).

ناگویی هیجانی با بتای  $-0/38$  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 همدان 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، گرانمایه پور، پورنقدعلی، افقی، حبیب نژاد، آقایی ثابت (۱۳۹۵). صفری، یوسف پور، امیری (۱۳۹۳)، دهقانی، رستمی، زارعی، پورخاقان (۱۳۹۳)، ونتا، هارت و شارپ (۲۰۱۳) و لواس، اسپرانزا، پام- اسکاتز، پرز- دیاز و کارکاس (۲۰۱۳) همسو می‌باشد.

با توجه به دیدگاه بشارت (۱۳۹۳)، ناگویی هیجانی یکی از مشکلاتی محسوب می‌شود که می‌تواند مانع از کسب سازگاری اجتماعی شود، چرا که افراد مبتلا به ناگویی هیجانی در شناسایی صحیح هیجان‌ها از چهره‌ی دیگران مشکل دارند و ظرفیت

<sup>۱۲</sup>Venta, Amanda, Hart, John., Sharp, Carla

<sup>۱۴</sup>Loas, G., Speranza, M., Pham-Scottet, A., Perez Diaz, F., & Corcos, M.

آن‌ها برای همدردی با حالت‌های 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 خودآشکارسازی بیشتر در رابطه می‌شود.

در توضیح بیشتر می‌توان گفت افراد مبتلا به ناگویی هیجانی، در پاسخ‌گویی رایج به محرک‌های هیجانی شکست می‌خورند و به نظر می‌رسد که از نشانه‌های محیطی ناآگاهند و وقایع را به عنوان نشانه‌های هیجانی تفسیر می‌کنند. این افراد در شناسایی معنای نشانه‌های اجتماعی و محیطی برای بیان هیجانی دچار مشکل می‌شوند (لین و همکاران، ۱۹۹۶). از آن‌جا که هیجانات عامل اساسی در روابط میان فردی است، این نوع مشکلات در سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تاثیر منفی دارند. از بررسی این یافته، می‌توان نتیجه گرفت که برای بالا بردن سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان باید مهارت های شناسایی و توصیف هیجان‌های خود و دیگران را به دانش‌آموزان آموزش دهیم.

هم‌چنین یافته‌های این پژوهش نشان داد بین دشواری در شناسایی احساسات و سازگاری اجتماعی یک رابطه‌ی 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 می‌تواند به اعتیاد، خشونت و به طور کلی رفتارهای ناسازگارانه بیانجامد و افراد با شناسایی و آگاهی از احساسات منفی خود، می‌توانند آنها را با تغییر افکارشان به احساسات مثبت تبدیل کنند و هم‌چنین مصاحبت و برقراری روابط صمیمی با دیگران، مستلزم توانایی شناخت هیجان‌ها و عواطف خود و دیگران است که از این طریق در زندگی اجتماعی، رابطه‌ی رضایت‌بخشی را تجربه نمایند، بنابراین دشواری در شناسایی احساسات می‌تواند کیفیت روابط با دیگران را به سطح پایینی برساند. در نتیجه می‌توان گفت که مهارت شناسایی هیجانات روشی برای افزایش سازگاری می‌باشد.

نتایج این پژوهش نشان داد یک رابطه‌ی همبستگی منفی و معنی داری بین دشواری در توصیف احساسات با سازگاری اجتماعی وجود دارد. همان‌طور که گفته شد سازگاری اجتماعی نیازمند داشتن رابطه‌ای شفاف با دیگران است. وقتی کسی در توصیف احساسات خود مشکل دارد، موجبات سوءتفاهم در روابط را فراهم می‌کنند. به بیان دیگر خودآشکار سازی اساس تداوم روابط بین شخصی است. دشواری در توصیف هیجان‌ها موجب عدم درک و همدلی در افراد شده و یکی از موانع سازگاری اجتماعی در بین دانش‌آموزان است. به طور ایده‌آل، 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

۱: Lane, R. D., Sechrest, L., Riedel, R. G., Weldon, V., Kaszniak, A. W., & Schwartz, E. G



می‌دهد که چنین نگرش‌ها 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 رضایت‌بخش و سازگار داشته باشند.

یافته‌ی 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، راه‌حل‌های متعددی را جستجو کنند و سپس بهترین راه‌حل 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 ۰/۳۸ - 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 مهم‌ترین 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

- ابطحی، معصومه السادات و ندری، خدیجه (۱۳۹۰). رابطه خلاقیت و سازگاری اجتماعی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه شهر زنجان. فصلنامه تحقیقات مدیریت آموزشی، ۳(۲)، ۲۸-۱۵
- آقایوسفی، علیرضا، سراوانی، شهزاد، زراعتی، رقیه، رازقی، فاطمه السادات، پورعبدل، سعید (۱۳۹۴). پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس سبک‌های دلبستگی و سطوح مختلف سازگاری. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال بیست و یکم، شماره ۴. زمستان ۱۳۹۴، ۳۱۶-۳۰۸

امانی، رزیتا، اعتمادی، عذرا، فاتحی زاده، مریم و بهرامی، فاطمه (۱۳۹۱). رابطه میان سبک‌های دلبستگی و سازگاری اجتماعی.

دو ماهنامه دانشور رفتار دانشگاه شاهد. ۱۹(۶)، ۲۶-۱۵

بشارت، محمدعلی، گرانمایه پور، شیو، پورنقدعلی، علی، افقی، زهرا، حبیب نژاد، محمد، آقایی ثابت، سارا. (۱۳۹۵). رابطه‌ی

ناگویی هیجانی و مشکلات بین شخصی: نقش تعدیل کننده سبک‌های دلبستگی. روانشناسی معاصر، ۱(۹)، ۱۶-۳.

بشارت، محمدعلی، محمدب حسینی نژاد، غلامعلی لولسانی، الهه (۱۳۹۳). نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

در رابطه‌ی بین ناگویی هیجانی، خشم و نشخوار خشم با سبک‌های دفاعی من. روانشناسی معاصر، ۹(۲)، ۴۸-۲۹.

دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز. یافته‌های نو در روانشناسی. ۱۸، ۴-۵۷

دهقانی، سپیده، رستمی، رضا، زارعی، جمیله، پورخاقان، فاطمه (۱۳۹۳). نقش واسطه‌ای ناگویی هیجانی در رابطه بین

نورزگرایی و نشانه‌های افسردگی در جمعیت دانشجویان. تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۱۲، شماره ۳، پیاپی (۳۷).

مکوندی، بهنام، شهنی، منیژه، نجاریان، بهمن (۱۳۹۰). مقایسه الکی تایمیا و هوش هیجانی بین دانشجویان

یحیی صفری، نسرین یوسف پور، روشن، امیری (۲۰۱۴). ارزیابی ارتباط بین ناگویی هیجانی و مشکلات بین شخصی دانشجویان

دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه. تحقیقات بالینی در علوم پیراپزشکی، ۳(۲)، ۱۲۹-۱۲۲.

Bagby, R. M. Parker, J. D. A., & Taylor, G. J., (1994). The alexithymia construct: Relationship with sociodemographic variables and intelligence. *chiasmi international, Science and Philosophy*. 8:55-135.

Cox, B. J., Swinson, R. P., Shulman, I. D & Bourdeau, D. (1995). Alexithymia in panic disorder and social phobia. *Comprehensive Psychiatry*, 36. ۱۹۸-۱۹۵

Claus B. Verb gapping: An action-gap compatibility study. *Acta Physiol*. 2015;156(0):104-13.

Duffley PJ, Larrivée P. A fresh look at the compatibility between any and veridical contexts: The quality of indefiniteness is not strained. *Lingua*. 2015;. 158(0):35-53

Humphertz, T.P., Wood, L.M., Parker, D.A. (2009). Alexithymia and satisfaction in intimate relationship.

Kathryn D (2003). Accomplishing romantic relationship. In: Greene JO, Burleson BR. (editors).

Handbook of communication and social interaction skills Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates; 685-90.

Lane, R. D., Sechrest, L., Riedel, R. G., Weldon, V., Kaszniak, A. W., & Schwartz, E. G. (1996). Impaired verbal and nonverbal emotion recognition in alexithymia. *Psychosomatic Medicine*, 58, 203-210

Loas, G., Speranza, M., Pham-Scottez, A., Perez Diaz, F., & Corcos, M. (2012). Alexithymia in adolescents with borderline personality disorder. *Journal of Psychosomatic Research* ۷۲, ۱۴۷-۱۵۲.

Macaren, K., (2006). Emotional disorder and the mind- body problem: A case study of Alexitimia, *Personality and individual Differences*. 46:43-47.

Richards HL, Fortune DG, Griffiths CE. Main CJ. (2005). Alexithymia in Patients with Psoriasis: Clinical Correlates and Psychometric Properties of the Toronto Alexithymia Scale-20. *J Psychosom Res*, 85, 85-96.

Slobodskaya HR, Safronova MV, Windle M. Personality temperament and adolescent adjustment in modern Russia. *Pers Individ Differ*. 2005; 39:167-78.

Su L, Gao L. Strategy compatibility: The time versus money effect on product evaluation strategies. *J Consum Psychol*. 2014; 24(4):549-56.

Venta, Amanda, Hart, John., Sharp, Carla. (2012). The relation between experiential avoidance, alexithymia and emotion regulation in inpatient adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 0(0), 1-13.

Whitted, K. S. (2011). Understanding how social and emotional skill deficits contribute to school failure. *Preventing School Failure*, 55(1), 10-16.

