

پیش بینی بحران یک چهارم زندگی بر اساس سهل‌انگاری اجتماعی، هویت اجتماعی و نظم‌جویی شناختی هیجانی با میانجی‌گری حمایت اجتماعی - خانواده

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۷/۲۰ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۱۱

فاطمه بیان فر^{۱*}، مهزاد رجائی منش^۲

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: بحران یک چهارم زندگی مرحله‌ای از زندگی میان نوجوانی و بزرگسالی است که با سردرگمی، اضطراب، ضعف در کنترل هیجانات و کاهش بهزیستی روان‌شناختی همراه است. بنابراین هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی بحران یک چهارم زندگی بر اساس سهل‌انگاری اجتماعی، هویت اجتماعی و نظم‌جویی شناختی هیجانی با میانجی‌گری حمایت اجتماعی - خانواده بود.

روش: جامعه‌ی آماری تمامی دانشجویان رشته‌های روانشناسی دانشگاه پیام نور شهر سمنان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بودند که ۲۵۹ نفر از آنان با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزارهای اندازه‌گیری شامل پرسش‌نامه بحران یک چهارم زندگی افندی (۲۰۲۳)، سهل‌انگاری اجتماعی صفاری‌نیا (۱۳۸۹)، هویت اجتماعی صفاری‌نیا و روشن (۱۳۹۰)، نظم‌جویی شناختی هیجانی گارنفسکی (۲۰۰۱)، حمایت اجتماعی - خانواده پروسیدانو و هلر (۱۹۸۳) بود. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و مدل‌سازی معادلات ساختاری تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد میزان واریانس تبیین شده متغیر درون‌زای اصلی مدل از طریق چهار متغیر برابر ۰/۷۴۹ بود. اثر مستقیم سهل‌انگاری اجتماعی ($\beta=0/392$)، هویت اجتماعی ($\beta=0/407$)، نظم‌جویی شناختی هیجانی سازش‌یافته ($\beta=0/345$)، نظم‌جویی شناختی هیجانی سازش‌نیافته ($\beta=0/367$)، بر بحران زندگی در سطح ($P<0/01$) معنی‌دار بود. حمایت اجتماعی در رابطه میان سهل‌انگاری اجتماعی ($\beta=0/278$)، هویت اجتماعی ($\beta=0/249$)، نظم‌جویی شناختی هیجانی سازش‌یافته ($\beta=0/258$)، نظم‌جویی شناختی هیجانی سازش‌نیافته ($\beta=0/292$) با بحران زندگی در سطح ($P<0/01$) نقش واسطه‌ای داشت.

نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش چارچوبی مفهومی و نظری برای شناسایی پیشایندها احتمالی بحران یک چهارم زندگی فراهم می‌کند که می‌تواند، پیش از بروز بحران یک چهارم زندگی به شناسایی عوامل پیش‌بینی‌کننده و محافظ به منظور کاهش آسیب‌های روان‌شناختی کمک کند.

کلمات کلیدی: بحران یک چهارم زندگی، سهل‌انگاری اجتماعی، هویت اجتماعی، نظم‌جویی شناختی هیجانی، حمایت اجتماعی - خانواده..

۱. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

* نویسنده مسئول: f.bayanfar@pnu.ac.ir

۲. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.



Predicting Quarter Life Crisis based on Social Procrastination, Social identity and Cognitive-Emotional Regularity mediated by Social Support-Family

Received: 2025/10/11 Accepted: 2026/1/31

Fatemeh Bayanfar ^{*1}, Mahzad Rajaeimanesh²

Original Article

Abstract

Introduction: The term "quarter-life crisis" refers to a transitional period from adolescence to adulthood, often characterized by feelings of uncertainty, anxiety, impaired emotional regulation, and diminished psychological well-being. The objective of the present study was to predict quarter-life crisis based on social procrastination, social identity, and cognitive-emotional regulation, with family social support serving as a mediating variable.

Method: The statistical population comprised all psychology students at Payam Noor University of Semnan during the 2024–2025 academic year, from which 259 participants were selected through simple random sampling. Data were collected using the Quarter-Life Crisis Scale (Afandi et al., 2023), the Social Procrastination Scale (Safarinia, 2010), the Social Identity Scale (Safarinia & Roshan, 2011), the Cognitive-Emotional Regulation Scale (Garnefski, 2001), and the Perceived Social Support-Family Scale (Procidano & Heller, 1983). Pearson's correlation coefficient and structural equation modeling (SEM) were employed for data analysis.

Results: The results indicated that the proportion of variance explained in the primary endogenous variable (quarter-life crisis) by the four predictor variables was 0.749. The direct effects of social procrastination ($\beta = 0.392$), social identity ($\beta = -0.407$), adaptive cognitive-emotional regulation ($\beta = -0.345$), and maladaptive cognitive-emotional regulation ($\beta = 0.367$) on quarter-life crisis were all statistically significant ($p < 0.001$). Furthermore, family social support emerged as a significant mediator in the relationships between social procrastination ($\beta = 0.278$), social identity ($\beta = -0.249$), adaptive cognitive-emotional regulation ($\beta = -0.258$), maladaptive cognitive-emotional regulation ($\beta = 0.292$), and quarter-life crisis ($p < 0.001$).

Discussion: The findings of this study provide a conceptual and theoretical framework for identifying potential antecedents of quarter-life crisis. This framework may assist in identifying predictive and protective factors that can mitigate psychological distress prior to the onset of quarter-life crisis.

Keywords: Quarter-life crisis, Social procrastination, Social identity, Cognitive-emotional regulation, Family social support.

1 Corresponding author, Associate Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

*Corresponding Author: f.bayanfar@pnu.ac.ir

2 Ph. D. student in Counseling, Department of Counseling, Faculty of Education & Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran.

مقدمه

بحران یک چهارم زندگی^۱ به مرحله‌ای از زندگی میان نوجوانی و بزرگسالی اشاره دارد که در سنین ۱۸ تا ۴۰ سالگی نمود پیدا می‌کند (پوتری^۲ و همکاران، ۲۰۲۲). با احساسات ناخوشایند سردرگمی، غم (کولیک و همکاران^۳، ۲۰۲۴)، نگرانی در مورد روابط بین‌فردی و تحریک خشم همراه است (نور روحمه و باگوس^۴، ۲۰۲۴). علاوه بر آن دامنه توجه کوتاه مدت، تمرکز ضعیف (رابینز و ویلنر^۵، ۲۰۰۱، آرنِت^۶، ۲۰۰۱)، عدم قطعیت در تصمیم‌گیری، ناامیدی، اضطراب آینده، احساس تحت فشار بودن از درخواست‌ها، گرفتار شدن و تنهایی از نشانه‌های دیگر این بحران است (رابینسون و رایت^۷، ۲۰۱۳)، همچنین ضعف در کنترل هیجانات، به تعویق انداختن امور، کاهش مسئولیت‌پذیری فردی و جمعی (لینگگا کوسوما و همکاران^۸، ۲۰۲۵) و پایین آمدن سطح بهزیستی روان‌شناختی^۹ (مردیکا و همکاران، ۲۰۲۵) از سایر نشانه‌ها است.

بحران یک چهارم مشابه مفهومی است که توسط آرنِت (۲۰۰۱) به عنوان بزرگسالی اولیه^{۱۱} یا بزرگسالی در حال ظهور مطرح شد. برخی افراد در مرحله یک چهارم زندگی به دلیل نداشتن اهداف مشخص، باتکلیفی، عدم پذیرش مسئولیت‌های مالی جدید، بدهکاری، مشکلات شغل‌یابی، تعارضات شغلی و فقدان حمایت اجتماعی این بحران را تجربه می‌کنند (دوآرا و همکاران، ۲۰۲۱^{۱۲}، ۲۰۲۱، یلر و همکاران^{۱۳}، ۲۰۲۱). این افراد دیدگاه اغراق آمیز نسبت به ضعف‌های خود دارند. ممکن است با والدین و اطرافیان درگیر شوند و دچار بحران هویت^{۱۴} هستند (تومو^{۱۵}، ۲۰۲۵).

علائم فردی بحران یک چهارم می‌تواند از اضطراب خفیف تا حملات وحشت‌زدگی پیشرفته متغیر باشد (رحیما و همکاران^{۱۶}، ۲۰۲۲). افرادی که بحران یک چهارم را تجربه می‌کنند، در یک لحظه احساس تنهایی، آشفتگی و اضطراب می‌کنند و در لحظه‌ی دیگر اجتماعی، متمرکز و آرام هستند. نوسانات خلقی شدید، غیر قابل پیش‌بینی بودن، بی‌مسئولیتی و رفتار ناکارآمد در موقعیت‌های زندگی شخصی و اجتماعی از پیامدهای این بحران است (فرح و همکاران^{۱۷}، ۲۰۲۴). سایر پیامدهای بحران تاخیر در کامل کردن تکالیف، سهل‌انگاری^{۱۸} (ریوی و همکاران^{۱۹}، ۲۰۲۵) و نگرانی در مورد روابط عاشقانه است که موجب آسیب‌پذیری افراد در برابر اختلالات روانی می‌گردد (رابینسون، ۲۰۱۸).

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که پدیده‌ی بحران یک چهارم زندگی با توجه به شیوع و پیامدهای آن به مسئله‌ی بزرگ‌تری در جوامع تبدیل شده است (آرنِت^{۲۰}، ۲۰۱۹، رابینسون، ۲۰۱۸، دوآرا و همکاران، ۲۰۲۱، فرح و همکاران، ۲۰۲۴، کولیک و همکاران، ۲۰۲۵، لینگگا کوسوما و همکاران، ۲۰۲۵). اگرچه در مورد عوامل همراه و پیامدهای این بحران اطلاعات زیادی کسب شده است، اما هنوز

1. Quarter Life Crisis
2. Putri et al.
3. Kulik et al.
4. Nur Rohmah & Bagus
5. Robbins & Wilner
6. Arnet
7. Robinson & wright
8. Lingga Kusuma et al.
9. Psychological well-being
10. Merdika et al
11. Early adulthood
12. Duara et al.
13. Yeler et al.
14. Identity crisis
15. Tomo
16. Rahimah et al.
17. Farah et al.
18. Procrastination
19. Revi et al.
20. Arnett

مشخص نیست که چرا برخی افراد دچار این بحران می‌شوند و برخی دیگر این دوره از رشد را به آرامی پشت سر گذاشته و دچار بحران نمی‌شوند.

پژوهش‌های متعددی به بررسی عوامل خطر پرداخته‌اند. اما در مورد عوامل محافظت‌کننده و قدرت تاثیر آنان پژوهش‌های کمتری انجام شده است. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف پر کردن این شکاف با ترکیب مطالعات تجربی در مورد عوامل بالقوه خطر و محافظ برای پیشگیری از بحران یک چهارم زندگی در افراد انجام شد. چنین ترکیب جامعی از عوامل حفاظتی و خطر و تاثیر آنها می‌تواند به بهبود سیاست‌ها و مداخلات برای پیشگیری از بحران یک چهارم منجر شود. در این پژوهش سهل‌انگاری اجتماعی^۱، هویت اجتماعی^۲، نظم‌جویی شناختی هیجانی^۳ و حمایت اجتماعی-خانواده^۴ به عنوان عوامل موثر بر بحران یک چهارم زندگی در نظر گرفته شده‌اند. سهل‌انگاری که از عوامل موثر در بحران یک چهارم زندگی است، تأخیر عمدی در انجام وظایف محول شده علی‌رغم آگاهی از پیامدهای منفی آن است (دژورژ^۵، ۲۰۲۵). سهل‌انگاری اجتماعی، با توجه به نظریه اثر اجتماعی^۶ (اثر ناظر)، پدیده ای روان شناختی است که فرد هنگام حضور سایرین در موقعیت اضطراری نسبت به زمانی که تنهاست کمتر فعالیت می‌کند. در حضور سایرین شخص نوع‌دوستی^۷ را سرکوب می‌کند. اساساً دلیل پدیدار شدن چنین اثری این است که حضور ناظر می‌تواند موجب پخش مسئولیت^۸ شود؛ یعنی هر فرد حاضر در موقعیت نمی‌داند چه کسی باید وارد عمل شود و مسئولیت کمک رسانی بین ناظران پخش می‌شود. اثر ناظر موقعیتی را خلق می‌کند که در آن افراد بین کمک کردن یا بی‌اهمیت گذاشتن مردد شده و دچار سهل‌انگاری اجتماعی می‌شوند (لاتانه، ۱۹۸۱ به نقل از صفاری نیا و مغالو، ۱۴۰۴).

افراد با سهل‌انگاری اجتماعی، در سطح شخصی رفتاری نسبتاً مطلوب دارند، اما این رفتارها در سطح جمعی به نتایج مورد انتظار منتهی نشده موجب کاهش عملکرد کلی گروه می‌شود (کوپنبرگ و بی کلینگزیک^۹، ۲۰۲۲). در این حالت فرد در گروه، در مقایسه با فعالیت فردی خود، تلاش کمتری انجام می‌دهد. در واقع فرد فعالیت لازم را انجام نداده اما از منافع گروه بهره‌مند می‌شود (صفاری نیا و همکاران، ۱۳۹۳). تکرار این رفتار موجب ایجاد احساس تنهایی^{۱۰}، انزوای اجتماعی^{۱۱} و کناره‌گیری اجتماعی^{۱۲} در وی می‌شود (هاجک^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۵). عوامل مؤثر بر سهل‌انگاری اجتماعی یا (تنبلی اجتماعی^{۱۴}) عبارتند از ۱- اندازه گروه ۲- نفع شخصی^{۱۵} ۳- نظریه اثر اجتماعی^{۱۶} (اثر ناظر) ۴- مطابقت تلاش^{۱۷} ۵- کاهش برانگیختگی ۶- توجه به خود ۷- ویژگی‌های تکلیف ۸- توان ارزیابی^{۱۸} ۹- عدم ضرورت تلاش^{۱۹} ۱۰- انسجام گروهی^{۲۰} (صفاری نیا و مغالو، ۱۴۰۴).

سهل‌انگاری اجتماعی موجب ایجاد هویت اجتماعی منفی در فرد می‌شود. در تئوری هویت اجتماعی، هویت اجتماعی خودپنداشت فردی افراد از احساس تعلق به گروه خاصی است که از آگاهی نسبت به عضویت در آن گروه اجتماعی مشتق شده و همراه با احساسات

1. Social procrastination
2. Social identity
3. Cognitive-Emotional regularity
4. Social support family
5. De-Zhorzh
6. Social impact theory
7. Altruism
8. Disturbution of responsibility
9. Koppenborg&. Klingsieck
10. Loneliness
11. Social isolation
12. Social withdrawal
13. Hajek
14. Social loafing
15. Self- interest
16. Social impact theory
17. Matching of effort
18. Evaluation potential
19. Dispensability of effort
20. The coherence of group

محکمی در پیوند با آن گروه است (هوک^۱، ۲۰۰۶). در این نظریه گفته شده افراد نیاز ذاتی به عزت نفس مثبت دارند. با این فرض هنگامی که افراد خود را در یک گروه اجتماعی طبقه‌بندی می‌کنند که هویت اجتماعی‌شان برجسته است. این نیاز به خودپنداره مثبت به نیاز برای هویت ارزشی مثبت اجتماعی تعبیر می‌شود. هویت اجتماعی مثبت از طریق تفاوت‌گذاری مثبت با گروه‌های دیگر و هویت اجتماعی منفی از طریق تفاوت‌گذاری منفی با گروه‌های دیگر حاصل می‌شود (تاجفل^۲، ۱۹۷۸ به نقل چدی^۳، ۱۳۹۴). صاحب‌نظران معتقدند که بیشترین برداشت افراد از خودشان، به برداشت و تصور دیگران نسبت به آنان وابسته است (کازومی و همکاران^۴، ۲۰۲۵). اگر نگرش دیگران در مورد فرد تغییر کند، برداشت افراد نیز از خودشان تغییر خواهد کرد (وانگ و لیائو^۵، ۲۰۲۴). رفتار و هویت افراد تا زمانی ثابت و قابل پیش‌بینی است که بین تصور فرد از خودش و نگرش دیگران نسبت به فرد ثبات و هماهنگی وجود داشته باشد (بیان فر و قدرتی^{۱۴۰۱}). نتایج برخی پژوهش‌ها نشان داد که در فرهنگ‌هایی که افراد هویت اجتماعی منسجم‌تری دارند، هویت فردی رشد بالاتری یافته و تقویت می‌گردد. (النباس و همکاران^۶، ۲۰۲۵، کازومی و همکاران^۷، ۲۰۲۵).

علاوه بر هویت اجتماعی مطالعات نشان داده‌اند، آنچه که در مدیریت بحران‌های زندگی و کاهش پیامدهای آن مؤثر است، نظم‌جویی شناختی هیجانی است. در نظریات شناختی رفتاری نظم‌جویی شناختی هیجانی را می‌توان به عنوان فرایندی در نظر گرفت که نشان می‌دهد افراد به چه صورت هیجاناتشان را تجربه کرده و نشان می‌دهند. فرایند تنظیم هیجانات نتیجه تعامل میان عوامل درونی و بیرونی فرد است که وظیفه نظارت، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی را بر عهده دارند. ماهیتاً فرایندی را در برمی‌گیرد که از طریق آن اشخاص هیجان‌هایشان را به صورت هشیار یا ناهشیار به وسیله اصلاح تجارب یا تغییر موقعیت فرامی‌خوانند (سلیگ و همکاران^۸، ۲۰۲۵). هیجانات جنبه‌های مختلف زندگی افراد را در بر گرفته و در سازگاری با رخدادهای زندگی نقش اساسی ایفا می‌کنند. اگرچه هیجان‌ها مبنای زیستی دارند، ولی افراد می‌توانند از طریق فرایندهای درونی و بیرونی آنها را ارزیابی و کنترل کرده واکنش‌های عاطفی خود را تغییر دهند (اسلان‌بک‌ووا و همکاران^۹، ۲۰۱۷).

نظم‌جویی شناختی هیجان، مؤلفه اساسی در بهزیستی روانی، سازگاری با رویدادهای تنش‌زای زندگی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی قلمداد شده و در اکثر اختلالات روان‌شناختی، نظم‌جویی نا کارآمد هیجانی مشاهده می‌شود (گارنفسکی و همکاران^{۱۰}، ۲۰۰۱، کاسترو و همکاران^{۱۱}، ۲۰۲۵). استفاده از راهبردهای سازگاران نظم‌جویی هیجان به تنظیم برانگیختگی‌ها و هیجان‌های منفی کمک نموده و منجر به افزایش احساسات مثبت (عزیزی، فارسانی و حاجی حسنی^{۱۲}، ۱۴۰۴) و رفتار سازگاران در افراد می‌گردد (سلیگ و همکاران^{۱۳}، ۲۰۲۵).

علاوه بر نظم‌جویی شناختی هیجانی مطالعات نشان داده‌اند، آنچه که در مدیریت بحران‌ها و سازگاری با رویدادهای تنش‌زا مؤثر است، حمایت اجتماعی-خانواده می‌باشد (ییم و مک‌کان^{۱۴}، ۲۰۲۴). بر طبق نظریه ساراسون حمایت اجتماعی به عنوان میزان برخورداری از محبت، همراهی و توجه اعضای خانواده، دوستان و سایر افراد تعریف می‌شود. برخی، حمایت‌های اجتماعی را واقعیت اجتماعی و برخی آن را ناشی از ادارک فرد می‌دانند (چدی^{۱۵}، ۱۳۹۴). حمایت اجتماعی-خانواده به طور قابل توجهی بر قصد کارآفرینی اجتماعی^{۱۶} و

1. Hogg
2. Tajfel
3. Chadee
4. Kazumi et al.
5. Wang&Liao
6. Elenbaas et al.
7. Seelig et al.
8. Slanbekova et al.
9. Garnefski et al.
10. Castro et al.
11. Yim& McCann
12. Social entrepreneurial intention

تقویت هویت اجتماعی افراد اثر گذاشته (یوزال^۱، ۲۰۲۴) و به عنوان عامل حفاظت‌کننده در برابر آسیب‌های روانی همچون استرس، افسردگی (بیان فر، ۱۴۰۳)، احتمال خودکشی (رحمانی و رحیمی، ۱۴۰۴)، اضطراب و آسیب‌های اجتماعی همچون اعتیاد به اینترنت و اعتیاد به مواد مخدر عمل می‌کند (ساوولاینن و همکاران^۲، ۲۰۱۹، آکوبا^۳، ۲۰۲۴).

همانگونه که اشاره شد تنش‌هایی که به بزرگسالان در حال ظهور در ارتباط با جهت‌گیری آینده وارد می‌شود به ویژه اگر از حمایت اجتماعی لازم برخوردار نباشند می‌تواند به اختلالات روانی منجر شود. این مسئله به ضرورتی برای انجام تحقیقات بیشتر در مورد این رده سنی، تبدیل شد. علاوه بر آن فقدان پژوهشی در رابطه با بحران یک چهارم زندگی در ایران بر ضرورت پژوهش حاضر افزود. با بررسی عواملی که می‌تواند به وقوع بحران یک چهارم زندگی منجر شود، می‌توان به درک بهتری از واکنش‌های بزرگسالان در حال ظهور در مواجهه با این بحران و مساعدت‌های اجتماعی و روان‌شناختی لازم جهت حفظ سلامت روان آنان دست یافت. در اهمیت پژوهش حاضر می‌توان گفت که نتایج آن می‌تواند به شناسایی پیشایندهای احتمالی و عوامل روان‌شناختی میانجی‌گر، مانند حمایت اجتماعی-خانواده، در طراحی برنامه‌های پیشگیری برای کاهش بحران یک چهارم زندگی کمک کند. بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که تاکنون پژوهشی به پیش‌بینی بحران یک چهارم زندگی بر اساس سهل‌انگاری اجتماعی، هویت اجتماعی و نظم‌جویی شناختی هیجانی با نقش میانجی حمایت اجتماعی-خانواده نپرداخته است. بنابراین، به منظور پاسخگویی به این خلأ پژوهشی، مطالعه حاضر در پی پاسخ به این سؤال است که آیا می‌توان بحران یک چهارم زندگی را بر اساس سهل‌انگاری اجتماعی، هویت اجتماعی و نظم‌جویی شناختی هیجان با نقش میانجی حمایت اجتماعی-خانواده پیش‌بینی کرد؟

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش توصیفی-همبستگی بود. برای تحلیل داده‌ها از مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده شد. جامعه‌ی آماری کلیه دانشجویان رشته‌های روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه پیام نور سمنان در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. حجم نمونه با استفاده از فرمول ساپر^۴ (۲۰۲۵) برای مدل‌سازی معادلات ساختاری محاسبه شد. بر اساس فرمول ساپر با توجه به اندازه اثر پیش‌بینی شده ۰/۱، سطح توان آماری مورد نظر ۰/۸، تعداد متغیرهای پنهان، تعداد متغیرهای مشاهده‌شده و سطح احتمال ۰/۰۵، تعداد نمونه با کمک نرم افزار ۲۳۲ نفر برآورد شد. برای اطمینان از اینکه داده‌ها در موقع تجزیه و تحلیل کمتر از حداقل نمونه محاسبه شده نباشد، پژوهشگران ۲۶۵ نفر را با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده در نظر گرفتند. سپس پرسش‌نامه‌ها را بین مشارکت‌کنندگان توزیع کردند که ۶ پرسش‌نامه به دلیل داده‌های پرت از محاسبه خارج شد و تحلیل داده‌ها با ۲۵۹ نفر صورت گرفت.

معیارهای ورود به پژوهش: میانگین سنی ۱۸ تا ۴۰ سال، عدم ابتلا به مشکلات روان‌شناختی حاد، و عدم ابتلا به بیماری جسمی حاد و یا مزمن (با توجه به پرونده سلامت دانشجویان) بود. ملاک‌های خروج: دانشجوی روانشناسی و علوم تربیتی نبودن، عدم رضایت برای شرکت در پژوهش، و پاسخگوئی ناقص به پرسش‌نامه‌ها بود.

روند اجرای پژوهش

روش اجرا به این صورت بود که، در گام اول فرم پرسش‌نامه‌ها در اختیار واحد پژوهش دانشگاه پیام نور سمنان قرار گرفت. در مورد اهداف پژوهش، روش اجرا و گروه مخاطب توضیحات لازم داده شد و مجوز اجرا اخذ شد. پس از اخذ مجوز، پژوهشگران در مورد

1. Uzzal
2. Savolainen et al.
3. Acoba
4. Soper

اهداف پژوهش و نحوه اجرا برای اعضای هیئت علمی رشته‌های روانشناسی و علوم تربیتی در ساعت غیر کلاسی توضیح دادند و از آن‌ها مجوز ورود به کلاس‌های درس را گرفتند. در گام بعد پژوهشگران به کلاس‌های درس دانشجویان رفته و پس از آگاهی دادن در مورد اهداف پژوهش و نحوه اجرا، رضایت آگاهانه از دانشجویان به طور کتبی اخذ شد. گفته شد که حق انصراف از ادامه پژوهش را در حین پاسخ دادن به سوالات دارند. جهت حفظ اصل رازداری از مشارکت‌کنندگان خواسته شد از ذکر نام و نام خانوادگی خود بر روی پرسش‌نامه‌ها خودداری کنند. به مشارکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات پرسش‌نامه‌ها فقط جهت انجام کار پژوهشی بوده و اطلاعات شخصی در جایی منتشر نخواهد شد. سپس فرم پرسش‌نامه‌ها توسط پژوهشگران در اختیار مشارکت‌کنندگان قرار داده شد. به سوالات شرکت‌کنندگان در حین تکمیل پرسش‌نامه‌ها پاسخ داده شد. پس از پاسخگویی پرسش‌نامه‌ها جمع‌آوری شدند. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات جمع‌آوری شده در سطح توصیفی میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی متغیرها محاسبه شد. در سطح استنباطی از ضریب همبستگی پیرسون و مدل‌سازی معادلات ساختاری^۱ (SEM) استفاده شد. در این پژوهش مدل‌سازی بر اساس حداقل مربعات جزئی^۲ (PLS) انجام شد. نرم‌افزارهای SPSS 26 و Smart PLS 3 جهت تحلیل داده‌ها مورد استفاده قرار گرفتند.

ابزارهای پژوهش

الف) پرسش‌نامه بحران یک چهارم زندگی^۳ (QLCS): این پرسش‌نامه برای اندازه‌گیری میزان تجربه بحران در اوایل دوره بزرگسالی توسط افندی و همکاران^۴، در سال ۲۰۲۳ بر طبق نظریه سانتراک^۵ (۲۰۱۹) ساخته شد. این مقیاس بر روی ۱۸۱ نفر از افراد ۱۸ تا ۲۵ ساله از مناطق مختلف اندونزی اجرا شد. پس از سنجش روایی و اعتبار ۷ خرده مؤلفه و ۲۶ گویه در فرم نهایی باقی ماند که با طیف لیکرت ۴ درجه‌ای از کاملاً موافق^(۴)، موافق^(۳)، مخالف^(۲)، تا کاملاً مخالف^(۱) سنجیده می‌شود. میزان آلفای کرونباخ گویه‌ها ۰/۸۵۴ محاسبه شد. خرده‌مؤلفه‌ها عبارتند از: ۱- سردرگمی در تصمیم‌گیری^۶ (سوالات ۲۰-۱۳-۲-۱) ۲- ناامیدی^۷ (سوالات ۱۹-۱۶-۹-۴) ۳- خودارزیابی منفی^۸ (سوالات ۲۱-۱۰-۷) ۴- احساس گیر کردن در زندگی^۹ (سوالات ۲۵-۱۴-۳-۵) ۵- اضطراب آینده^{۱۰} (سوالات ۲۲-۱۸-۱۲-۵) ۶- تحت فشار بودن از درخواست‌ها^{۱۱} (سوالات ۲۴-۲۳-۱۱) ۷- نگرانی روابط بین‌فردی^{۱۲} (سوالات ۲۶-۱۷-۱۵-۸).

سوالات ۲-۳-۴-۶-۸-۱۰-۱۴-۱۶-۱۸-۲۰-۲۲ به طور معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل نمره ۲۶ و حداکثر نمره ۱۰۴ است. هر چقدر نمره فرد پایین‌تر باشد سطح تجربه بحران پایین‌تر است و برعکس. این مقیاس اولین بار توسط نگارندگان مقاله حاضر ترجمه شد. روایی صوری ابزار توسط ۳ نفر از متخصصان حوزه روانشناسی تایید شد. برای بررسی پایایی اولیه به صورت پایلوت بر روی ۱۶۸ نفر از دانشجویان مقطع کارشناسی رشته روانشناسی در سال ۱۴۰۳ اجرا شد که ضریب پایایی ۰/۷۴ به دست آمد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه، ۰/۸۸۲ محاسبه شد.

1. Structural Equation Modeling
2. Partial Least Square
3. Quarter Life Crisis Scale (QLCS)
4. Afandi et al.
5. Theory of Santrock
6. Confused about making decisions
7. Hopeless
8. Negative self-assessment
9. Feeling stuck with life
10. Anxious with the future
11. Depressed with the available demands
12. Worried about interpersonal relationships

ب) پرسش‌نامه سبیل‌انگاری اجتماعی: این مقیاس توسط صفاری‌نیا در سال ۱۳۸۹ و بر اساس نظریه‌های مرتبط با سبیل‌انگاری ساخته شد. ابزار مشتمل بر ۲۳ گویه می‌باشد که ۱۱ گویه آن نشان‌دهنده بی‌تفاوتی و ۱۲ گویه دیگر نشان‌دهنده توجه به خود است. بی‌تفاوتی سوالات ۲۰، ۱۲، ۱۰، ۷، ۶، ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ و توجه به خود سوالات ۲۲، ۱۹، ۱۸، ۱۷، ۱۶، ۱۵، ۱۴، ۱۳، ۱۱، ۹ است. نمره‌گذاری گویه‌ها براساس مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای هرگز (۱)، به ندرت (۲)، گاهی (۳)، غالباً (۴)، همیشه (۵) انجام می‌شود. سوال‌های ۲ و ۱۲ معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات بین ۲۳ تا ۱۱۵ می‌باشد. هر چقدر نمره فرد بالاتر باشد، میزان سبیل‌انگاری بیشتر است. پایایی پرسش‌نامه با استفاده از روش بازآزمایی برابر با ۰/۸ و همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ، ۰/۸۵ به دست آمد. ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس "بی‌تفاوتی" ۰/۷۱ و "توجه به خود" ۰/۸۲ بود که میزان قابل قبولی است (صفاری‌نیا، ۱۳۹۹). در این پژوهش ضریب پایایی کل ۰/۸۵۱ به دست آمد.

ج) پرسش‌نامه هویت اجتماعی: این پرسش‌نامه در دو بعد هویت فردی و جمعی برگرفته از نظریات ریچارد چنکینز (۲۰۰۸) توسط صفاری‌نیا و روشن در سال ۱۳۹۰ ساخته شد. مشتمل بر ۲۰ گویه می‌باشد. سوالات ۱ تا ۱۰ هویت جمعی و سوالات ۱۱ تا ۲۰ هویت فردی را مورد بررسی قرار می‌دهد. نمره‌گذاری بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای کاملاً مخالفم (۱)، مخالفم (۲)، نظری ندارم (۳)، موافقم (۴)، کاملاً موافقم (۵) انجام می‌شود. سوال‌های ۲-۳-۴-۷-۱۰-۱۱-۱۲-۱۳-۱۴-۱۵-۱۶ معکوس نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمره ۲۰ و حداکثر نمره ۱۰۰ است. تفسیر نمرات هویت اجتماعی در این پرسش‌نامه بدین صورت است که نمره ۲۰ تا ۴۰ ضعیف، ۴۰ تا ۶۰ متوسط، ۶۰ تا ۸۰ خوب، و ۸۰ تا ۱۰۰ خیلی خوب می‌باشد.

پایایی مقیاس با روش آلفای کرونباخ برای کل ۰/۷۴ و برای گویه‌ها بین ۰/۵۱ تا ۰/۵۸ و روایی صوری از طریق تحلیل عاملی اکتشافی به دست آمد (صفاری‌نیا، ۱۳۹۹). در این پژوهش ضریب پایایی کل ۰/۷۱۱ به دست آمد.

د) پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجانی^۱ (CERQ-P): این پرسش‌نامه توسط گارنفسکی و همکاران در سال ۲۰۰۱ ساخته شد. هدف ارزیابی راهبردهای شناختی بود که هر فرد بعد از تجربه رخدادها یا تهدیدکننده یا استرس‌های زندگی به کار می‌برد. این مقیاس دارای ۳۶ سوال است، نمره‌گذاری بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای شامل هرگز (۱)، به ندرت (۲)، گاهی اوقات (۳)، اغلب اوقات (۴)، و همیشه (۵) انجام می‌گردد. به ۲ مؤلفه کلی راهبردهای سازش‌یافته و سازش‌نیافته و ۹ خرده‌مؤلفه تقسیم می‌شود. نمره کل هر یک از خرده‌مقیاس‌ها از طریق جمع کردن نمره‌های ماده‌ها به دست می‌آید. دامنه‌ی نمرات هر خرده‌مقیاس بین ۴ تا ۲۰ است. جمع کل نمرات در دامنه‌ای از ۳۶ تا ۱۸۰ قرار می‌گیرد. نمرات بالا در هر خرده‌مقیاس بیانگر میزان استفاده بیشتر راهبرد در مواجهه با وقایع استرس‌زا می‌باشد. راهبردهای سازش‌یافته شامل ۱- تمرکز مجدد مثبت^۲، (سوالات ۴، ۱۳، ۲۲، ۳۱) ۲- تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی^۳، (۵، ۱۴، ۲۳، ۳۲) ۳- باز ارزیابی مثبت^۴ (۶، ۱۵، ۲۴، ۳۳) ۴- توسعه چشم‌انداز^۵ (۷، ۱۶، ۲۵، ۳۴) ۵- پذیرش^۶ شرایط^۲، (۱۱، ۲۰، ۲۹) و راهبردهای سازش‌نیافته شامل ۱- سرزنش خود^۷ (۱، ۱۰، ۱۹، ۲۸) ۲- سرزنش دیگران^۸ (۹، ۱۸، ۲۷، ۳۶) ۳- نشخوار فکری^۹ (۳، ۱۲، ۲۱، ۳۰) ۴- تلقی فاجعه آمیز^{۱۰} (۸، ۱۷، ۳۵، ۲۶) می‌باشند. پایایی آزمون با ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۹۳ به دست آمد (گارنفسکی و کراج^{۱۱}، ۲۰۰۷). در ایران حسینی (۱۳۸۹) این مقیاس را هنجاریابی کرد. نتایج نشان داد که ۹

1. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-P)

2. Positive refocusing

3. Refocus on planning

4. Positive reappraisal

5. Putting into perspective

6. Acceptance

7. Self-blame

8. Other blame

2. Rumination

3. Catastrophizing

4. Kraaij

خرده‌مقیاس همسانی درونی خوبی دارند. دامنه‌ی آلفای کرونباخ $0/76$ تا $0/92$ بود. در بازآزمایی ارزش ضرایب همبستگی $0/51$ تا $0/77$ بود. در این پژوهش ضریب پایایی کل $0/896$ محاسبه شد.

ه) پرسش‌نامه حمایت اجتماعی - خانواده^۱ (PSS-Fr): این مقیاس در سال ۱۹۸۳ توسط مری پروسیدانو و کنیث هلر^۲ ساخته شد. هدف ارزیابی میزان ادراک حمایت اجتماعی-خانواده توسط فرد است. شامل ۲۰ عبارت بوده و زیر مقیاس ندارد. پاسخ‌های این مقیاس عبارت است از بله، خیر، و نمی‌دانم. نمره نمی‌دانم برابر با صفر است. نمره پاسخ خیر به سوالات ۱۹، ۱۶، ۴، ۳، و ۲۰ مساوی +۱ است. برای بقیه عبارت‌ها بلی مساوی نمره +۱ می‌باشد. دامنه نمره کل سوالات بین کم‌ترین ۰ تا بیش‌ترین می‌باشد. نمره بالا به منزله حمایت اجتماعی بیشتر است. نمره کمتر از ۸ پایین، ۸ تا ۱۵ متوسط، و ۱۶ به بالا حمایت اجتماعی بالا محسوب می‌شود. پایایی ابزار با ضریب آلفای کرونباخ $0/84$ تا $0/90$ است. این ابزار از روایی همزمان خوبی برخوردار است. ضرایب همبستگی بین نمرات حاصل از این پرسش‌نامه با شخصیت سنج کالیفرنیا^۳ و وابستگی بین اشخاص^۴ معنی‌دار بود (ثنایی، ۱۳۹۶). در این پژوهش ضریب پایایی کل $0/736$ به دست آمد.

یافته‌ها

تعداد ۲۵۹ نفر بعنوان نمونه در پژوهش، شرکت داشتند. از میان شرکت‌کنندگان $56/8$ درصد (۱۴۷ نفر) مرد، $43/2$ درصد (۱۱۲ نفر) زن بودند. از این تعداد $51/7$ درصد (۱۳۴ نفر) مجرد و $48/3$ درصد (۱۲۵) متاهل بودند. از نظر مقطع تحصیلی $31/66$ درصد (۸۲ نفر) کارشناسی و $68/34$ درصد (۱۷۷ نفر) ارشد بودند. از نظر تعداد فرزندان، $54/4$ درصد (۱۴۱ نفر) بدون فرزند، $30/5$ درصد (۷۹ نفر) ۱ فرزند، $14/7$ درصد (۳۸ نفر) ۲ فرزند، و $0/4$ درصد (۱ نفر) ۳ فرزند داشتند. از لحاظ رده سنی، $16/6$ درصد (۴۳ نفر) ۱۸ تا ۲۵ سال، $21/2$ درصد (۵۵ نفر) ۲۶ تا ۳۰ سال، $30/1$ درصد (۷۸ نفر) ۳۱ تا ۳۵ سال، و 32 درصد (۸۲ نفر) ۳۶ تا ۴۰ سال داشتند. در جدول ۱ یافته‌های توصیفی ارائه شده است.

جدول ۱. داده‌های توصیفی متغیرهای پژوهش (مؤلفه‌ها و خرده‌مؤلفه‌ها)

تعداد	میانگین	خطای استاندارد	کجی	خطای استاندارد کجی	کشی‌دگی	خطای استاندارد کشی‌دگی	بحران زندگی
۲۵۹	۲/۵۵۹	۰/۰۶۹	-۰/۰۶۴	۰/۳۵۱	-۰/۵۷۸	۰/۳۰۲	بحران زندگی
۲۵۹	۲/۹۳	۰/۱۲۷	۰/۸۵۹	۰/۳۵۱	۰/۷۹۸	۰/۳۰۲	هویت اجتماعی
۲۵۹	۲/۳۰۲	۰/۳۹۹	۰/۰۵	۰/۳۵۱	-۰/۳۸۵	۰/۳۰۲	سهل‌انگاری
۲۵۹	۳/۴۲۹	۰/۰۹۵	-۰/۶۵۹	۰/۳۵۱	۰/۸۰۶	۰/۳۰۲	نظم‌جویی شناختی
۲۵۹	۰/۶۳۸	-۰/۹۲۹	۰/۳۵۱	۰/۳۵۱	۰/۶۵۰	۰/۳۰۲	حمایت اجتماعی
۲۵۹	۲/۶۰۲	۰/۴۱۷	-۰/۰۶۹	۰/۳۵۱	۰/۱۰۷	۰/۳۰۲	سردرگمی
۲۵۹	۲/۵۰۶	۰/۵۵۳	۰/۵۲۸	۰/۳۵۱	۰/۳۸۶	۰/۳۰۲	ناامیدی
۲۵۹	۲/۵۱۷	۰/۷۸۱	۰/۰۲۲	۰/۳۵۱	-۰/۴۷۸	۰/۳۰۲	خودآرزیابی
۲۵۹	۲/۵۹۴	۰/۵۲۸	-۰/۳۱۳	۰/۳۵۱	-۰/۱۱۸	۰/۳۰۲	گیر کردن
۲۵۹	۲/۴۹۲	۰/۴۳۴	۰/۴۱۲	۰/۳۵۱	۰/۲۰۶	۰/۳۰۲	اضطراب
۲۵۹	۲/۸۹۱	۰/۹۷۴	-۰/۱۸۷	۰/۳۵۱	-۰/۳۵۹	۰/۳۰۲	فشار
۲۵۹	۲/۴۸۰	۰/۹۸۲	-۰/۱۱۹	۰/۳۵۱	۰/۳۱۹	۰/۳۰۲	نگرانی
۲۵۹	۲/۳۱۸	۰/۵۲۹	۰/۰۱۲	۰/۳۵۱	-۰/۷۵۳	۰/۳۰۲	بی‌تفاوتی
۲۵۹	۲/۲۳۴	۰/۷۹۳	۰/۱۹۸	۰/۳۵۱	-۰/۵۳۷	۰/۳۰۲	توجه به خود
۲۵۹	۳/۱۵۰	۰/۲۳۹	۰/۸۲۱	۰/۳۵۱	۰/۷۷۴	۰/۳۰۲	هویت جمعی

5. Perceived Social Support – Family Scale (PSS-Fr)

6. Mary.E. Procidano & Kenneth Heller

7. California personality inventory

8. Interpersonal dependency

۰/۳۰۲	-۰/۲۵۵	۰/۳۵۱	۰/۵۸۴	۰/۵۴۲	۰/۷۰۸	۲۵۹	هویت فردی
۰/۳۰۲	۰/۶۶۱	۰/۳۵۱	-۰/۵۸۳	۰/۴۶۰	۳/۳۷۲	۲۵۹	سرزنش خویش
۰/۳۰۲	-۰/۲۱۲	۰/۳۵۱	۰/۲۳۳	۰/۵۴۳	۲/۴۴۹	۲۵۹	سرزنش دیگری
۰/۳۰۲	۰/۳۶۱	۰/۳۵۱	-۰/۲۹۲	۰/۵۳۲	۳/۷۸۵	۲۵۹	پذیرش شرایط
۰/۳۰۲	۰/۳۶۱	۰/۳۵۱	-۰/۲۹۲	۰/۵۳۲	۳/۷۸۵	۲۵۹	نشخوار فکری
۰/۳۰۲	۰/۸۸۷	۰/۳۵۱	-۰/۴۰۲	۰/۵۶۰	۳/۶۳۶	۲۵۹	تمرکز مجدد
۰/۳۰۲	۰/۱۷۹	۰/۳۵۱	-۰/۸۳۱	۰/۶۶۱	۳/۹۶۱	۲۵۹	برنامه ریزی
۰/۳۰۲	-۰/۶۴۸	۰/۳۵۱	-۰/۶۱۶	۰/۷۸۵	۴/۰۴۲	۲۵۹	بازارزایی
۰/۳۰۲	-۰/۱۴۵	۰/۳۵۱	-۰/۴۰۵	۰/۸۲۱	۳/۸۵۸	۲۵۹	چشم‌انداز
۰/۳۰۲	-۰/۷۲۱	۰/۳۵۱	-۰/۲۰۸	۰/۸۸۴	۲/۳۳۴	۲۵۹	تلقی فاجعه‌آمیز

براساس جدول ۱، شاخص‌های کجی و کشیدگی هر پنج متغیر در محدوده مطلوب قرار دارد. لذا، مفروضه نرمالیتی برقرار است و منعی برای استفاده از معادلات ساختاری برای آزمون مدل پژوهش وجود ندارد. جهت بررسی بهنجار بودن توزیع نمرات، ابتدا از آزمون کلموگروف-اسمیروف استفاده شد. سطح معنی‌داری تمامی متغیرها بالای ۰/۰۵ بودند، بنابراین متغیرها دارای توزیع نرمال بودند. سپس روش همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	بحران زندگی	هویت اجتماعی	سهل‌انگاری	حمایت اجتماعی	نظم‌جویی سازش‌یافته	نظم‌جویی سازش نیافته
بحران زندگی	۱					
هویت اجتماعی	-۰/۴۷۸	۱				
سهل‌انگاری اجتماعی	۰/۶	۰/۷۵۱	۱			
حمایت اجتماعی	-۰/۲۷۷	-۰/۴۳۷	-۰/۴۹۲	۱		
نظم‌جویی سازش‌یافته	-۰/۴۷۱	-۰/۶۳۸	-۰/۶۹۱	۰/۵۶۶	۱	
نظم‌جویی سازش نیافته	۰/۳۱۹	۰/۳۴۷	۰/۵۹۳	-۰/۱۶۰	-۰/۱۴۹	۱

براساس جدول ۲، ماتریس همبستگی نشان می‌دهد، همبستگی سهل‌انگاری اجتماعی با بحران زندگی (۰/۶) و نظم‌جویی سازش‌نیافته (۰/۳۱۹) مثبت و معنادار است. اما همبستگی متغیرهای نظم‌جویی سازش‌یافته، حمایت اجتماعی و هویت اجتماعی با بحران زندگی به ترتیب -۰/۴۷۱ و -۰/۲۷۷ و -۰/۴۷۸ منفی و معنادار هستند. یعنی، افزایش در نظم‌جویی سازش‌یافته، حمایت اجتماعی-خانواده و هویت اجتماعی با کاهش بحران زندگی همراه است.

پس از بررسی نتایج همبستگی شاخص‌های برازش مدل پیشنهادی بررسی شدند. ابتدا شاخص AVE (شاخص میانگین واریانس استخراج شده روائی همسازه) محاسبه گردید. بر اساس این شاخص بحران زندگی ۰/۷۷۲، هویت اجتماعی ۰/۷۷۱، سهل‌انگاری اجتماعی ۰/۹۰۹، نظم‌جویی سازش‌یافته ۰/۷۵۵، نظم‌جویی سازش‌نیافته ۰/۷۵۹ و حمایت اجتماعی-خانواده ۰/۸۰۸ بود. شاخص AVE شاخصی مناسب برای تعیین روائی همگرایی سازه‌های تحقیق می‌باشد. حداقل میزان قابل قبول برای این ضریب از نظر چین (۱۹۹۸) بیشتر از ۰/۵ است (کلاچین، ۲۰۲۳). بررسی این شاخص نشان می‌دهد که در تمامی متغیرها امتیاز این ضریب بسیار بالاتر از حد آستانه مذکور می‌باشد و بنابراین سازه‌ها از نظر روائی همگرا در حد بسیار خوبی هستند.

سپس، روائی واگرا مورد بررسی قرار گرفت تا مشخص شود یک متغیر تا چه میزان از متغیرهای دیگر متمایز است. برای این آزمون از معیار Fornell-Larcker استفاده شد که نتایج در جدول ۳ آورده شده است.

جدول ۳: نتایج بررسی روائی واگرا براساس معیار فورنل و لاکر

بحران 1/4	حمایت اجتماعی	سهل‌انگاری	نظم‌جویی سازش‌نیافته	نظم‌جویی سازش‌یافته	هویت اجتماعی
بحران زندگی	۰/۸۴۱				
حمایت اجتماعی	۰/۸۱۹	۰/۸۹۹			
سهل‌انگاری	۰/۷۵۱	۰/۸۱۹	۰/۹۵۴		
نظم‌جویی سازش‌نیافته	۰/۷۳۹	۰/۸۱۶	۰/۶۵۹	۰/۷۲۵	
نظم‌جویی سازش‌یافته	۰/۷۹۶	۰/۷۹۳	۰/۷۰۱	۰/۶۹۷	۰/۶۷۴
هویت اجتماعی	۰/۶۶	۰/۷۳۷	۰/۷۸۲	۰/۵۸۹	۰/۶۴۶
					۰/۸۷۸

بر اساس نتایج جدول ۳ در بررسی معیار Fornell-Larcker مقادیر موجود در روی قطر اصلی ماتریس (ریشه دوم مقادیر واریانس شرح داده شده) AVE، از کلیه مقادیر موجود در سطر و ستون مربوطه بزرگ‌تر می‌باشند. این امر نشان‌دهنده همبستگی شاخص‌ها با سازه وابسته به آن‌هاست. سپس معیار $HTMT^1$ نسبت میانگین هندسی همبستگی‌های شاخص‌ها در درون همان ساختار بر متوسط همبستگی‌های شاخص‌ها بررسی شد که نتایج در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۴. نتایج بررسی معیار HTMT

بحران زندگی	حمایت اجتماعی	سهل‌انگاری	نظم‌جویی سازش‌نیافته	نظم‌جویی سازش‌یافته	هویت اجتماعی
بحران زندگی	۰/۸۸۱				
حمایت اجتماعی	۰/۸۹۲	۰/۸۹۱			
سهل‌انگاری	۰/۷۱۹	۰/۷۴۳	۰/۸۷۶		
نظم‌جویی سازش‌نیافته	۰/۷۶۳	۰/۶۱۷	۰/۸۹۴	۰/۷۹	
نظم‌جویی سازش‌یافته	۰/۷۷۸	۰/۷۱	۰/۸۷۱	۰/۷۵۱	۰/۷۵۲
هویت اجتماعی					

بر اساس نتایج جدول ۴ در بررسی معیار HTMT با توجه به اینکه در تمام متغیرها کمتر از ۰/۹۰ بود، اعتبار افتراقی بین دو ساختار انعکاسی تأیید شد (کلاین، ۲۰۲۳). در گام بعد ضریب آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی محاسبه شد. آلفای کرونباخ بحران زندگی ۰/۸۹۴، حمایت اجتماعی ۰/۸۱۱، سهل‌انگاری اجتماعی ۰/۹۰۲، نظم‌جویی سازش‌یافته ۰/۷۹۱، نظم‌جویی سازش‌نیافته ۰/۷۷۱، هویت اجتماعی ۰/۷۳۴ و پایایی ترکیبی بحران زندگی ۰/۷۶۷، حمایت اجتماعی ۰/۹۲۴، سهل‌انگاری اجتماعی ۰/۹۴۱، نظم‌جویی سازش‌یافته ۰/۷۷۷، نظم‌جویی سازش‌نیافته ۰/۷۹۴ و هویت اجتماعی ۰/۹۰۲ به دست آمد. با توجه به اینکه حد قابل قبول برای هر دو معیار بالاتر از ۰/۷ است، تمامی متغیرها از پایایی (آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی) لازم برخوردار می‌باشند. سپس به بررسی شاخص‌های نیکویی برازش مدل پژوهش پرداخته شد. نتایج در جدول ۵ گزارش شده است.

جدول ۵. شاخص‌های نیکویی برازش یا برازندگی تحلیل مدل پژوهش

شاخص‌ها	χ^2	P	Df	χ^2/df	NFI	RSMSEA
پذیرش	۱/۹۶ <	۰/۰۵ >	---	[۲-۵]	۰/۸ <	۰/۰۵ >
مدل	۵۷۳/۱۴	۰/۰۰۰	۲۵۸	۲/۲۲	۰/۹۱۱	۰/۰۳۸

بر اساس نتایج جدول ۵، مقدار کای دو ۵۷۳/۱۴ به دست آمد که بیشتر از ۱/۹۶ با سطح معنی‌داری ۰/۰۰۰ و کوچک‌تر از مقدار خطای ۰/۰۵ می‌باشد. مقدار کای دو بر درجه آزادی ۲/۲۲ محاسبه شده که مابین ۲ تا ۵ قرار دارد. مقدار NFI، ۰/۹۱۱ و بیشتر از ۰/۸ است و مقدار RSMSEA، ۰/۰۳۸ و کمتر از ۰/۰۵ به دست آمد، بنابراین همه شاخص‌ها در سطح مطلوبی بوده و از برازش قابل قبول برخوردار هستند. در نتیجه می‌توان به ضرایب به دست آمده در مدل اعتماد کرد. سپس به بررسی توانایی پیش‌بینی مدل در جدول ۶ پرداخته می‌شود.

جدول ۶. شاخص‌های Q^2 ، F^2 ، R^2

Q^2	F^2	R^2
۰/۲۵۶		۰/۷۴۹
۰/۶۴۳	۰/۳۳۹	۰/۸۳۷
	۰/۳۳۷	
	۰/۳۳۶	
	۰/۳۶۶	
	۰/۳۱۱	

بر اساس نتایج جدول ۶، درصد واریانس بحران زندگی ۰/۷۴۹ و حمایت اجتماعی-خانواده ۰/۸۳۷ محاسبه شده که بیشتر از ۰/۶۷ است، بنابراین مدل به خوبی می‌تواند تغییرات در متغیر وابسته را پیش‌بینی کند. اندازه اثر F^2 (۰/۰۲) کوچک، ۰/۱۵ متوسط، و

1. Heterotrait-Monotrait Ratio (HTMT)

۰.۳۵ بزرگ)، بیشتر از ۰/۳ است، بنابراین اثر اندازه‌گیری متغیرهای مستقل بر وابسته قابل قبول است. Q^2 معیاری برای ارزیابی توان پیش‌بینی مدل است. مقدار Q^2 بحران یک چهارم ۰/۲۵۶ و حمایت اجتماعی ۰/۶۴۳ به دست آمد که هر دو مثبت هستند، بنابراین مدل توانایی پیش‌بینی تغییرات متغیر وابسته را دارد. پس از بررسی پیش‌فرض‌های آزمون‌های آماری، تحلیل مسیر انجام شد که نتایج در جدول ۷ آورده شده است.

جدول ۷. ضرایب مسیر مستقیم و غیرمستقیم مدل برازش شده پژوهش

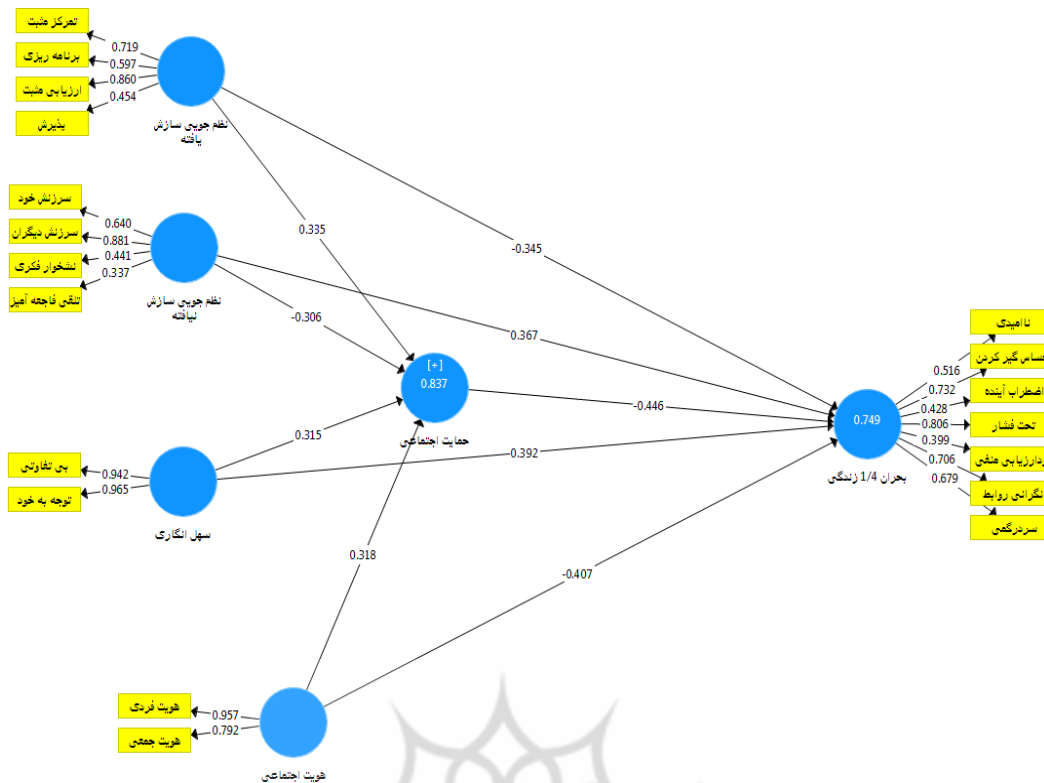
مسیر فرضیه	ضریب مسیر	اماره تی	سطح معناداری
حمایت اجتماعی	بحران زندگی	-۰/۴۴۶	۸/۹۱۴
سهل‌انگاری	بحران زندگی	۰/۳۹۲	۴/۷۴۹
سهل‌انگاری	حمایت اجتماعی	۰/۳۱۵	۵/۹۳۴
نظم‌جویی سازش‌نیافته	بحران زندگی	۰/۳۶۷	۵/۵۱۳
نظم‌جویی سازش‌نیافته	حمایت اجتماعی	-۰/۳۰۶	۷/۱۲۰
نظم‌جویی سازش‌یافته	بحران زندگی	-۰/۳۴۵	۵/۹۷
نظم‌جویی سازش‌یافته	حمایت اجتماعی	۰/۳۳۵	۵/۵۸۴
هویت اجتماعی	بحران زندگی	-۰/۴۰۷	۵/۰۸۷
هویت اجتماعی	حمایت اجتماعی	۰/۳۱۸	۷/۲۶۳
سهل‌انگاری - حمایت اجتماعی	بحران زندگی	۰/۲۷۸	۲/۶۱۱
نظم‌جویی سازش‌نیافته - حمایت اجتماعی	بحران زندگی	۰/۲۹۲	۲/۶۱۳
نظم‌جویی سازش‌یافته - حمایت اجتماعی	بحران زندگی	-۰/۲۵۸	۲/۶۰۳
هویت اجتماعی - حمایت اجتماعی	بحران زندگی	-۰/۲۴۹	۲/۱۸۴

بر اساس نتایج جدول ۷ می‌توان گفت سهل‌انگاری اجتماعی بر بحران زندگی ($\beta=0/392$) اثر مثبت مستقیم و معناداری دارد. هویت اجتماعی بر بحران زندگی ($\beta=-0/407$) اثر منفی مستقیم و معنی‌داری دارد. نظم‌جویی سازش‌یافته بر بحران زندگی ($\beta=-0/345$) اثر منفی مستقیم و معناداری دارد. نظم‌جویی سازش‌نیافته بر بحران زندگی ($\beta=0/367$) اثر مثبت مستقیم و معناداری دارد. حمایت اجتماعی بر بحران زندگی ($\beta=-0/446$) اثر منفی مستقیم و معناداری دارد. سهل‌انگاری اجتماعی با نقش میانجی حمایت اجتماعی ($\beta=0/278$) اثر مثبت، غیر مستقیم و معنی‌داری بر بحران زندگی دارد. هویت اجتماعی با نقش میانجی حمایت اجتماعی ($\beta=-0/249$) اثر منفی، غیرمستقیم و معنی‌داری بر بحران زندگی دارد. نظم‌جویی سازش‌نیافته با نقش میانجی حمایت اجتماعی ($\beta=0/292$) اثر مثبت، غیرمستقیم و معنی‌داری بر بحران زندگی دارد. نظم‌جویی سازش‌یافته با نقش میانجی حمایت اجتماعی ($\beta=-0/258$) اثر منفی، غیرمستقیم و معنی‌داری بر بحران زندگی دارد.

حمایت اجتماعی بر سهل‌انگاری اجتماعی ($\beta=0/315$)، نظم‌جویی سازش‌یافته ($\beta=0/335$) و هویت اجتماعی ($\beta=0/318$) اثر مثبت، مستقیم و معناداری و بر نظم‌جویی سازش‌نیافته ($\beta=-0/306$) اثر منفی، معکوس و معناداری دارد.

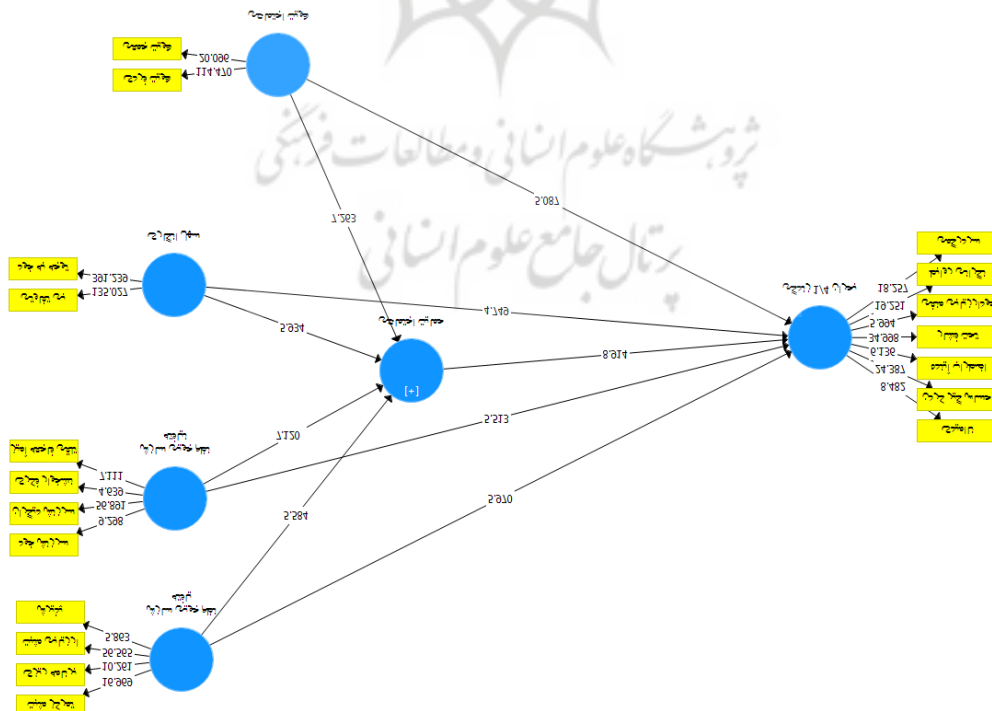
جهت بررسی اثر غیرمستقیم سهل‌انگاری اجتماعی، هویت اجتماعی و نظم‌جویی شناختی بر بحران زندگی با میانجیگری حمایت اجتماعی از آزمون سوبل استفاده شد. با توجه به آزمون سوبل مقدار قابل پذیرش اثر غیرمستقیم بالای ۰/۲ است. تمامی اثرات غیرمستقیم مشاهده شده در جدول ۷ بالای ۰/۲ است، لذا مدل میانجی پذیرفته است.

برای آزمون مدل مفهومی پژوهش از دو روش مدل بیرونی (حالت استاندارد) و مدل درونی (حالت معناداری) با نرم‌افزار 3 Smart PLS استفاده شد. در حالت استاندارد به بررسی بار عاملی، روایی و پایایی، R^2 و هم‌خطی پرداخته شد. در حالت معناداری نیز فرضیات پژوهش مورد بررسی قرار گرفت که در شکل ۲ و ۱ ارائه شده است.



شکل ۱. آزمون مدل پژوهش (در حالت استاندارد)

با توجه به شکل (۱) میزان واریانس تبیین شده متغیر بحران زندگی، از طریق چهار متغیر درونزای اصلی مدل برابر ۰/۷۴۹ است. یعنی حدود ۷۴/۹ درصد از متغیر وابسته توسط متغیرهای مستقل تبیین شده و ۲۵/۱ درصد از واریانس آن مربوط به متغیرهای خارج از مدل می‌باشد. همچنین ۰/۸۳۷ از واریانس حمایت اجتماعی یعنی ۸۳/۷ درصد از طریق چهار متغیر برونزای اصلی مدل، هویت اجتماعی، سهل‌انگاری اجتماعی و نظم‌جویی سازش‌یافته و سازش‌نیافته تبیین می‌شود.



شکل ۲. آزمون مدل پژوهش در حالت Bootstrapping

مقدار عددی در رابطه‌های شکل (۲) نشان‌دهنده آماره تی (t-value) می‌باشد که بالای ۱/۹۶ است، در سطح اطمینان ۰/۹۵ مدل پژوهش مورد تایید قرار گرفت. نتایج ارزیابی شاخص‌های برازش نشان داد که مدل نهایی پژوهش به صورت قابل قبولی با داده‌های جمع‌آوری شده برازش داشته و مدل مفهومی تحقیق تایید می‌گردد. این بدین معنا است که روابط متغیرهای مذکور از طریق مدل تحقیق حاضر می‌توانند بهتر مورد بررسی قرار گیرند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی بحران یک چهارم زندگی بر اساس سهل‌انگاری اجتماعی، هویت اجتماعی و نظم‌جویی شناختی هیجانی با میانجی‌گری حمایت اجتماعی-خانواده انجام شد. یافته‌ها نشان داد که سهل‌انگاری اجتماعی بر بحران زندگی اثر مثبت مستقیم و معناداری دارد. گرچه پژوهشی به طور مستقیم به بررسی این دو متغیر نپرداخته این یافته با پژوهش‌های کوپنبورگ و کلینگسیک، ۲۰۲۲، ژورژ، ۲۰۲۵، و هاپیک و همکاران، ۲۰۲۵ هم‌خوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان به نظریه تله‌های اجتماعی اشاره کرد. تله‌های اجتماعی موقعیت‌های منفی، ناخوشایند و مضر هستند که افراد در آن‌ها اسیر می‌شوند؛ راه آسانی هم برای برگشت و اجتناب از آن‌ها وجود ندارد (صفاری نیا و مغالو، ۱۴۰۴). رفتارگرها معتقدند انسان ذاتاً موجودی است که تقویت‌کننده‌های فوری آنی کوچک و زودگذر را بر تقویت‌کننده‌های بزرگ دیرآیند و جمعی ترجیح می‌دهد. اغلب افراد دوست دارند خیلی سریع به لذات شخصی‌شان دسترسی پیدا کنند و در این راستا فقط به منافع شخصی خود فکر می‌کنند. افراد در دو موقعیت در تله‌های اجتماعی گیر می‌افتند و دیگر فرار از آن‌ها برایشان امکان‌پذیر نمی‌باشد. زمانی که منافع فردی با منافع گروهی در تضاد قرار گرفته و زمانی که منافع فوری با منافع دیرآیند، در تضاد قرار می‌گیرد. تله‌های اجتماعی زمینه‌ای برای سهل‌انگاری اجتماعی است؛ یعنی از طریق تله‌های اجتماعی، با مدنظر قراردادن منافع فردی و فوری افراد گرفتار سهل‌انگاری اجتماعی می‌شوند. در تله‌های چند نفره، گروهی از افراد به جهت دستیابی به منافع فردی و غفلت از نتایج و پیامدهای دیرآیند آن، موقعیت‌های منفی و ناخوشایندی را برای خود و سایرین ایجاد می‌کنند که راهی برای برگشت برای آنان وجود ندارد. در تله تأخیر زمانی، افراد در تله‌ای گیر می‌کنند که تحت تأثیر رفتارهای آن‌ها در فاصله زمانی طولانی به وجود می‌آید. در این تله بین پاداش فوری و پیامد منفی، زمانی طولانی وجود دارد. در تله غفلت افراد از پیامدهای منفی رفتارشان در آینده غافل می‌شوند. از آنجائیکه در دوره بزرگسالی نوظهور برخی افراد از سوئی به دلیل نداشتن اهداف مشخص و عدم قطعیت در تصمیم‌گیری و از سوی دیگر به دلیل ضعف در کنترل هیجانات نمی‌توانند تصمیمات درست و منطقی گرفته و پیامدهای منفی رفتارشان را در نظر بگیرند؛ طبیعی است که در این تله‌های اجتماعی گیر کرده، دچار سهل‌انگاری اجتماعی شوند، موقعیت‌های منفی و ناخوشایندی را برای خود و دیگران ایجاد کنند و در نتیجه مبتلا به بحران زندگی گردند.

یافته‌ها همچنین نشان داد که هویت اجتماعی بر بحران زندگی اثر منفی مستقیم و معنی‌داری دارد. گرچه پژوهشی به طور مستقیم به بررسی این دو متغیر نپرداخته این یافته با پژوهش‌های فرح و همکاران، ۲۰۲۴، توما، ۲۰۲۵ همسو است. در تبیین این یافته بر مبنای تئوری هویت اجتماعی می‌توان بیان داشت که افراد معمولاً بر اساس جنسیت، سن، مذهب، گرایش سیاسی و ملیتی که دارند به گروه‌های مختلف احساس تعلق می‌کنند. با این حال، اینکه آیا عضویت در گروهی خاص، واقعاً به رفتار معطوف و متمایل به آن گروه منجر شود، بستگی به درجه‌ای دارد که فرد در آن گروه خاص احساس هویت می‌کند. علاوه بر این، تئوری هویت اجتماعی بیان می‌کند که افراد تلاش می‌کنند با کسب هویت اجتماعی مثبت، اعتماد به نفس خود را ارتقا دهند و امکان مقایسه مطلوب بین خود به عنوان عضو یک گروه خودی را با گروه بیرونی فراهم کنند (هوک، ۲۰۰۶). بنابراین اگر فردی در دوران بزرگسالی نوظهور احساس تعلق به گروه‌های اجتماعی خاصی کند، این احتمال وجود دارد که به تلاش در جهت بهبود روابط بین فردی خود پرداخته، مسئولیت‌پذیری جمعی وی افزایش یافته و هویت اجتماعی در وی شکل بگیرد. احساس تعلق به گروه و شکل‌گیری هویت

اجتماعی منجر به افزایش اعتماد به نفس، کنترل خشم، افزایش رفتارهای نوع دوستانه و بهبود کنش‌وری فردی شده که می‌تواند به کاهش بحران این دوره از زندگی منجر شود.

علاوه بر آن یافته‌ها نشان داد که راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی بر بحران زندگی اثر منفی مستقیم و معنادار و راهبردهای سازش‌نیافته اثر مثبت مستقیم و معنادار دارد. گرچه پژوهشی به طور مستقیم به بررسی این دو متغیر نپرداخته، این یافته با پژوهش‌های گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱، لینگاکوساما و همکاران، ۲۰۲۵ و ویلار و همکاران، ۲۰۲۵ هم‌خوانی دارد. در تبیین یافته‌ها بر مبنای دیدگاه رفتاری می‌توان گفت سردرگمی در تصمیم‌گیری، ناامیدی، رفتار ناسازگارانه و در نتیجه ایجاد بحران در زندگی در نتیجه ۱- ناتوانی در یادگیری رفتارهای سازگارانه ۲- یادگیری پاسخ‌های بی‌ثمر یا ناسازگارانه رخ می‌دهد (میسکیانگا، ۲۰۲۰). در نتیجه زمانی که فرد با راهبردهای سازگارانه نظم‌جویی به هماهنگ کردن فرایندهای ذهنی، زیستی و انگیزشی می‌پردازد وضعیت وی با محیط تثبیت می‌شود. در این حالت تجهیز با پاسخ‌های شناختی و هیجانی کارآمد مناسب با مسائل، موجب پیشگیری از آسیب‌های روان‌شناختی و کاهش بحران زندگی در وی می‌گردد.

از نظر دیدگاه زیستی می‌توان به عدم تعادل سیستم‌های انتقال‌دهنده عصبی اشاره کرد. امکان دارد با شروع دوره بزرگسالی تولید و آزاد شدن بیش از اندازه انتقال‌دهنده عصبی در سیناپس موجب کارکرد اضافی در سطوح انتقال‌دهنده عصبی شود. پنج نوع انتقال‌دهنده عصبی در ارتباط با آسیب روانی نوراپی نفرین^۲، دوپامین^۳، سروتونین^۴، گلوتامیت^۵ و گاما آمینوبوتیریک اسید^۶ مطرح شده‌اند. نوراپی نفرین در واکنش‌های اضطرابی بدن وقتی افراد با موقعیت‌های استرس‌زا یا بحران مواجه می‌شوند و همینطور در تشخیص موقعیت و انگیزه‌های اساسی و یا بی‌انگیزگی نقش مهمی ایفا می‌کند. برخی از وظایف دوپامین در پردازش شناختی است. سروتونین بر شیوه‌ای که افراد فکر می‌کنند و اطلاعات دریافتی از محیط خود را پردازش می‌کنند یا همان نظم‌جویی شناختی به علاوه در اختلالات هیجانی، اضطراب، ناامیدی، خودارزیابی منفی تاثیر مهمی دارد (هولی^۷ و همکاران، ۱۴۰۴). استفاده از راهبردهای ناسازگارانه نظم‌جویی می‌تواند در اوایل بزرگسالی با عدم تعادل‌های هورمونی نیز مرتبط باشد. سیستم عصبی مرکزی با تاثیرات هیپوتالاموس بر غده هیپوفیز^۸ با سیستم عصبی درون‌ریز ارتباط دارد. اگر این تعادل و تعامل با تغییرات رشدی و سنی بهم بخورد می‌تواند به تجربه آسیب روان‌شناختی منجر شود.

یافته‌ها نشان داد که حمایت اجتماعی-خانواده بر بحران زندگی اثر منفی مستقیم و معنادار دارد. گرچه پژوهشی به طور مستقیم به بررسی این دو متغیر نپرداخته این یافته با پژوهش‌های قربانی و همکاران، ۱۳۹۹، ساوولاین و همکاران، ۲۰۱۹ هم‌خوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان به نظریه حمایت اجتماعی ساراسون اشاره کرد، در این نظریه گفته شده حمایت‌های اجتماعی، افراد را قادر می‌سازد تا توانایی مقابله با مسائل روزمره و بحران‌های زندگی را داشته باشند. حمایت اجتماعی همانند سپری در مقابل ضربات ناشی از استرس عمل کرده و نقشی تعدیل‌کننده در آثار منفی حوادث استرس‌زا بازی می‌کند. منابع و کمک‌هایی که از دیگران برای مقابله با استرس دریافت می‌شود، اندازه شبکه اجتماعی فرد و میزان ارتباط‌هایش با دیگران به ویژه با اعضای خانواده تعیین‌کننده نحوه رویارویی فرد در برابر بحران‌های زندگی هستند (آکوبا، ۲۰۲۴). حمایت اجتماعی بر مؤلفه‌های مدل تبادلی استرس و راهبردهای مقابله‌ای در بحران‌ها تاثیر داشته و فرد را برای رویارویی با حوادث بحران‌زای زندگی آماده می‌کند.

1. Misciagna
2. Norepinephrine
3. Dopamine
4. Sorotonin
5. Glutamate
6. Gamma aminobutyric acid
7. Hooley
1. Pituitary gland

یافته دیگر پژوهش نشان داد که حمایت اجتماعی-خانواده بر سهل‌انگاری اجتماعی اثر مثبت، مستقیم و معناداری دارد. همچنین سهل‌انگاری اجتماعی با نقش میانجی حمایت اجتماعی-خانواده اثر مثبت، غیرمستقیم و معنی‌داری بر بحران یک چهارم زندگی دارد. این یافته با یافته‌های پژوهش‌های مشابه مانند حمیدی و همکاران، ۱۴۰۲ هم‌خوانی ندارد. در تبیین احتمالی اثر مثبت، مستقیم و معنادار حمایت اجتماعی-خانواده بر سهل‌انگاری اجتماعی می‌توان به ویژگی‌های جامعه‌ی آماری و نمونه‌ی پژوهش، نوع ابزارهای اندازه‌گیری، خطاهای احتمالی روش‌های آماری و همچنین ماهیت فرم‌های خودگزارش‌دهی اشاره کرد. از آنجا که داده‌ها بر اساس گزارش ذهنی افراد گردآوری شده، امکان فاصله گرفتن از واقعیت وجود دارد. با این حال باید در نظر داشت که عامل حمایت اجتماعی-خانواده همراه با سطوح مختلف عامل‌های دیگر مورد سنجش در این پژوهش می‌تواند منجر به کاهش بحران زندگی شود. علاوه بر آن در تبیین این یافته با توجه به نظریه تنگناهای اجتماعی و رویکرد رفتارگرایان می‌توان به این نکته اشاره کرد که حمایت و مراقبت دلسوزانه خانواده می‌تواند در جهتی باشد که فرد منافع فردی و فوری را به منافع گروهی ترجیح داده؛ همچنین تقویت‌کننده‌های فوری و زودگذر را به جای تقویت‌کننده‌های بزرگ دیرآیند و جمعی انتخاب کند، در این حالت حمایت بیشتر خانواده موجب افزایش سهل‌انگاری اجتماعی می‌گردد.

یافته‌ها همچنین نشان داد که هویت اجتماعی با نقش میانجی حمایت اجتماعی-خانواده اثر منفی، غیرمستقیم و معنی‌داری بر بحران یک چهارم زندگی دارد. این یافته با پژوهش بییم و مک کانا، ۲۰۲۴ همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت هویت اجتماعی تصور، درک و ارزیابی فرد نسبت به خود از منظر دیگران یا جامعه است که از طریق ساختار نظام اجتماعی بر اساس ارزشیابی، تأیید یا رد شدن، بر افراد تحمیل می‌شود. این هویت که فرد در فرایند اجتماعی شدن و ارتباط با نهادهای اجتماعی موجود در نظام اجتماعی، آن را کسب می‌کند طبیعتاً به میزان زیادی از دوران کودکی از طریق آموزش و حمایت اجتماعی-خانواده شکل می‌گیرد. فرد در خانواده یاد می‌گیرد خود را از لحاظ تعهد و تکلیف، متعلق و منتسب به نهادهای اجتماعی بداند، در امور مختلف آن مشارکت جوید و انتظارات آن از خود را پاسخ دهد. جایگاه، ارزش و احترامی که هر فرد در نظام اجتماعی کسب می‌کند ریشه در فرهنگ خانواده و میزان حمایت افراد خانواده دارد. با تقویت هویت اجتماعی از طریق حمایت خانواده فرد تکنیک‌های مقابله با بحران‌های زندگی را آموخته و به کار می‌گیرد.

علاوه بر آن یافته‌ها نشان داد راهبردهای سازش‌یافته نظم‌جویی با نقش میانجی حمایت اجتماعی-خانواده اثر منفی، غیرمستقیم و معنادار و راهبردهای سازش‌نیافته اثر مثبت، غیرمستقیم و معنادار بر بحران یک چهارم زندگی دارد. این یافته با پژوهش‌های مشابه آکوبا، ۲۰۲۴ و یوزال و همکاران، ۲۰۲۴ همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که نظم‌جویی شناختی-هیجانی، عامل کلیدی و تعیین‌کننده بهزیستی روانی و سازگاری با رویدادهای تنیدگی‌زای زندگی است. نظم‌جویی، تفکر خودآگاه و مجموعه‌ای از شیوه‌های ارزیابی شناختی را نشان می‌دهد که فرد در مقابله با شرایط استرس‌زا و بحرانی از آن‌ها استفاده می‌کند. افرادی که از پاسخ‌های مقابله‌ای مساله‌مدار و شناخت‌های سازگارانه استفاده می‌کنند، در واقع راهبردهای نظم‌جویی را برای بازسازی دوباره مساله از نظر شناختی با موقعیت تنیدگی‌زا به کار می‌گیرند و این امر موجب پاسخ‌دهی بهتر و مدیریت بحران می‌شود. از طرفی حمایت اجتماعی از سوی افراد خانواده منبع مهمی است که به منظور کمک به افراد در کنار آمدن با موقعیت‌های تنش‌زا فراهم شده است. به اعتقاد روان‌شناسان شناختی-اجتماعی افراد پس از مشاهده و توجه به رفتار افراد الگو مانند والدین در مقابله با رویدادهای تنش‌زا شروع به استفاده از فرایندهای به یادداری کرده و پس از بازنمایی رفتار، در مواجهه با رویدادهای تنش‌زا شروع به تولید رفتاری شبیه افراد خانواده می‌کنند (زارع، ۱۴۰۲). در صورتی که خانواده از این رفتار حمایت کند، فرایندهای انگیزشی، انگیزه‌هایی را برای استفاده کردن از آنچه آموخته شده به وجود می‌آورد. اگر راهبردهای نظم‌جویی افراد خانواده سازگارانه باشد، موجب کاهش تنش شده و چنانچه این راهبردها ناسازگارانه باشد، موجب افزایش تنش می‌گردد. بنابراین حمایت اجتماعی-خانواده می‌تواند نقش میانجی در رابطه با نظم‌جویی شناختی و بحران زندگی ایفا کند.

گزارش هر پژوهشی به امید ادامه یافتن راه پژوهش در مورد آن موضوع نگارش و به جامعه پژوهشگران ارائه می‌شود، لذا پیشنهاداتی به شرح زیر تقدیم می‌گردد: پرسش‌نامه بحران یک چهارم زندگی برای اولین بار در ایران در پژوهش حاضر به کار گرفته شده است، لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهشی دیگر خصوصیات روان‌سنجی این مقیاس مورد بررسی قرار گیرد. این پژوهش در جامعه آماری دانشجویان شهر سمنان انجام شده است، پیشنهاد می‌گردد که در پژوهش‌های آتی طبقات فرهنگی، اجتماعی، شغلی و جغرافیایی دیگر نیز مورد بررسی قرار بگیرد. در پژوهش‌های دیگر سایر متغیرهای اثرگذار بر بحران یک چهارم زندگی مورد بررسی قرار گیرند. با توجه به اینکه حمایت اجتماعی-خانواده، سپر دفاعی مهمی برای جلوگیری از آسیب روانی و بحران زندگی در اوایل بزرگسالی است، با برگزاری کارگاه و تدوین برنامه‌های آموزشی در دانشگاه‌ها و رسانه‌های جمعی در جهت افزایش حمایت اجتماعی-خانواده به عنوان منبع مهم حمایتی، می‌توان آسیب‌پذیری دوره اول بزرگسالی را در برابر سیل عظیمی از تهدیدات این دوره از زندگی کاهش داد. با توجه به اینکه بحران بزرگسالی اولیه به عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی آسیب‌شناسی روانی در نظریه‌های روان‌شناختی مطرح است و به علت تأثیرات قابل ملاحظه‌ای که بر سلامت روان و چگونگی رفتارهای مختلف افراد دارد، اینکه بر اساس چه متغیرهایی می‌توان این بحران را در بزرگسالان پیش‌بینی کرد و با چه روش‌هایی می‌توان آن را کاهش داد تلویحات کاربردی مهمی برای روانشناسان اجتماعی دارد تا در برنامه‌ریزی‌ها و به کارگیری امکانات، این عوامل مورد توجه قرار گیرد. با توجه به نقش میانجیگری حمایت اجتماعی-خانواده در کاهش بحران یک چهارم زندگی، ضروری است این سازه در خانواده‌ها تقویت گردد تا موجب کاهش ناامیدی، اضطراب از آینده، استفاده از راهبردهای سازش‌نیافته تنظیم هیجان، و افزایش هویت اجتماعی در دوران بزرگسالی در حال ظهور گردد.

مطالعه حاضر با محدودیت ابزار اندازه‌گیری بحران و فقدان ابزار هنجاریابی شده در ایران مواجه بود. محدودیت ادبیات پژوهش در زمینه بحران یک چهارم در ایران موجب شد که نتوان یافته‌های پژوهش حاضر را با سایر یافته‌ها مقایسه کرد. محدودیت نمونه آماری و انتخاب دانشجویان رشته‌های روانشناسی و علوم تربیتی شهر سمنان تعمیم‌پذیری یافته‌ها را با احتیاط روبه‌رو می‌کند. علاوه بر آن روابط ساختاری متغیرها از طریق مدل‌سازی معادلات ساختاری آزمون شد. روش‌های غیر آزمایشی دارای محدودیت‌هایی از قبیل عدم کنترل برخی مداخله‌گرها در نمونه مورد بررسی است که باید مورد توجه قرار گیرد.

ملاحظات اخلاقی ملاحظات اخلاقی در پژوهش حاضر مطابق با بیانیه هلسینکی^۱ (۲۰۱۳)، اخذ مجوز انجام پژوهش از دانشگاه، آگاهی دادن در مورد پژوهش، اخذ رضایت آگاهانه به طور کتبی، شرکت داوطلبانه، حفظ حریم خصوصی، اصل رازداری و حق انصراف در حین پاسخ دادن به سوالات رعایت شد.

حمایت مالی: این مقاله هیچ گونه حمایت سازمانی و خصوصی نداشته است.

تضاد منافع: بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

تشکر و قدردانی: از همه دانشجویانی که در پژوهش شرکت کردند تشکر و قدردانی می‌شود.

منابع

- بیان‌فر، فاطمه و قدرتی، مبین. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش هشیاری وجودی به شیوه گروهی بر طرد اجتماعی، سازگاری اجتماعی، کفایت اجتماعی و اجتناب شناختی در سالمندان مبتلا به سندرم آشیانه خالی. نشریه پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی. ۱۲(۴۸): ۵۴-۳۵.
<https://doi.org/10.22034/spr.2023.378890.1808>
- بیان‌فر، فاطمه. (۱۴۰۳). مدل ساختاری نشاط ذهنی بر اساس ثبات علایق و پایداری تلاش، منبع کنترل، ارزیابی شناختی، نقش میانجی حمایت اجتماعی دوستان در دانش‌آموزان. شناخت اجتماعی. ۱۳(۲۶): ۳۰۵۶-۳۰۵۷.
<https://doi.org/10.30473/sc.2025.74092.3056>
- ثنائی، باقر. (۱۳۹۶). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. انتشارات بعثت.
- جدی، درک. (۱۳۹۴). نظریه‌های روان‌شناسی اجتماعی. (ترجمه زهره خلیلی به ویراستاری مجید صفاری نیا). انتشارات آوای نور. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۱۱).
- حسنی، جعفر. (۱۳۸۹). خصوصیات روان‌سنجی پرسش‌نامه‌ی نظم‌جویی شناختی هیجان. روان‌شناسی بالینی. سال دوم، ۳ (پیاپی ۷۳۲): ۸۳-۷۳.
<https://doi.org/10.22075/jcp.2017.2031>
- حمیدی، انسی، عباسی، الهام و ملانیا جلودار، شهرام. (۱۴۰۲). مطالعه جامعه شناختی رابطه حمایت اجتماعی خانواده و قانون‌گریزی در بین شهروندان ۱۸ تا ۳۰ سال شهر ساری. نشریه علوم اجتماعی دانشگاه فردوسی مشهد، سال بیستم، (پیاپی ۴۵): ۲۴۷-۲۴۵.
<https://doi.org/10.22067/social.2023.85548.1453>
- رحمانی، سیف‌الله و رحیمی، افتخار. (۱۴۰۴). پیش‌بینی گرایش به خودکشی بر اساس سبک‌های دلبستگی و صفات تاریک شخصیت با نقش میانجی حمایت اجتماعی ادراک شده در دانشجویان دانشگاه فرهنگیان. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی. ۱۵(۵۸): ۱۷-۳۶.
<https://doi.org/10.22034/spr.2025.495184.2047>
- زارع، حسین. (۱۴۰۱). روانشناسی یادگیری. انتشارات دانشگاه پیام نور
- صفاری نیا، مجید و مغالو، مهناز. (۱۴۰۴). روانشناسی اجتماعی کاربردی. انتشارات دانشگاه پیام نور (زیر چاپ).
- صفاری نیا، مجید، آقاییوسفی، علیرضا و مصطفائی، علی. (۱۳۹۳). رابطه مؤلفه‌های سهل‌انگاری اجتماعی و هویت اجتماعی با عملکرد تحصیلی در دانشجویان. شناخت اجتماعی. ۳(۲): ۱۳۴-۱۳۳.
<https://doi.org/20.1001.1.23223782.1393.3.2.9.7>
- صفاری نیا، مجید. (۱۳۹۹). آزمون‌های روانشناسی اجتماعی و شخصیت (ویراست سوم). انتشارات ارجمند.
- عزیزی، مرضیه، کاوه فارسانی، ذبیح‌الله و حاجی حسنی، مهرداد. (۱۴۰۴). بررسی رابطه بین ادراک تعارض والدینی و سازگاری هیجانی: با میانجی‌گری مهارت‌های اجتماعی و شایستگی رابطه در میان نوجوانان. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی. ۱۵(۵۸): ۳۷-۵۶.
<https://doi.org/10.22034/spr.2025.496915.2050>
- قربانی، سارا، جهانی زاده، محمد رضا، میرید، سید مهران و امیدی، لیلا. (۱۳۹۹). بررسی رابطه سرمایه‌های روان‌شناختی و اجتماعی با سلامت اجتماعی با توجه به متغیر میانجی حمایت اجتماعی. نشریه پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی. ۱۰(۳۸): ۱۰۰-۸۳.
<https://doi.org/10.22034/spr.2020.114694>
- هولی، جیل، ناک، متیو و باچر، جیمز. (۱۴۰۴). آسیب‌شناسی روانی. جلد اول. (ترجمه یحیی سید محمدی). انتشارات ارسباران. ویراست هجدهم (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۲۰).
- Acoba, E.F. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Health Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). Measuring the Difficulties of Early Adulthood: The Development of the Quarter Life Crisis Scale. *Journal Kajian Bimbi Ngan dan Counseling*, 8(3), 167-176. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176>
- Arnett, J.J. (2001). Conceptions of the Transition to Adulthood: Perspectives from Adolescence Through Midlife. *Journal of Adult Development* 8, 133-143. <https://doi.org/10.1023/A:1026450103225>
- Arnett, J.J. (2019). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (2nd edition). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Castro, D; Lopes, P; Araújo, A. S., Ferreira, F., Rodrigues, A.R., Cardoso, J, Ferreira-Santos, F.& Ferreira, T.B. (2025). The differential impact of processing speed and cognitive flexibility on cognitive emotion regulation strategies and depression. *Journal of affective disorders*, 06, 379, 567-575. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.02.106>
- De-Zhorzh, E.V. (2025). Social and psychological aspects of procrastination. <https://doi.org/10.46916/20012025-978-5-00215-645-0>.

- Duara, R., Hugh-Jones, S., & Madill, A. (2021). 'Forced adulthood': An aspect of 'quarterlife crisis' suffered by young English and Assamese adults. *Qualitative Studies*, 6(1), 11–37. <https://doi.org/10.7146/qs.v6i1.124407>
- Elenbaas, L., McGuire, L., Ackerman, A., Kneeskern, E., Kinnard, L., Farooq, A., Law, F., Makanju, D., Ebert, K., & Mistry, R. (2025). Social class group identity, intergroup attitudes, and views on social mobility and inequality in the U.K. and the U.S. *Analyses of social issues and public policy*, 25 (1), <https://doi.org/10.1111/asap.12431>
- Farah, H., Setyowibowo, H., & Purba, F. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology research and behavior management*, 17, 1-12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*. 23(3):141-149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & P Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*. 30(8) 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Hajek, A; Gyasi, R. M.; Pengpid, S. & Kostev, K. (2025). Associations of procrastination with loneliness, social isolation, and social withdrawal. *Journal of public health*, <https://doi.org/10.1007/s10389-025-02419-y>
- Hogg, M. A. (2006). Social Identity Theory. In P. J. Burke (Ed.), *Contemporary social psychological theories* (pp. 111–136). Stanford University Press.
- Kazumi, S., Shogo; H., Kai, H, Umemura, T & Crocetti, E. (2025). The Interplay Between Personal Identity and Social Identity Among Vocational High School Students: A Three-Wave Longitudinal Study. *Journal of youth and adolescence*, 54 (2), 454-467. DOI: 10.1007/s10964-024-02073-9
- Kline, R.B. (2023). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. The Guilford Press.
- Koppenborg, M., & Klingsieck, K.B. (2022). Social factors of procrastination: group work can reduce procrastination among students. *Social Psychology of Education*. 25, 249–274. <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09682-3>
- Kulik, A., 1, Dacka, M, Jurek, K. & Mazu, N. (2024). Adaptation and validation of a quarter-of-life crisis questionnaire – The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12. *Psychiatric Polski*, 6, 1-14 DOI: <https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/186921>
- Lingga Kusuma, W., Heri, S & Wiwik, W. (2025). Connection Loneliness and Emotion Regulation with Quarter Life Crisis in Adolescents in Gresik. *Journal of nursing practice (Online)*, 8 (2), 419-426. <https://doi.org/10.30994/jnp.v8i2.748>
- Merdika, N; Hartanti, J; Listyawati, A. (2025). The Influence of Self-Compassion and Psychological Well-Being in Quarter-Life Crisis Among Students. *Guidena*. 15 (1), 61-67: <https://doi.org/10.24127/gdn.v15i1.12115>
- Misciagna, S. (2020). *Cognitive Behavioral Therapy - Theories and Applications* <https://doi.org/10.5772/intechopen.78446>
- Nur Rohmah, I; & Bagus, R. (2024). The role of personality orientation in predicting quarter life crisis in emerging adulthood: An anchor personality approach. *Humanitas (Yogyakarta, Indonesia)*, 21 (1), 13-25. <https://doi.org/10.26555/huminities.v21i1.485>
- Procidano, & K Heller, H. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: three validation studies. *Community Psychology*; 11(1):1-24. <https://doi.org/10.1007/BF00898416>.
- Putri, A. L. K., Lestari, S., & Khisbiyah, Y. (2022). A quarter-life crisis in early adulthood in Indonesia during the Covid-19 pandemic. *Indigenous: Journal Ilima Psychology*, 7(1), 28-47. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i1.15543>.
- Rahimah, R., Fitriah, A. & Safitri, F.D. (2022). Psychological Well Being and The Tendency of Quarter Life Crisis. *Healthy-Mu Journal* .6(2): 117-126. <https://doi.org/10.35747/hmj.v6i2.488>
- Revi, H; Diniy Hidayatur, R; Bariyyah, K. (2025). The Role of Psychological Well-Being and Self-Compassion in Mitigating Quarter Life Crisis Among College Students: Implications for Guidance and Counseling. *Jurnal bimbingan dan konseling terapan (Online)*, 9 (1), 61-73. <https://doi.org/10.30598/bkt.v9i1.17110>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *life crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Penguin Putnam Inc. <http://www.amazon.com/dp/1585421065>
- Robinson, O. C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the 21st Century. *Emerging Adulthood in a European Context*. Routledge
- Robinson, O. C. (2018). A Longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked in forms in combination. *Study of Emerging Adulthood*, 7(3), 167-179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>.

- Robinson, O. C., & Wright, G. R. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407-416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development*, 17th Edition. McGraw-Hill Education.
- Savolainen, I., Sirola, A., Kaakinen M, Oksanen, A. (2019). Peer group identification as determinant of youth behavior and the role of perceived social support in problem gambling. *Journal of Gambling Studies*. 35(1):15-30. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.01.023>
- Seelig, E., Joormann, J., & Wolkenstein, L. (2025). Cognitive-emotional impairments in euthymic bipolar disorder—New insights into emotion regulation and cognitive control deficits. *Emotion*, 25(4), 1044–1059. <https://doi.org/10.1037/emo0001479>
- Slanbekova G, Chung MC, Abildina S, Sabirova R, Kapbasova G, & Karipbaev, B. (2017). The impact of coping and emotional intelligence on the relationship between posttraumatic stress disorders from past trauma, adjustment difficulty, and psychological distress following divorce. *Journal of Mental Health*;26(4):334-341. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1322186>
- Soper, D.S. (2025). A-priori Sample Size Calculator for Structural Equation Models [Software]. <https://www.danielsoper.com/statcalc>
- Tomo, A. (2025). Professionals reacting to identity crisis: exploring threats, struggles and coping behaviors. *Qualitative research in organizations and management*, 20 (1)44-68. <https://doi.org/10.1108/QROM-12-2022-2458>
- Uzzal, H, Arefin, Sh; & Yukongdi, V. (2024). Personality Traits, Social Self-Efficacy, Social Support, and Social Entrepreneurial Intention: The Moderating Role of Gender. *Journal of social entrepreneurship*, 15 (1), 119-139
- Wang, E, & Liao, Y-T. (2024). Effects of member similarity on group norm conformity, group identity and social participation in the context of social networking sites. *Internet research*.34 (3), 868-890. <https://doi.org/10.1108/INTR-09-2021-0632>
- Yeler, Z., Berber, K., Ozdogan, H. K., & Çok, F. (2021). Quarter life crisis among emerging adults in Turkey and its relationship with intolerance of uncertainty. *Turkish Psychological and Guidance Journal*. 245-262. 11(61). <http://turkpsdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/937>.
- Yim, Ch. & McCann, C. (2024). Effects of Social Support on Adolescent Identity Development.