www.edcbmj.ir e-ISSN: 2345-5284

Education Strategies in Medical Sciences (ESMS)

Journal homepage: www.edcbmj.ir/en e-ISSN: 2345-5284

Baqiyatallah University of Medical Sciences

# The Relationship Between Self-efficacy and Cognitive Emotional Regulation with Social Adjustment in First Grade High School Boy Students

**Babak HosseinZadeh[1,*]**

[1] *Department of Educational Sciences and Psychology, Babol Branch, Islamic Azad University, Babol, Iran*

**Corresponding author: Babak HosseinZadeh, Department of Educational Sciences and Psychology, Babol Branch, Islamic Azad University, Babol, Iran*
*Email: hosseinzadeh2002@gmail.com*

*Article Info*

***Keywords:*** *Positive Cognitive Emotion Regulation, Negative cognitive regulation, Self-efficacy, Social adjustment*

*Abstract*

**Introduction**: Regarding the importance of social adjustment in adolescence and its related factors in school education system, the present study aimed to predict social adjustment with regard to self-efficacy and cognitive-emotional adjustment in high school boy students.

**Methods**: This research was a descriptive correlational study. The statistical population was first grade high school students in Ghaemshahr city, Iran. The sample size was 368 based on Cochran's formula. However, due to the possibility of some of the questionnaires not being returned, it was decided to distribute more questionnaires. In total, 384 questionnaires were obtained by multistage random sampling. California Social Adjustment Questionnaire, Sherer and Adams General Self-efficacy and Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) were used as a research tool.

**Results**: The results showed that there was a positive correlation between social adjustment with self-efficacy (R = 0.206) and positive cognitive regulation (R = 0.427); social adjustment with negative cognitive setting (R = -27.43) by inverse; Self-efficacy with positive cognitive regulation (R = 0.227) has a significant positive relationship. Self-efficacy has a negative relationship with negative cognitive setting (R -0.145). The results also showed that positive cognitive prediction alone predicts 18% of social adjustment and self-efficacy has a very small impact of about 1% on compatibility.

**Conclusion**: According to the present research and the citation of the researches, it is suggested that workshops and classes on teaching Cognitive Emotion Strategies and Emotion Management and combining them with school curriculum, especially in high school, should be considered as an effective factor in social adjustment and self-efficacy.

Copyright © 2020, Education Strategies in Medical Sciences (ESMS). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

**مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی**
**دوره ۱۵، شماره ۶، ۱۴۰۱**
**صفحات: ۶۳۰-۶۳۸**

# بررسی رابطه خودکارآمدی و تنظیم هیجانی شناختی با سازگاری اجتماعی در دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه

**بابک حسین زاده [۱]**

*[۱] گروه علوم تربیتی و روانشناسی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران*

*نویسنده مسوول: بابک حسین زاده ، گروه علوم تربیتی و روانشناسی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران.
ایمیل: hosseinzadeh2002@gmail.com)

**چکیده**

**مقدمه:** با توجه به اهمیت سازگاری اجتماعی در دوره نوجوانی و بررسی عوامل مرتبط با آن در سیستم آموزشی مدارس هدف پژوهش حاضر پیش بینی سازگاری اجتماعی با توجه به خودکارآمدی و تنظیم هیجانی شناختی در دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه بوده است.

**روش ها:** روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری دانش آموزان دوره اول دبیرستانهای شهر قائمشهر بوده که حجم نمونه آماری بر اساس فرمول کوکران ۳۶۸ نفر تعیین گردید. اما با توجه به احتمال بازگشت نکردن تعدادی از پرسشنامه ها تصمیم بر آن شد که پرسشنامه بیشتری توزیع گردد که در مجموع پرسشنامه ۳۸۴ نفر به روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای دریافت شد. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه های سازگاری اجتماعی کالیفرنیا، خودکارآمدی عمومی شرر و آدامز و تنظیم شناختی هیجان به عنوان ابزار پژوهش استفاده شد است.

**یافته ها:** نتایج نشان داده که همبستگی مثبت بین سازگاری اجتماعی با خودکارآمدی($R=۰/۲۰۶$) و تنظیم شناختی مثبت($R=۰/۴۲۷$) وجود داشت؛ را بطه سازگاری اجتماعی با تنظیم شناختی منفی($R=-۰/۲۷۴$) معکوس است؛ خودکارآمدی با تنظیم شناختی مثبت ($R=۰/۲۷۶$) رابطه مثبت معنی داری دارد. خودکارآمدی با تنظیم شناختی منفی($R=-۰/۱۴۵$) رابطه معکوس داشته است. همچنین نتایج نشان داد تنظیم شناختی مثبت به تنهای ۱۸ درصد سازگاری اجتماعی را پیش بینی میکند و خودکارآمدی تاثیر بسیار ناچیز حدود ۱ درصد بر سازگاری گذاشته است.

**نتیجه گیری:** با توجه به تحقیق حاضر و استناد پژوهشهای انجام شده پیشنهاد می گردد کارگاه ها و کلاسهای آموزشی در زمینه آموزش راهبردهای شناختی هیجانی و مدیریت هیجان و ترکیب آنها با محتوای درسی مدارس به ویژه دردوره دبیرستان به عنوان عامل اثرگذار در سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی مدد نظر قرار گیرد.

**واژگان کلیدی**: تنظیم هیجانی شناختی مثبت، تنظیم هیجانی شناختی منفی، خودکارآمدی، سازگاری اجتماعی

**مقدمه**

در کتب متعدد نوجوانی را دوره گذار از کودکی به بزرگسالی و سرشار از تغییرات گسترده در تمامی ابعاد جسمانی، روانشناختی و اجتماعی می دانند. وجود تغییرات گسترده و سریع می تواند بر روی سازگاری به عنوان مسئله اصلی این دوره که زیربنای عملکرد و تسهیل کننده نقش اجتماعی و رضایت بیشتر از زندگی است اثر داشته باشد. منظور از سازگاری، رابطه ای است که میان فرد و محیط او، به ویژه مجیط اجتماعی وجود دارد و به او امکان می دهد تا نیازها و انگیزه های خود را پاسخ گوید. فرد زمانی از سازگاری بهرمند است که بتواند میان خود و محیط اجتماعی اش رابطه سالم برقرار و انگیزه های خود را ارضا کند، در غیر این صورت اورا ناسازگار قلمداد می کنیم. در واقع سازگاری با محیط، مهارتی است که باید آموخته شود[۱]. در تعریفی دیگر سازگاری اجتماعی شش بعد اساسی چگونگی انجام وظایف اجتماعی و قانونی، وجود رفتارهای سازشی مؤثر در ارتباطات، نداشتن رفتارهای ضداجتماعی، داشتن روابط مطلوب خانوادگی، ایجاد روابط مطلوب با معلمان و همسالان، توانایی ایجاد ارتباط در فضای آموزشی تربیتی مدرسه و کلیه ارتباطات فرد با افراد و محیط پیرامون را مورد توجه قرار داشته است. این نگاه سازگاری اجتماعی دانش آموزان را فراگیر دانسته و بیشتر موقعیتهای اجتماعی اعم از خانه و مدرسه را در بر می گیرد[۲]. بعضی از پژوهشگران سازگاری اجتماعی را مترادف با مهارت اجتماعی می دانند. مهارت اجتماعی اغلب به عنوان مجموعه ی پیچیده ای از مهارت ها در نظر گرفته شده است که شامل ارتباط، حل مساله و تصمیم گیری، جرات ورزی، تعاملات با همسالان و گروه و خودمدیریتی می شود[۳]. با توجه به برجستگی ناسازگاری در سنین نوجوانی اکثر نوجوانان در تشخیص رفتارهای اجتماعی مطلوب و نیز در ایجاد تعاملهای سازگار با دیگران ناتوانند. از جمله عواملی که می تواند گذار نوجوان از این ناسازگاری را تضمین نمایید دستیابی به یک نظام مهار شخصی است. از دید بندورا مهار شخصی یکی از شاخصه های عاملیت شخصی محسوب می شود و داشتن آن نوجوان را از مهارت تقویت کننده ها و مشوق های بیرونی به سمت مهارت شخصی هیجان ها و رفتار، هدایت کرده و به سازگاری اجتماعی بهتر نوجوان کمک می کند[۲]. هنگامی که فرد با یک موقعیت هیجانی روبرو می شود احساس خوب و خوش بینی برای کنترل هیجان کافی نیست بلکه وی نیاز دارند که در این موقعیت ها بهترین کارکرد شناختی نیز داشته باشد[۴]. در اصل در تنظیم هیجان به تعامل بهینه ای از شناخت و هیجان جهت مقابله با شرایط منفی نیاز است[۵]. زیرا انسان ها با هر چه مواجه می شوند آنرا تفسیر می کنند و تفسیرهای شناختی تعیین کننده واکنش های افراد است .از طرفی تغییر در هر کدام از بخش های مختلف عملکرد سیستم های شناختی، از قبیل؛ حافظه، توجه و هوشیاری موجب تغییر خلق می شود .بنابراین نمی توان نقش تنظیم هیجان شناختی را در سازگاری افراد با وقایع استرس زای زندگی نادیده گرفت[۶]. در رویکردهای نوین نیز، علت اختلالات هیجانی به نقص در کنترل های شناختی نسبت داده می شود، به طوری که ناتوانی در کنترل هیجان منفی ناشی از وجود افکار و باورهای منفی درباره نگرانی و استفاده از شیوه های ناکارآمد مقابله ای است[۷]. سبک های مقابله مشتمل بر کوشش هایی از نوع عملی و درون روانی برای مهار مقتضیات درونی و محیطی و تعارض های میان آنهاست. لذا مفهوم تنظیم هیجان شناختی، به دقت مرتبط با مفهوم مقابله است[۸]. سبک های مقابله در سه بعد ۱ -شناختی(با تفکر)-۲ مداخلات رفتاری و ۳ -ترکیبی از دو بعد شناختی و رفتاری هیجان را تنظیم می کنند[۹]. تنظیم هیجان نقش برجسته ای در تحول و حفظ اختلالات هیجانی دارد و حیطه گسترده ای از هوشیار و ناهوشیار فیزیولوژیکی و رفتاری و فرایندهای شناختی را شامل می شود. تنظیم هیجان شناختی به تمام سبکهای شناختی(Cognitive styles) اطلاق می شود که هر فردی از آن به منظور افزایش یا کاهش و یا حفظ هیجان خود استفاده می کند[۱۰]. مدل راهبردهای شناختی هیجان از مهم ترین مدل ها در خصوص نقش سیستم های عصبی در کنترل هیجان است. این دسته از مدل ها به فرایندهای شناختی گوناگون مؤثر در تنظیم کنش های هیجانی می پردازند. تنظیم شناختی هیجان می تواند به عنوان مدیریت اطلاعات برانگیخته شده هیجانی با راهبردهای شناختی هشیار تعریف شود[۱۱]. تنظیم هیجان به فرایندهایی اشاره می کند که به وسیله ی آن ما براین که چه هیجاناتی را تجربه کنیم، چه موقع آنها را تجربه کنیم و چگونه آنها را بیان کنیم تأثیر می گذارد[۱۲] و به عنوان ساختار وسیعی تصور می شود که تعدادی از فرایندهای تنظیمی مثل تنظیم تجربه هیجانات و خصیصه های زیربنایی و اساسی هیجانات مثل واکنش پذیری فیزیولوژیایی، اجتماعی، رفتاری و فرایندهای شناختی را شامل می شود[۱۱]. مفهوم کلی تنظیم شناختی هیجان دلالت بر شیوه ی شناختی دست کاری ورود اطلاعات فراخواننده هیجان دارد[۵]. به عبارت دیگر، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، به نحوه ی تفکر افراد پس از بروز یک تجربه ی منفی یا واقعه ی آسیب زا برای آنها اطلاق می گردد .پژوهش های پیشین نه راهبرد متفاوت تنظیم شناختی را به صورت مفهومی شناسایی کرده اند:سرزنش خود(self-blame)، سرزنش دیگران(Other-blame)، نشخوار فکری(Rumination)، تلقی فاجعه آمیز(Catastrophizing)، توسعه ی چشم انداز ( Putting into perspective)، تمرکز مجدد مثبت(Positive refocusing)، ارزیابی مثبت(Positive reappraisal)، پذیرش شرایط( Acceptance)و برنامه ریزی کردن(planning)[۱۳].

یکی از متغیرهای دیگر مؤثر در سازگاری، خودکارآمدی است. خودکارآمدی یکی از مهمترین مؤلفه های کسب موفقیت و سازش یافتگی است و در حیطه روانشناسی مثبت جای می گیرد[۱۴]. خودکارآمدی برآورد احتمالی از میزان اطمینان فرد در انجام شایسته رفتار خاصی و یا زنجیرهای از رفتارهای خاصی در جهت کنترل و اداره موقعیتهای متصور است[۱۵]. از دیدگاه نظر وی خودکارآمدی توانایی فرد در انجام عملی خاص در کنار آمدن با یک موقعیت ویژه است. به عبارتی، خود کارآمدی به قضاوتهای افراد در رابطه با تواناییهای شان برای به ثمر رساندن سطوح طراحی شده عملکرد اطلاق می شود[۱۶]. پژوهشهای اخیر بندورا نشان داده است که احساس خود کارآمدی پایین با افزایش فشار روانی، پاسخ های ضعیفتر به درد و انگیزش کمتر برای پیگیری برنامه های مربوط به تندرستی همبسته است، بر عکس احساس خود کارآمدی بالا با کاهش فشار روانی و پاسخ های زیستی کمتر به فشارهای روانی، قدرت انطباق بیشتر و علاقه مندی زیادتر به برنامه های تندرستی همبسته است. باورهای خودکارآمدی از دو طریق بر رفتارهای مرتبط با تندرستی و انطباق انسان تأثیر می گذارد: یکی از طریق تأثیرات این باورها بر رفتارهای مرتبط با تندرستی فرد و دیگری از طریق تأثیر آنها بر کارکرد زیستی او[۱۷]. باورهای خودکارآمدی بر طرز تفکر افراد، چگونگی رویارویی با مسائل، سلامت هیجانی( Emotional health)، تصمیم گیری، مقابله با استرس و افسردگی[۱۸] و انتخاب اهداف و دسترسی به آنها تأثیر میگذارد[۱۹]. بر طبق نظر بندورا، ناکارآمدی ادراک شده نقش مهمی در افسردگی، اضطراب، استرس، روان آزردگی و دیگر حالت های عاطفی ایفا می کند و میتواند منجر به احساس ها و باورهای پوچی گردد[۲۰]. افراد دارای خودکارآمدی ضعیف، تکالیف و کارها را دشوارتر می بینند و این باعث افزایش استرس در آنان می شود، در مقابل، باورهای خودکارآمدی قوی باعث آرامش و نزدیکی به تکالیف مشکل می شود و میتواند پیش بینی کننده ای قوی برای پیشرفت افراد باشد[۲۱]. خودکارآمدی همچنین در یادگیری و پیشرفت مؤثر است. فراگیران دارای خود کارآمدی قوی در مقایسه با فراگیران ضعیف به پیشرفت های بیشتری نایل میشوند[۲۲]. همچنین بندورا بر این باور است که افرادی که دارای خودکارآمدی ضعیفی بوده اند، سازگاری اجتماعی پایین داشته اند و به جای برخورد با موانع از مواجهه با آنها اجتناب نموده و دست از تلاش برمی دارند و مقاومت و پایداری از خود نشان نمی دهند و در برخورد با مسائل و مشکلات به طور واقع بینانه برخورد نمی کنند. بنابراین افرادی که خودکار آمدی بالایی دارند بهتر از دیگران قادرند تا خود را با شرایط محیط سازگار کنند و در ارتباط با دیگران موفق ترند[۲۳]. به باور پژوهشگران افراد دارای اختلالات هیجانی گوناگون در برخورد با شرایط ناگوار، از راهبردهای متفاوتی استفاده می کنند. شواهد پژوهشی نشان می دهند که افسردگی نه تنها به وسیله تجربه ی هیجانی ناهنجار شناخته می شود (مثلاً عاطفه ی مثبت پایین و عاطفه ی منفی بالا) بلکه همچنین به وسیله ی راهبردهای ناکارآمد تنظیم شناختی هیجان نیز مشخص می شود. در نمونه های بالینی استفاده بیشتر از نشخوار فکری در پاسخ به هیجانات منفی، شروع، طول مدت و عود دوره های افسردگی را پیش بینی می کند. همچنین نقص در تنظیم شناختی هیجانات نقش مرکزی را در رشد افسردگی بازی میکند[۲۴]. تاوان و احتشام زاده (Tavan & Ehtesham Zadeh) در پژوهش خود با عنوان بررسی رابطه فراشناخت(Metacognition)، تنظیم شناختی هیجان، خودآگاهی با سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر متوسطه اول آبادان دریافتند که بین فراشناخت و تنظیم شناختی هیجان و خود آگاهی با سازگاری دانش آموزان ارتباط معنادار چند گانه وجود دارد .یافته های این پژوهش می تواند در راستای تحقق اهداف آموزش و پرورش در جهت بالا بردن سطح سازگاری اجتماعی دانش آموزان مورد توجه و استفاده قرار گیرد[۲۵]. تمنائی فر و لیث(Tamanaifar & Lith) در پژوهشی با نام سازگاری اجتماعی ، عاطفی و آموزشی در نوجوانان دریافتند بین خودکارآمدی و سازگاری عاطفی اجتماعی و آموزشی همبستگی مستقیم و معنادار بود و مقایسه دو جنس نشان داد که خودکارامدی دانش آموزان پسر بیش از دانش آموزان دختر است لذا جهت افزایش خودکارآمدی استفاده ازتشویق بجا موثر میباشد فراهم آوردن شرایطی که دانش اموزان با افراد موفق اشنا شوند[۲۶]. زاهد، رجبی و امیدی(Zahid, Rajabi & Omidi) در پژوهشی با نام مقایسه سازگاری اجتماعی، هیجانی، تحصیلی و یادگیری خودتنظیمی در دانش آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری دریافتند که بین دو گروه از دانش آموزان در سازگاری اجتماعی، هیجانی، تحصیلی و یادگیری خودتنظیمی تفاوت معناداری وجود دارد. می توان نتیجه گرفت که کودکان دارای ناتوانی یادگیری نرخ بالاتری از مشکلات و سازگاری های اجتماعی، هیجانی و تحصیلی را دارند که اغلب در مدرسه نادیده گرفته می شود. از سوی دیگر مدیریت خودتنظیمی به عنوان یک عامل کلیدی در موفقیت تحصیلی کودکان، نوجوانان و بزرگسالان نقش دارد[۲۷]. رکنی، ارجمندنیا و فتح آبادی ( Rokni, Arjomandnia & Fath Abadi) در تحقیق خود با نام بررسی تأثیر آموزش کفایت اجتماعی بر بهبود عملکرد رفتاری کودکان دارای ناتوانی یادگیری به این نتیجه رسیدند برنامه آموزشی مبتنی بر کفایت اجتماعی می تواند در بهبود عملکرد رفتاری دانش آموزان در مؤلفه های مهارت های اجتماعی، مشکلات رفتاری، کفایت اجتماعی و سازگاری اجتماعی مؤثر باشد[۲۸]. لوپز، سالوی و استراوس( Lopes, Salovey & Straus)در پژوهشی با نام هوش هیجانی، شخصیت و کیفیت درک شده روابط اجتماعی نشان دادند که آموزش مهارت های

هیجانی اجتماعی، سازگاری اجتماعی را بالا می برد، پرخاشگری را کاهش میدهد و باعث تقویت رفتارهای اجتماع دوستانه می گردد[۲۹]. در مطالعه لین (Lin) [۳۰]؛ زیچووسکی(Zychowski)[۳۱] خودکارآمدی به طور معناداری با سازگاری تحصیلی در ارتباط بوده و پیش بینی کننده سازگاری تحصیلی محسوب می شود. بدین ترتیب که دانش آموزانی که دارای اطمینان بیشتر نسبت به توانایی تحصیلی خود، نمرات بالاتری کسب کرده، میزان اضطراب کمتری را تجربه می نمایند در نتیجه سازگاری بالاتری دارند. شانک و پاچارسی(Pajares &Schunk)[۳۲] با مطالعه طولی و کنترل شده ای که انجام دادند همگی به این نتیجه رسیدند که نه تنها دانش آموزان بلکه تمامی افراد در همه مقاطع زندگی خویش زمانی که با محیط خود سازگارتر بودند از خودکارآمدی سازشی بیشتری هم برخوردار بودند. باورهای خودکارآمدی بر طرز تفکر افراد، چگونگی رویایی با مسائل، سلامت هیجانی: تصمیم گیری، مقابله با استرس و افسردگی تأثیر میگذارد. با توجه به متغییرهای مطرح شده این پژوهش درصدد است با ارتباط خودکارآمدی و تنظیم شناختی هیجانی را بر سازگاری اجتماعی بررسی نماید

## روش ها

این تحقیق با توجه به هدف از نوع تحقیقات کاربردی و بر اساس چگونگی بدست آوردن داده ها به صورت توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش دانش آموزان پسر متوسطه اول شهرستان قائمشهر در سال تحصیلی ۹۷-۹۶ که بالغ بر ۸۴۵۰ نفر بود. حجم نمونه آماری با توجه به فرمول کوکران۳۶۸ نفر محاسبه شد. اما با توجه به احتمال بازگشت نکردن تعدادی از پرسشنامه ها تصمیم بر این شد که پرسشنامه بین ۴۰۰ نفر توزیع گردد که از این تعداد ۳۸۴ پرسشنامه جمع آوری شد. در این پژوهش از روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای استفاده شده به گونه ای که ابتدا ۸ مدرسه از نواحی مختلف انتخاب و سپس از هر مدرسه سه کلاس مشخص و پرسشنامه ها پرسشنامه سازگاری اجتماعی کالیفرنیا ، پرسشنامه خودکارآمدی عمومی و پرسشنامه ی تنظیم شناختی هیجان (CERO) بین آنها توزیع شد.

**پرسشنامه سازگاری اجتماعی کالیفرنیا:** این آزمون نیمرخ سازگاری فردی و اجتماعی فرد را اندازه گیری می کند و توسط ثورپ، کلارک و تیکز( Thorpe, Clark & Tiegs ) در سال(۱۹۳۹) به نقل از خدایاری فر(Khodayarifard ) و همکاران[۳۳] برای اولین بار منتشر شد و در سال ۱۹۵۳ مورد تجدید نظر و بازنگری قرار گرفت. آزمون دارای ۵ سطح سنی پیش دبستانی، دبستانی، راهنمایی، دبیرستانی و بزرگ سالی است، که سطح دبیرستانی آن در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفته است .این آزمون دارای دو آزمون عمده سازگاری خویشتن و سازگاری اجتماعی است .هر آزمون دارای شش مقیاس است و سطح دبیرستانی آن در هر مقیاس ۱۵ سؤال دارد، که با احتساب ۱۲ مقیاس تعداد کل سؤالات آن ۱۸۰ سؤال است .در این پژوهش فقط آزمون سازگاری اجتماعی آزمون شخصیت کالیفرنیا مورد استفاده قرار گرفته است این بخش از آزمون خود دارای شش مقیاس است که هر یک به شرح زیر است:۱)قالب های اجتماعی ۲)مهارتهای اجتماعی ۳)گرایش ضد اجتماعی ۴)روابط خانوادگی ۵)روابط آموزشی و ۶)روابط اجتماعی. پاسخ گویی به ۹۰ سؤال خرده آزمون سازگاری اجتماعی شخصیت کالیفرنیا به صورت بلی و خیر است که براساس کلید تصحیح آزمون هر شش مقیاس به پاسخ های صحیح امتیاز ۱ و پاسخ های غلط امتیاز صفر تعلق می گیرد. آنگاه امتیازهای صحیح مربوط به ۱۵ سؤال هر مقیاس با هم جمع می شود که نمره هر خرده آزمون به دست می آید. سپس امتیاز مربوط به هر شش مقیاس با هم جمع شده و نمره کل سازگاری اجتماعی به دست می آید. آزمون سازگاری اجتماعی کالیفرنیا در کتاب سالنامهٔ اندازه گیری های روائی بیان شده که بر پایهٔ مطالعات انجام شده برای مقیاس سازگاری درحدود۰/۸۷ تا ۰/۹۰ است. در پژوهش حاضر نیز با استفاده از محاسبه ضریب آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار گرفت و ضریب آلفای کرونباخ برای کل آزمون برابر با ۰/۸۴بدست آمد.

**پرسشنامه خودکارآمدی عمومی:** این پرسشنامه توسط شرر و آدامز(Sherer & Adams) [۳۴] در سال ۱۹۸۳ ساخته شد و دارای ۲۳ ماده است که ۱۷ ماده آن مربوط به خودکارآمدی عمومی و ۶ ماده دیگر مربوط به تجارب خود کارآمدی در موقعیتهای اجتماعی است. در پژوهش حاضر از مقیاس ۱۷ ماده ای استفاده شد. شرر و آدامز (۱۹۸۳) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۸۶/۰ به دست آوردند. در پژوهش حاضر برای این پرسشنامه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ بدست آمد.

**پرسشنامه ی تنظیم شناختی هیجان (CERO):** این پرسشنامه، پرسشنامه ای چند بعدی است که توسط گارنفسکی، کرایج و اسپینهون( Garnefski, Kraaij and Spinhoven)[۱۳] تدوین شده و جهت شناسایی راهبردهای مقابله ای شناختی افراد پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیتهای منفی مورد استفاده قرار گرفت. برخلاف سایر پرسشنامه های مقابله ای که به صورت آشکار افکار فرد و اعمال واقعی وی تمایز قائل نمی شوند، این پرسشنامه افکار فرد را پس از یک تجربه ی منفی یا وقایع اسیب زا ارزیابی می کند. این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی است که اجرای آن خیلی آسان و برای افراد ۱۲ سال به بالا (هم افراد بهنجار و هم جمعیت های بالینی) قابل استفاده

می باشد و شامل ۳۶ پرسش مدرج پنج نمره ای (از همیشه تا هرگز) است که در مجموع ۷ عامل را مور ارزیابی قرار می دهد: عامل های تمرکز مثبت مجدد/ برنامه ریزی و عامل ارزیابی مثبت / دیدگاه وسیع تر تنظیم شناختی مثبت و عامل های سرزنش دیگران، سرزنش خود، نشخوار فکری، فاجعه آمیز کردن و پذیرش تنظیم شناختی منفی نامیده میشوند. ضریب آلفا برای خرده مقیاس های این پرسشنامه به وسیله ای گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) در دامنه ی ۰/ ۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز ضریب الفا کرونباخ برای خرده مقیاس های این آزمون در دامنه ی ۶۴/۰ تا ۰/۷۹ بدست آمد.

## نتایج

در جدول شماره ۱ آماره توصیفی و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش ارائه شده است

جدول شماره ۱ آماره توصیفی و ضرایب همبستگی متغیرها

| متغیرها | میانگین | انحراف استاندارد | ۱ | ۲ | ۳ |
|---|---|---|---|---|---|
| سازگاری اجتماعی | ۳۲/۹۷ | ۵/۷۴ | --- | --- | --- |
| خودکارآمدی | ۵۰/۸۶ | ۵/۹۵ | ۰/۲۰۶** | --- | --- |
| تنظیم شناختی مثبت | ۵۵/۲۴ | ۹/۵۴ | ۰/۴۲۷** | ۰/۲۷۶** | --- |
| تنظیم شناختی منفی | ۵۹/۰۱ | ۷/۴۵ | -۰/۲۷۴** | -۰/۱۴۵* | -۰/۱۸۰** |

همانگونه که جدول شماره ۱ نشان می دهد سازگاری اجتماعی با خودکارآمدی، تنظیم شناختی مثبت و تنظیم شناختی منفی به ترتیب(۰/۲۰۶)، (۰/۴۲۷) و (-۰/۲۷۴) همبستگی معنی دار دارد. همچنین خودکارآمدی با تنظیم شناختی مثبت و تنظیم شناختی منفی به ترتیب(۰/۲۷۶)، (-۰/۱۴۵) همبستگی معنی دار دارد. در ادامه برای بررسی نقش پیش بین راهبردهای تنظیم هیجانی و خودکارآمدی در پیش بینی سازگاری اجتماعی از رگرسیون چندگانه گام به گام استفاده شده است.

جدول شماره ۲ نتایج آزمونهای پیش فرض لازم برای تحلیل رگرسیون

| آزمونها | کالموگراف اسمیرنف | آزمون دوربین –واتسون | تورم واریانس | شاخص تحمل |
|---|---|---|---|---|
| نتایج | P>۰/۰۵ | ۲/۰۲ | ۱/۴۰ | ۰/۹۰ |

با توجه به نتایج جدول شماره۲ یعنی خروجی آزمونهای کالموگراف اسمیرنف(P>۰/۰۵)، دوربین واتسون(۲/۰۲)، تورم واریانس(۱/۴۰) و شاخص تحمل(۰/۹۰) به عنوان پیش فرض های رگرسیون خطی می توان از رگرسیون استفاده کرد.

جدول شماره ۳ ضرایب رگرسیون چندگانه و تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش بینی سازگاری اجتماعی

| مدل | متغیرهای پیش بین | R | $R^2$ | $R^2$ تعدیل شده | Df | ضریب F | B استاندارد | Beta | T | معنی داری (p) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | تنظیم شناختی مثبت | ۰/۴۲۷ | ۰/۱۸۲ | ۰/۱۸۰ | (۳۸۳-۱) | ۸۵/۰۵ | ۰/۲۵۷ | ۰/۴۲۷ | ۹/۲۲ | ۰/۰۰۰ |
| ۲ | تنظیم شناختی مثبت | ۰/۴۳۶ | ۰/۱۹۰ | ۰/۱۸۶ | (۳۸۲-۱) | ۴۴/۸۲ | ۰/۲۴۱ | ۰/۴۰ | ۸/۳۴ | ۰/۰۰۰ |
| | خودکارآمدی | | | | | | ۰/۰۹۲ | ۰/۰۹۵ | ۱/۹۸ | ۰/۰۴۸ |

نتایج جدول شماره ۳ نشان داد در گام اول تنظیم شناختی مثبت به تنهایی از بین متغیرهای تنظیم شناختی مثبت ۱۸ درصد از واریانس متغیر سازگاری اجتماعی دانش آموزان را تبیین می کند(df=۳۸۲, f= ۸۵ /۰۵ , p=۰/۰۰۰). در گام دوم این تحلیل خودکارآمدی وارد معادل شده در واقع با اضافه شدن آن به تنظیم شناختی مثبت قدرت پیش بینی به حدود ۱۹ درصد رسید(۰/۰۴۸ =p ,۸۲/ ۴۴ =f ,۳۸۱ =df)..

## بحث

در پژوهش حاضر، وجود رابطه مثبت متغیر سازگاری اجتماعی با خودکارآمدی، تنظیم هیجانی شناختی مثبت و همچنین رابطه مثبت خودکارآمدی با تنظیم هیجانی شناختی مورد تایید قرار گرفت. نتایج تحلیل نشان داد متغیر پیش بین تنظیم هیجانی شناختی مثبت بیشتر از خودکارآمدی سازگاری اجتماعی در دانش آموزان را پیش بینی می کند. در تایید این نتایج میتوان به تحقیقات زیر اشاره کرد تاوان و احتشام زاده ( Tavan & EhteshamZadeh) دریافتند که تنظیم هیجان شناختی و خود آگاهی با سازگاری دانش آموزان ارتباط معنادار چند گانه وجود دارد[۲۵]. تمنائی فر و لیث( Lith & Tamanaifar ) دریافتند بین خودکارامدی و سازگاری عاطفی اجتماعی و آموزشی همبستگی مستقیم و معنادار بود[۲۶]. شانک و پاچارسی (Pajares &Schunk) با مطالعه طولی و کنترل شده ای که انجام دادند به این نتیجه رسیدند که نه تنها دانش آموزان بلکه تمامی افراد در همه مقاطع زندگی خویش زمانی که با محیط خود سازگارتر بودند از خودکارآمدی سازشی بیشتری برخوردار اند[۳۲]. همچنین مطابق تحقیق بندورا و لوک(Bandura & Locke) باورهای خودکارآمدی بر طرز تفکر و برخورد با مسایل، تصمیم گیری، استرس، افسردگی و هیجان اثر می گذارد[۱۸]. رکنی، ارجمندنیا و فتح آبادی ( Rokni, Arjomandnia &

Fath Abadi) هم به این نتیجه رسیدند برنامه آموزشی مبتنی بر کفایت اجتماعی می تواند در بهبود عملکرد رفتاری دانش آموزان در مؤلفه های مهارت های اجتماعی، مشکلات رفتاری، کفایت اجتماعی و سازگاری اجتماعی مؤثر باشد[۲۸] و در انتها نیز لوپز، سالوی و استراوس(Lopes, Salovey & Straus) نشان دادند که آموزش مهارت های هیجانی اجتماعی، سازگاری اجتماعی را بالا می برد، پرخاشگری را کاهش میدهد و باعث تقویت رفتارهای اجتماع دوستانه می گردد[۲۹]. دیفندرو ف، ریچارد ویانگ(Diefendorff, Richard & Yang) دریافتند آموزش تنظیم هیجانی بر بهبود قضاوت دانش آموزان با ناتوانی های یادگیری و افزایش خودکارآمدی اجتماعی آنان در زمینه سازش یافتگی اجتماعی، هیجانی، تحصیلی و افزایش رفتار دوستانه تاثیر گذار است[۳۵]. خوش روش، خسروجاوید و حسین خانزاده( Khoshravesh, Khosrojavid & Hoseyn khanzade) در پژوهش خود دریافتند آموزش تنظیم هیجان موجب افزایش پذیرش اجتماعی و همدلی دانش آموزان(رفتار سازگارانه) می شود[۳۶]. در تبیین نتایج بدست آمده می توان گفت مهارتهای اجتماعی و هیجانی شامل مجموعه ای از توانایی ها هستند که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش میدهند. در نتیجه شخص قادر می شود بدون اینکه به خود یا دیگران صدمه بزند، مسئولیتهای مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالشها و مشکلات روزانه زندگی به شکل مؤثر روبرو شود. به عبارتی تنظیم شناختی هیجان ما را قادر می سازد با انعطاف پذیری بیشتری به وقایع محیطی متنوع پاسخ دهیم. آموزش تنظیم هیجان به فرد کمک می کند که نسبت به هیجان های خود، به ویژه هیجان های آزار دهنده ای که مانع از برقراری ارتباط اجتماعی می شود، شناخت و آگاهی بیشتری کسب کند و در نتیجه کنترل بهتری برهیجان های خود داشته باشد و قدرت تحمل هیجان های منفی در او رشد پیدا میکند .زمانی که فرد کمتر تحت تأثیر منفی هیجان های خود قرار گیرد و بیاموزد که هیجان های مثبت و منفی خود را با راهبردهای مثبت تعدیل نماید، در نتیجه پیامدهای مثبتی نیز به همراه خواهد داشت و منجر به ارتباط و تعامل سازنده با دیگران می شود.

در همین راستا دانش آموزانی که از راهبرده های منفی تنظیم شناختی هیجانی مثل فاجعه پنداری، سرزنش خود استفاده می کنند به خاطر کلنجار رفتن دائم با خود دچار پریشانی روان شناختی هستند و در شرایط مختلف زندگی به صورت مفید نمی تواند از هیجان های خود استفاده نمایند[۳۷]. در نتیجه ناتوانی در بروز به موقع مهارت های هیجانی می تواند سلامت فکری، جسمانی و روانی فرد را تهدید کند و سازگاری آنان را در تعامل با دیگران، به ویژه در مهارت های یادگیری و اجتماعی به چالش بکشد[۳۸]. بنابرین پیشنهاد می شود کارگاه ها و کلاسهای آموزشی در زمینه آموزش راهبردهای شناختی هیجانی و مدیریت هیجان و ترکیب آنها با محتوای درسی مدارس به ویژه در دوره دبیرستان به عنوان عامل اثرگذار در سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی مدد نظر قرار گیرد. محدودیت پژوهش حاضر محدودشدن جامعه آماری به دانش آموزان پسر به دلیل ممنوعیت حضور محقق در مدارس دخترانه بوده است.

## نتیجه گیری

همانگونه که می دانیم یکی از اهداف آموزش و پرورش بالا بردن سطح سازگاری اجتماعی دانش آموزان است پس ضروری است عواملی که به طرق مختلف در ایجاد و افزایش سازگاری و جلوگیری از هر نوع انحراف تقویت شوند. همچنین براساس تحقیقات مشخص شد که افرادی که سازگاری بیشتری دارند دارای خود تنظیمی و سلامت هیجانی و خودکارآمدی بالا هستند. باورهای خودکارآمدی نیز به نوبه خود در انتخاب اهداف تحصیلی، شغلی و .... در نهایت پیشرفت تاثیر بسزای دارد. بنا به نظرگلدمن(Goleman) آموزش راهبردهای هیجانی- اجتماعی مجموعه ای از مهارت های گوناگون است که از طریق آموزش و تمرین در هر سنی قابل یادگیری و افزایش است در نتیجه با به کارگیری و آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان موجب ارتقای سازگاری، افزایش بهزیستی مدرسه و مدیریت هیجانی در دانش آموزان می شود.

## سپاسگزاری

برخود واجب می دانم از حمایت و پشتیبانی مادی و معنوی همه مدیران و مسئولان محترم سازمان آموزش و پرورش شهرستان قائمشهر که به انصاف کمک شایانی به اینجانب در این امر مطالعه و تحقیق نموده اند تشکر و قدردانی خودم را بیان دارم.

## ملاحظات اخلاقی

دراین پژوهش رضایت کامل مشارکت کنندگان، رعایت اخلاق در استفاده از پرسشنامه و حقوق انسانی مشارکت کنندگان در تمام مراحل پژوهش مورد تاکید و احترام بوده و کد مصوبه طرح پژوهشی به شماره پ/۲۵۱۴ مورخ ۱۳۹۸/۱۱/۵ (دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل) می باشد.

## تضاد منافع

نتایج پژوهش حاضر با منافع هیچ ارگان و سازمانی در تعارض نیست.

## منابع

1. Islami Nasab A. [Compatibility Psychology]. Tehran, Iran: Foundation Publication.1994.(persian)

2. Mahmoodi Kahriz B, Bagherian F, Heydari M. [The Role of Self-Regulating in 'Social Adjustment of Students]. Evolutionary Psychology.2014; 10(40): 383-392. (persian)
3. Loannis A, Efrosini K. Nonverbal social interaction skills of children with learning disabilities. Research in developmental disabilities. 2008; 29:1-10.
4. Rezvan S, Bahrami F, Abedi M. [Shocking the excitement of students' happiness and rumination]. Journal of Psychiatry and Clinical Psychology of Iran.2006:12(3): 251-257. (persian)
5. Ochsner KN, Gross JJ. The cognitive control of emotion, Trends in cognitive sciences. 2005; 9 (5): 242–249.
6. Garnefski N, Kraaij V. Cognitive emotion regulation questionnaire – development of a short 18-item version (CERQ-short), Personality and Individual Differences.2006; 41: 1045–1053.
7. Wells A. Cognition about cognition: met cognition therapy and change in generalized anxiety disorder and social phobia, Cognitive and Behavioral Practice.2007; 14 (1): 18-25.
8. Olak KA, Garnefski N, Kraaij V. Adolescents caught between fires: Cognitive emotion regulation in response to war experiences in Northern Uganda, Journal of Adolescence.2007; 30: 655–669.
9. Parkinson B, Totterdell P. Classifying affect-regulation strategies. Cognition and Emotion.1999; 13 (3): 277–303.
10. Gross JJ. Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. Current Directions in Psychological Science.2001; 10 (6): 214–219.
11. Zlomke KR, Hahn KS. Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. Personality and Individual Differences. 2010; 48: 408–413.
12. Szczygie D, Buczny J, Bazinska R.. Emotion regulation and emotional information. processing: The moderating effect of emotional awareness. Personality and Individual Differences. 2012; 52(3): 433-437.
13. Garnefski N, Kraaij v, Spinhoven P. CERQ: Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Datec, Leiderdorp, the Netherlands. 2002.
14. Snyder CR, Lopez, Shane J. Handbook of positive psychology,Oxf Uni press. 2002.
15. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.1997.
16. Pajares F. Current Directions in Self- Efficacy Research. Advances in Motivation & Achievement, volume 10, edited by Martin l. Maehr & Paul R. Pintrich. Greenwich, CT, USA: JAI Press.1997.
17. Pervin LA، Oliver B. [Personality Psychology: Theory and Research]. Translated by: Mohammad Jafar Javadi and Parvin Kadivar. Tehran: AYJ Publishing. 2002. (persian)
18. Bandura A, Locke EA. Negative Self- efficacy and goal revisited. Journal of Applied psychology.2003; 88(1): 87 – 89.
19. Dweek CS. Self theory: Their role in motivation, personality and development. Philadelphia: Thylor and Francis. 2000.
20. Muris P. Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. Personality and individual differences.2002; 32(2): 337-348.
21. Pajares FR, Schunk DH. Self and self-belief in psychology and education: A historical perspective. In J. Aronson (Ed.), Improving academic achievement: Impact of psychological factors on education. 2002; 3-21.
22. Kunushimoi A. Association of attitude toward mathematics with Self- efficacy, causual attribution and personality traits. Perceptual and Motor Skills. 1992; 75(2): 563-567.
23. Bandura A. Self Efficacy in Changing Societies. New York: Cambridge University Press.1995.
24. Marroquín B. Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. Clinical Psychology Review.2011; 31(8): 1276-1290.
25. Tavan S, Ehtesham Zadeh, M. [Parvin Investigating the relationship between meta cognition, cognitive emotion regulation, self-awareness and social adjustment of first grade high school students in Abadan]. World Conference on New Horizons in the Humanities, Future Studies and Empowerment.2015. (persian)
26. Tamanaifar MR, Lith H. [Social, emotional and educational adjustment in adolescents: studying the role of self-efficacy]. journal of modern psychology research. 2015; 10(32):25-52. (persian)
27. Zahed A, Rajabi S, Omidi M. [Comparison of social adjustment, emotional, educational and self-regulation learning in students with and without learning disabilities]. Journal of Learning Disabilities.2012; 1(2): 42-62. (persian)
28. Rokni P, Arjommandnia A, Fath Abadi.[The Effect of Social Capacity Training on Improving Behavioral Behavior of Children with Learning Disabilities].Quarterly Journal of Exceptional Children.2015; 15(3): 43-54. (persian)
29. Lopes PN, Salovey P, Straus R. Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. Personality and Individual Differences. 2003; 35: 641-658.
30. Lin SP. An exploration of Chinese international students' social self-efficacy. Unpublished Ph. D. Thesis. Ohio State University.2006.
31. Zychowski LA. Academic and social predictors of college adjustment among firstyear students: Do high school friendships make a difference? Unpublished Ph.D. Thesis, Indiana University of Pennsylvania. 2007.
32. Schunk D, Pajares F. The development of academic self efficacy.A merican Journal psychology.1996: 6-8.
33. Khodayarifard M, Nasefat M, Gobari Bonab B, Shokohi Yekta M, Behparojo A. [Related Factors Social Adjustment of Veterans and Non-Adolescent

Children in Tehran], Final Report of the Research Project Under the Mostazafan Foundation and Veterans of the Islamic Revolution. 2001. (persian)
34.Sherer M, Adams c. The self–efficacy scale: A construct Validity study. Journal of psychological Association. 1983; 29: 23 – 26.
35. Diefendorff J M, Richard E M, Yang J. Linking emotion regulation strategies to affective events and negative emotions at work. J Vocat Behav.2008; 73 (20):498–508.
36. Khoshravesh S, Khosrojavid M, Hoseyn khanzade A. [Efficacy of emotion regulation training on social acceptance and empathy of students with dyslexia]. Journal of Learning Disabilities.2015; 5(1):32-46. (persian)
37. Szczygie D, Buczny J, Bazinska R. Emotion regulation and emotional information processing: The moderating effect of emotional awareness. Personality and Individual Differences.2012; 52: 433-437.
38. Yoo S H, Matsumoto D, LeRoux J A. The influence of emotion recognition and emotion regulation on intercultural adjustment. International Journal of Intercultural Relations.2006; 30: 345-363.