

مقاله اصلی

پیش‌بینی سازش‌پذیری دانشجویان بر اساس راهبردهای تنظیم هیجان، طرح‌واره‌های ناسازگار و حمایت اجتماعی ادراک‌شده

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۱/۱۰ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۲/۲۷

خلاصه

مقدمه: با توجه به این که افراد دارای مؤلفه سازش‌پذیری، افرادی خلاق، باانگیزه، پرنشاط و مشتاق یادگیری هستند که از قدرت ویژه‌ای به نام همسان‌سازی با محیط برخوردارند، بنابراین هدف از انجام این پژوهش، پیش‌بینی سازش‌پذیری دانشجویان بر اساس راهبردهای تنظیم هیجان، طرح‌واره‌های ناسازگار و حمایت اجتماعی ادراک‌شده بود.

روش کار: این پژوهش کاربردی و از نوع توصیفی پیمایشی بود. نمونه آماری شامل ۲۵۷ نفر از دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد علوم انسانی دانشگاه آزاد شاهرود بود که به صورت نمونه‌گیری در دسترس و در دسترس انتخاب شد. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه ۹۰ سؤالی طرح‌واره‌های ناسازگار یانگ (۱۹۹۹)، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارفنسکی و کرایچ (۲۰۰۶)، پرسشنامه ۱۲ سؤالی حمایت اجتماعی زیمت (۱۹۸۸) و پرسشنامه استاندارد انعطاف‌پذیری شناختی (CFI) دنا و ونادروال (۲۰۱۰) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها به روش آمار توصیفی و استنباطی با تحلیل رگرسیون به وسیله نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ انجام شد.

نتایج: نتایج نشان داد که هر سه متغیر پژوهش شامل راهبردهای تنظیم هیجان، طرح‌واره‌های ناسازگار و حمایت اجتماعی ادراک‌شده، سازش‌پذیری دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند. در مجموع، این سه مؤلفه ۶۸/۶ درصد از واریانس سازش‌پذیری دانشجویان را تبیین می‌کنند ($P < 0/001$).

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج این پژوهش انتظار می‌رود با آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان و ارتقای حمایت‌های اجتماعی و بررسی طرح‌واره‌های ناسازگار، مقابله با استرس‌ها و مشکلات زندگی برای دانشجویان راحت‌تر شده و سازش‌پذیری آنان بهبود یابد.

کلمات کلیدی: سازش‌پذیری، تنظیم هیجان، طرح‌واره‌های ناسازگار، حمایت اجتماعی

فریده اختری^۱

مهدی لشگری^{۲*}

حسن عبدی^۳

۱ کارشناسی ارشد بالینی، گروه روان‌شناسی، واحد شاهرود،

دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران

۲ استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد دامغان، دانشگاه آزاد

اسلامی، دامغان، ایران (نویسنده مسئول)

۳ استادیار، گروه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، واحد شاهرود،

دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران

Email: lashgarim2006@yahoo.com

مقدمه

دانشجویان به‌عنوان مهم‌ترین عنصر دانشگاه‌ها محسوب می‌شوند به طوری که تمام تمهیدات در جریان برنامه‌ریزی‌ها و سیاست‌گذاری‌ها، در نهایت به آن‌ها منتهی می‌شود، زیرا آماده‌سازی و ایجاد صلاحیت‌های لازم در دانشجویان برای ورود به اجتماعی که خود سازنده آن خواهند بود، هدف نهایی آموزش عالی است. بی‌گمان در این روند، هر چه به مسائل مربوط به آن‌ها بیشتر توجه شود ساختار آتی اجتماع از استحکام بیشتری برخوردار خواهد بود (۱). یکی از این مسائل، پیش‌بینی و توجه به سازش‌پذیری آنان است. در پاسخ به این سؤال که سازش‌پذیری در افراد به چه معنا است، باید گفت که سازگاری افراد با هر محیطی، همیشه یک دغدغه کلیدی در تئوری‌های فردی و عملکردی می‌باشد. در واقعیت هر فرد باید ویژگی سازش‌پذیری را داشته باشد تا بتواند به رشد و پیشرفت خود کمک کند. در واقع سازش‌پذیری می‌تواند در قابلیت سازگاری با هر نوع تغییرات محیطی یا بحرانی باشد. سازش‌پذیری امری دشواری است و در بسیاری مواقع، افراد نمی‌توانند به خوبی آن را مدیریت کنند؛ اما بعضی افراد، عملکرد مناسبی برای رفع آن بحران یا شرایط در نظر گرفته‌اند (۲). فرد سازش‌پذیر، باید اهداف کاملاً مشخصی داشته باشد. اصلی‌ترین ویژگی این افراد، این است که آینده‌نگر باشند و بتوانند برنامه‌هایی برای زمان بحران یا پیش‌آمدن مشکلات، مشخص کنند. افراد سازش‌پذیر، شرایط را طوری آماده می‌کنند که توانایی سازگاری با تغییرات محیطی را داشته باشند. در واقع این بخش مهمی از شرایط درونی آن‌ها است که می‌دانند که در این موقعیت باید چه کاری انجام دهند. فرد سازش‌پذیر برای خود ارزش زیادی قائل است. او می‌داند که سازش، باعث رشد و پیشرفت می‌شود. از دیگر ویژگی‌های افراد سازش‌پذیر،

می‌توان به خلاق بودن آن‌ها اشاره کرد؛ زیرا به همین دلیل است که می‌توانند سازگاری زیادی داشته باشند (۳). اصولاً سازش‌پذیری، کاری دشوار است و افراد به بهانه‌های مختلف از انجام آن دوری می‌کنند. سازش‌پذیری را بهتر است از جمله مهارت‌های نرمی بدانیم که اهمیت دادن به آن، در راستای سازش‌پذیری دانشجویان، هم برای خود آنان و هم برای مدیران دانشگاه، الزامی است. دانشجویان دارای مؤلفه سازش‌پذیری، افرادی خلاق، باانگیزه، پرنشاط و مشتاق یادگیری هستند که از قدرت ویژه‌ای به نام همسان‌سازی با محیط برخوردارند. این افراد کسانی هستند که در مقابل ظهور یک فناوری جدید ایستادگی نمی‌کنند و با نوآوری از فرصت‌های موجود برای بهبود شرایط تحصیلی، بهره می‌برند. با این حال، به نظر می‌رسد که یکی از ضعف‌های اساسی موجود در پژوهش‌های مرتبط با مسائل احساسی دانشجویان، عدم توجه به نقش هیجان‌ها و فرایندهای تنظیم هیجان است. تنظیم هیجان فرایندی است که از طریق آن افراد هیجان‌های خود را به صورت هشیار یا ناهشیار تعدیل می‌کنند تا به طور مناسب به تقاضاهای محیطی متنوع پاسخ دهند (۴). همچنین، هیجان‌ها نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی نظیر سازگاری با تغییرات زندگی و رویدادهای تنش‌زا ایجاد می‌کند. از جمله مؤلفه‌های مهم هیجان، تنظیم هیجان است. تنظیم هیجان مجموعه فرایندهایی است که از آن طریق افراد می‌توانند بر اینکه چه هیجان‌هایی داشته باشند و چه وقت آن‌ها را تجربه و ابراز کنند، تأثیر بگذارند. یکی از مهم‌ترین قابلیت‌های انسان‌ها، توانایی تنظیم و سازگاری هیجان‌های فردی متناسب با الزامات موقعیت‌های خاص است. بسیاری از محققان معتقدند که تنظیم هیجان فاکتور مهمی است که در سراسر دوران تحولی رشد، تابع عملکردهای اجتماعی است (۵)؛ اما از آنجاکه ارتباطات انسانی در رشد عاطفی و هیجانی فرد نقش حیاتی دارد و

قبلی وی را تأیید می‌کنند. طرح‌واره‌ها می‌توانند به کلیشه‌ها کمک کنند و حفظ اطلاعات جدید را که با ایده‌های ثابت ما درباره جهان مطابقت ندارد، دشوار کنند. طرح‌واره‌های ناسازگار در پنج حوزه بریدگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، محدودیت‌های مختل، دیگر جهت‌مندی، گوش‌به‌زنگی و بازدارنده قرار می‌گیرند (۱۰).

حمایت اجتماعی ادراک شده نیز از جمله مفاهیمی است که با مفهوم سازش‌پذیری در ارتباط قرار دارد. حمایت اجتماعی به‌عنوان قوی‌ترین و نیرومندترین نیروهای مقابله‌ای برای رویارویی موفقیت‌آمیز و آسان افراد در زمان درگیری با شرایط تنش‌زا شناخته شده است و تحمل مشکلات را برای فرد تسهیل کرده و افرادی که از حمایت اجتماعی و احساس رضایتمندی بهتری برخوردارند، توانمندی کنترل هیجان‌های خود و دیگران را دارند. باید اذعان داشت که این ارزیابی‌ها مهم هستند، زیرا می‌توانند رابط عوامل موقعیتی فرض شوند و در رشد هیجان‌ها، نقشی مثبت و مؤثر ایفا کنند (۱۱). حمایت اجتماعی ادراک شده در کاهش تنش فرد از طریق ارائه اطلاعات و تأثیر بر انتخاب مقابله کارآمد یا ناکارآمد در برابر هیجان‌های منفی، نقش مؤثری ایفا می‌کند (۱۲) و فرد را در برابر مسائل تنش‌زای زندگی و رسیدن به موفقیت یاری می‌دهد و سبب خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان می‌شود. در واقع تلاش برای تحصیل علم، به معنای ادراک و باور دانشجو از توانمندی‌های خود در فهم، یادگیری و موفقیت است؛ و این باور بر بسیاری از جنبه‌های زندگی او مانند تصمیم‌گیری، میزان تلاش و رویارویی با مسائل چالش‌برانگیز زندگی تأثیرگذار است (۱۳). نتایج این مطالعه کلیدهای جدیدی در اختیار مدیران سیاست‌گذاران دانشگاه‌ها قرار می‌دهد که بر اساس آن، از اهمیت پیش‌بینی سازش‌پذیری دانشجویان باخبر شده و بدین ترتیب خواهند توانست با تأکید بیشتر بر عواملی که تأثیرگذاری بیشتری بر

اساس این ارتباطات برخوردار از سلامت روانی و جسمانی است، به نظر می‌رسد هیجان‌ها و چگونگی تنظیم آن در سنین جوانی با چالش همراه باشد. از دیگر عوامل روانی که به نظر می‌رسد تأثیر بالا و بلندمدتی بر سلامت یا عدم سلامت روانی داشته باشد، طرح‌واره‌های ناسازگار است (۶).

طرح‌واره یک الگوی فکری پایدار است که در دوران کودکی ایجاد می‌شود و در طول زندگی ادامه و گسترش می‌یابد. هر فرد، جهان را از دریچه طرح‌واره‌های خود تجربه می‌کند. به‌طور معمول، فرد این باورها را بدون تردید می‌پذیرد و در مواردی ممکن است از وجود آن‌ها آگاه نباشد. یک نوزاد نیاز به مراقبت تمام‌وقت و پاسخگویی فوری دارد. او با چگونگی پاسخی که برای رفع نیازهای خود دریافت می‌کند در مورد خود، مراقب اصلی، دیگران و ارتباطات اطلاعاتی کسب می‌کند (۷). اگر تجربیات او خوب و مثبت باشند، طرح‌واره‌های سازگار و خوبی در او شکل خواهند گرفت؛ اما اگر شرایطی باشد که نوزاد تجربیاتی منفی را تجربه کند، همین باعث شکل‌گیری طرح‌واره‌های ناسازگار می‌شود. طرح‌واره‌های ناسازگار، ماندگار هستند و در برابر تغییر بسیار مقاوم، اما با درمان مناسب می‌توان آن‌ها را تغییر داد. ممکن است یک فرد حتی متوجه نشود که طرح‌واره‌های ناسازگار دارد. هنگامی که یک فرد از طرح‌واره‌های خود آگاه شد، می‌تواند تصمیم بگیرد که چگونه می‌خواهد به آن‌ها پاسخ دهد (۸). طرح‌واره یک چارچوب یا مفهوم شناختی است که به سازمان‌دهی و تفسیر اطلاعات کمک می‌کند. طرح‌واره‌ها می‌توانند مفید باشند، زیرا به فرد اجازه می‌دهند تا در تفسیر حجم وسیعی از اطلاعات موجود در محیط خود، میانبرهایی انتخاب کند (۹). با این حال، این چارچوب‌های ذهنی باعث می‌شوند که فرد اطلاعات مربوطه را کنار بگذارد تا در عوض فقط روی چیزهایی تمرکز کند که باورها و ایده‌های

طرح‌واره‌های ناسازگار ۹۰ سؤالی یانگ (۱۹۹۹). پرسشنامه خودگزارشی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، دارای ۹۰ ماده است که ۱۸ حیطه از طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه را اندازه می‌گیرد. آزمون طرح‌واره‌های ناسازگار (ویراست سوم) که برخی از آن به‌عنوان آزمون تله‌های زندگی یا تله‌های شخصیت یاد می‌کنند آزمونی بین‌المللی است که توسط یانگ مبدع طرح‌واره درمانی تدوین شده است. این آزمون بسیار معتبر بوده و در پژوهش‌های متعددی استفاده شده است. روش نمره‌گذاری پرسشنامه طرح‌واره یانگ فرم کوتاه ۹۰ سؤالی به این صورت است که هر آیتم به‌وسیله مقیاس درجه‌بندی ۶ تایی نمره‌گذاری می‌شود که عبارت‌اند از: (۱=کاملاً در مورد من نادرست است. ۲ = تقریباً در مورد من نادرست است. ۳ = مقداری درست است تا اینکه غلط باشد. ۴= اندکی در مورد من درست است. ۵= تقریباً در مورد من درست است. ۶= کاملاً در مورد من درست است). بنابراین نمره‌های این پرسشنامه با جمع نمرات ماده‌های هر مقیاس به دست می‌آید. به‌عبارت‌دیگر هر مقیاس دارای ۵ ماده است که نوع طرح‌واره ناسازگار اولیه را اندازه می‌گیرد. کمینه و بیشینه نمره‌های اندازه‌گیری طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بین ۱ تا ۶ می‌باشد، که نمره بالا حاکی از میزان بالای طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در آزمودنی‌ها است. پایایی پرسشنامه به‌غیراز حوزه دگرجهت‌مندی که اعتبار متوسط (۰/۶۷) داشت، در بقیه حوزه‌ها مطلوب (بالتر از ۰/۷۰) گزارش شده است. همچنین این پرسشنامه از روایی سازه‌ای کافی در جمعیت مورد مطالعه برخوردار بود است (بالتر از ۰/۳۰) و به‌صورت کلی روایی و پایایی آن تأیید شده است (۱۴).

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶). این پرسشنامه یک ابزار ۱۸ ماده‌ای است و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و تنیدگی‌زای زندگی در اندازه‌های

این مفهوم دارند، برنامه‌هایی برای بهبود وضعیت روانی دانشجویان تدوین نمایند. با بررسی ادبیات داخلی مشخص می‌شود که در اغلب مطالعات پیشین، به‌صورت پراکنده به هر یک از مفاهیم موجود در این پژوهش پرداخته شده است که این پژوهش تلاش می‌کند به‌صورت منسجم‌تر به موضوع پژوهش بپردازد. با توجه با آنچه بیان شد، این پژوهش باهدف پیش‌بینی سازش‌پذیری دانشجویان بر اساس راهبردهای تنظیم هیجان، طرح‌واره‌های ناسازگار و حمایت اجتماعی ادراک شده در بین دانشجویان دانشگاه آزاد شاهرود انجام می‌شود. در واقع در این پژوهش، محقق به دنبال یافتن پاسخی به این پرسش است که راهبردهای تنظیم هیجان، طرح‌واره‌های ناسازگار و حمایت اجتماعی ادراک شده چه رابطه‌ای با پیش‌بینی سازش‌پذیری دانشجویان دارد؟

روش کار

پژوهش حاضر از حیث هدف، پژوهشی کاربردی و از حیث نحوه گردآوری داده‌ها، توصیفی-پیمایشی از نوع علی همبستگی با تحلیل رگرسیون است که از لحاظ زمانی به شکل مقطعی انجام شده است. جامعه آماری این تحقیق کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد علوم انسانی دانشگاه آزاد شاهرود به تعداد ۷۷۵ نفر می‌باشند. با استفاده از فرمول کوکران حجم نمونه برابر با ۲۵۷ نفر تعیین شد. برای نمونه‌گیری از روش تصادفی ساده و در دسترس استفاده شد؛ یک مزیت مهم نمونه‌گیری تصادفی ساده این است که همه افراد شانس برابری برای انتخاب شدن دارند؛ یعنی احتمال استخراج هر واحد مشخص از جامعه در هر استخراجی مساوی با احتمال استخراج آن واحد مشخص در استخراج اول است. این فرایند تا دستیابی به ۲۵۷ پرسشنامه صحیح ادامه پیدا کرد. نمونه‌گیری در دسترس از افرادی از جمعیت هدف و جمعیت در دسترس و مایل به شرکت در مطالعه صورت گرفت.

حمایت اجتماعی ادراک شده در پژوهش‌های خارجی تأیید شده است. در بررسی مقدماتی ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس در نمونه‌هایی از دانشجویان و جمعیت عمومی ایرانی، ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و ماده‌های سه زیرمقیاس حمایت اجتماعی خانوادگی، اجتماعی و دوستان به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۷، ۰/۸۳، ۰/۸۹ محاسبه شد و ضرایب همسانی درونی مقیاس چندبعدی حمایت اجتماعی ادراک شده را تأیید کرد (۱۷).

پرسشنامه استاندارد انعطاف‌پذیری شناختی (CFI) دنا و ونادروال (۲۰۱۰). پرسشنامه استاندارد انعطاف‌پذیری شناختی (CFI) توسط دنا و ونادروال در سال ۲۰۱۰ ساخته شده است. این پرسشنامه مشتمل بر ۲۰ سؤال می‌باشد. این پرسشنامه برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در کار بالینی و غیر بالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف‌پذیر در درمان شناختی - رفتاری افسردگی و سایر بیماری‌های روانی به کار می‌رود. در ایران و در پژوهش‌های شماره و همکاران (۲۰۱۴) سه زیر مقیاس برای این پرسشنامه به دست آمده است که عبارت‌اند از جایگزین‌ها، کنترل و جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی (۱۸). این پرسشنامه دارای مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت است. کاملاً مخالف: ۱؛ مخالفم: ۲؛ تا حدی مخالفم: ۳؛ نه موافق و نه مخالفم: ۴؛ تا حدی موافقم: ۵؛ موافقم: ۶ و کاملاً موافقم: ۷. ضریب بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ گزارش نمودند. آلفای کرونباخ داده‌های این پرسشنامه در یک مطالعه داخلی ۰/۷۵ به دست آمد. در پژوهش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های جایگزین‌ها، کنترل و جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی به ترتیب برابر ۰/۷۲، ۰/۵۵ و ۰/۵۷ به دست آمد (۱۹).

پس از تصویب پروپوزال از دانشگاه، محقق با مراجعه به دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود، نمونه آماری

پنج‌درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) برحسب ۹ زیرمقیاس به این شرح می‌سنجد: خود سرزنشگری، دیگر سرزنشگری؛ تمرکز بر فکر/ نشخوارگری؛ فاجعه‌نمایی (فاجعه‌آمیزپنداری)؛ کم‌اهمیت شماری؛ تمرکز مجدد مثبت؛ ارزیابی مجدد مثبت؛ پذیرش؛ تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی. حداقل و حداکثر نمره در هر زیرمقیاس به ترتیب ۲ و ۱۰ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی محسوب می‌شود. راهبرد شناختی تنظیم هیجان در پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان به دو دسته کلی راهبردهای انطباقی (سازش‌یافته) و راهبردهای غیرانطباقی (سازش‌نیافته) تقسیم می‌شوند. زیرمقیاس‌های کم‌اهمیت شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی؛ راهبردهای سازش‌یافته و زیرمقیاس‌های خود سرزنشگری، دیگر سرزنشگری، تمرکز بر فکر/ نشخوارگری و فاجعه‌نمایی؛ راهبردهای سازش‌نیافته را تشکیل می‌دهد. پایایی این پرسشنامه در یک مطالعه که با روش بازآزمایی در نمونه‌ای متشکل از ۱۰۸ نفر انجام شد، رضایت‌بخش گزارش شده است (۱۵). در مطالعه‌ای دیگر روایی و پایایی این پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت (۱۶).

پرسشنامه ۱۲ سؤالی حمایت اجتماعی ادراک‌شده زیمت. این پرسشنامه از سه خرده مقیاس تشکیل شده است: دوستان، خانواده، دیگران. مقیاس چندبعدی حمایت اجتماعی ادراک‌شده یک ابزار ۱۲ ماده‌ای است و حمایت اجتماعی را از سه منبع خانواده، اجتماع و دوستان در اندازه‌های هفت‌درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) می‌سنجد (زیمت، دالم، زیمت و فارلی، ۱۹۸۸). حداقل و حداکثر نمره فرد در کل مقیاس به ترتیب ۱۲ و ۸۴ و در هر یک از زیرمقیاس‌های حمایت خانوادگی، اجتماعی و دوستان به ترتیب ۴ و ۲۸ محاسبه می‌شود. نمره بالاتر نشان‌دهنده حمایت اجتماعی ادراک‌شده بیشتر است. ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس چندبعدی

استاندارد و در بخش استنباطی از آزمون تحلیل رگرسیون با رعایت مفروضه‌های آماری استفاده شد. همچنین تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ انجام شد.

نتایج

نتایج آمار توصیفی در رابطه با ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه در جدول ۱ بیان شده است. نتایج توزیع افراد نمونه بر اساس نوع جنسیت افراد نشان داد که ۱۴۴ نفر (۵۵/۷) از پاسخ‌دهندگان مرد و ۱۱۴ نفر (۴۴/۳ درصد) زن هستند. نتایج توزیع افراد نمونه بر اساس سن نشان داد که بیشترین فراوانی مربوط به گروه سنی ۱۸ تا ۲۰ سال به تعداد ۱۱۳ نفر (۴۳/۸) است.

موردنظر خود را که شامل ۲۵۷ دانشجو بودند را به شیوه نمونه‌گیری تصادفی ساده و در دسترس انتخاب نمود. برای هر یک از دانشجویانی که در نمونه قرار گرفته بودند به صورت شفاهی و مختصر توضیحاتی در مورد ماهیت پژوهش و پرسشنامه‌ها و همچنین محرمانه بودن نتایج و کاربردی بودن نتایج داده شد و از آنان درخواست شد به‌دقت به سؤالات پرسشنامه‌ها پاسخ دهند. بعد از پاسخگویی تمامی پرسشنامه‌ها جمع‌آوری و داده‌ها برای تحلیل به فایل اکسل وارد شد. برای رعایت موازین اخلاقی پس از اتمام مراحل پژوهش و تحلیل داده‌های پژوهش، نتایج در اختیار اعضای نمونه قرار گرفت.

روش آماری

در پژوهش حاضر جهت تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش در بخش توصیفی از فراوانی، میانگین و انحراف

جدول ۱. آمار جمعیت شناختی شرکت کنندگان پژوهش

طبقات	فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت		
مرد	۱۴۴	۵۵/۷
زن	۱۱۴	۴۴/۳
سن		
۱۸ تا ۲۰ سال	۱۱۳	۴۳/۸
۲۱ تا ۲۵ سال	۹۱	۳۵/۴
بیشتر از ۲۶ سال	۵۴	۲۰/۸
کل	۲۵۸	۱۰۰

تخطی نکرده است. همچنین یکی از مفروضه‌های مهم در تحلیل رگرسیون چندگانه پیش‌فرض هم خطی بودن است. شاخص‌های هم خطی بودن عبارت‌اند از: تولرانس و مقدار تورش واریانس. اگر مقدار تولرانس کمتر از ۰/۱ و مقدار تورش واریانس بالای ۱۰ باشد بیانگر چند هم خطی بودن می‌باشد. از آنجا که شاخص‌های پارامتر تحمل (تولرانس) بیشتر از ۰/۱ و مقدار تورش واریانس نیز کمتر از ۵ می‌باشد؛ بنابراین از مفروضه‌ی چند هم خطی تخطی نشده است.

پیش از آزمون رگرسیون، نرمال بودن و یکسانی پراکندگی پس‌ماندها بررسی شد. طبق نتایج به‌دست آمده چون نقاط به‌طور قابل قبولی در روی خط قطری مستقیم از انتهای سمت چپ تا بالای سمت راست (حول خط رگرسیون) قرار گرفته‌اند می‌توان نتیجه گرفت که باقی‌مانده‌های رگرسیون نرمال و خطی است. همچنین چون اکثریت نمره‌ها در مرکز نمودار (در امتداد نقطه صفر) متمرکز شده‌اند و پس‌ماندها توزیع نسبتاً مستطیلی شکل دارند؛ بنابراین از مفروضه‌ی یکسانی پراکندگی پس‌ماندها

انجام شده است. در گام دوم، متغیرهای (تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی ادراک شده) وارد معادله شده است. ضریب تعیین تعدیل شده در گام دوم به ۰/۶۸۷ افزایش یافته است. به بیان دیگر، این دو متغیر ۶۸/۷ درصد از واریانس سازش پذیری دانشجویان را تبیین می کنند.

فرضیه اصلی: راهبردهای تنظیم هیجان، طرح‌واره‌های ناسازگار و حمایت اجتماعی ادراک شده، سازش پذیری دانشجویان را پیش‌بینی می کنند.

برای آزمون این فرضیه از رگرسیون چندگانه به شیوه گام‌به‌گام استفاده شد. نتایج جدول ۲ نشان می دهد که مدل رگرسیون پیش‌بینی سازش پذیری دانشجویان در دو گام

جدول ۲. خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام‌به‌گام

مدل	R	R ²	تعدیل شد	دوربین	F	سطح	بتا	t	سطح
			R _o	واتسن		معناداری	معناداری	معناداری	معناداری
۱ تنظیم هیجان	۰.۸۲۷ ^a	۰.۶۸۳	۰/۶۷۹	۱/۷۷۳	۴۶/۷۹۴	۰/۰۰۱ ^c	۰/۵۳۲	۶/۰۱۱	۰/۰۰۱
۲ حمایت اجتماعی ادراک شده	۰.۸۳۲ ^b	۰/۶۹۲	۰/۶۸۷				۰/۳۳۵	۴/۲۳۸	۰/۰۰۱

پیش‌بینی می کند. برای آزمون این فرضیه از رگرسیون چندگانه به شیوه گام‌به‌گام استفاده شد. نتایج نشان می دهد که مدل رگرسیون پیش‌بینی سازش پذیری دانشجویان در هفت گام انجام شده است. در گام آخر، متغیرهای (پذیرش، دیگر سرزنشگری، فاجعه نمایی، تمرکز بر فکر، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، خودسرزنشگری، ارزیابی مجدد مثبت) وارد معادله شده است. ضریب تعیین تعدیل شده در گام هفتم به ۰/۶۶۴ افزایش یافته است. به بیان دیگر، این هفت متغیر ۶۶/۴ درصد از واریانس سازش پذیری دانشجویان را تبیین می کنند.

آزمون فرضیه فرعی دوم نشان داد که طرح‌واره‌های ناسازگار، سازش پذیری دانشجویان را پیش‌بینی می کند. نتایج نشان می دهد که مدل رگرسیون پیش‌بینی سازش پذیری دانشجویان در هشت گام انجام شده است. در گام آخر، متغیرهای (آسیب، وابستگی، بازداری، شکست، گرفتاری، تنبیه، محرومیت، هیجانی، شرم) نیز وارد معادله شده است. ضریب تعیین تعدیل شده در گام هفتم به ۰/۹۰۸

در جدول فوق ضریب بتا تنظیم هیجان برابر ۰/۵۳۲ می باشد و مقداری مثبت است که بیانگر تأثیر مثبت تنظیم هیجان بر سازش پذیری دانشجویان است. در جدول مذکور مقدار t برای این متغیر در سطح خطای ۰/۰۱ معنادار بود [P - ۰/۰۱] ≤ Val ue. این بدان معناست که با افزایش یک انحراف استاندارد در تنظیم هیجان، سازش پذیری دانشجویان به میزان ۰/۵۳۲ انحراف استاندارد افزایش می یابد.

در جدول فوق ضریب بتا حمایت اجتماعی برابر ۰/۳۳۵ می باشد و مقداری مثبت است که بیانگر تأثیر مستقیم حمایت اجتماعی بر سازش پذیری دانشجویان است. در جدول مذکور مقدار t برای این متغیر در سطح خطای ۰/۰۱ معنادار بود [P - Val ue ≤ ۰/۰۱]. این بدان معناست که با افزایش یک انحراف استاندارد در حمایت اجتماعی، سازش پذیری دانشجویان به میزان ۰/۳۳۵ انحراف استاندارد افزایش می یابد.

آزمون نخستین فرضیه پژوهش حاکی از آن است که راهبردهای تنظیم هیجان، سازش پذیری دانشجویان را

افزایش یافته است. به بیان دیگر، این هشت متغیر ۹۰/۸ درصد از واریانس سازش‌پذیری دانشجویان را تبیین می‌کنند. آزمون فرضیه سوم نشان داد که حمایت اجتماعی ادراک شده، سازش‌پذیری دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند. نتایج نشان می‌دهد که مدل رگرسیون پیش‌بینی سازش‌پذیری دانشجویان در سه گام انجام شده است. در گام آخر، متغیرهای (دیگران، خانواده، دوستان) نیز وارد معادله شده است. ضریب تعیین تعدیل شده در گام هفتم به ۶۸/۶ افزایش یافته است. به بیان دیگر، این سه مؤلفه ۶۸/۶ درصد از واریانس سازش‌پذیری دانشجویان را تبیین می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج آزمون فرضیه اول نشان داد که راهبردهای تنظیم هیجان، سازش‌پذیری دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند. سازش‌پذیری عبارت است از ثبات عاطفی و جسارت در روابط اجتماعی و نیز علاقه به تحصیل و مدرسه می‌باشد که به صورت سازش‌پذیری عاطفی، سازش‌پذیری و آموزشی دیده می‌شود. از این تعریف مشخص می‌شود که سازش‌پذیری تا حد زیادی تحت تأثیر نحوه مدیریت و تنظیم هیجان‌ات قرار دارد. در این رابطه، فروید هماهنگی میان خود، نهاد و فراخود (که پیامد تنظیم هیجان است) را برای ایجاد سازش‌پذیری ضروری دانسته است. همچنین مطابق با دیدگاه رفتارگرایی، سازش‌پذیری وابسته به موقعیت است، به عبارتی ارگانیزم ممکن است در موقعیتی رفتار سازگارانه داشته باشد و در موقعیتی دیگر رفتار وی ناسازگارانه باشد. بر این اساس مشخص می‌شود که اگر فرد از قدرت بالایی در تنظیم هیجان‌ات خود برخوردار باشد در این صورت توانایی وی برای بروز سازش با محیط بیشتر می‌شود. سازش‌پذیری به عنوان ظرفیت فرد برای ایجاد «تعدیل‌های شناختی، رفتاری و/یا عاطفی مناسب در مواجهه

با عدم قطعیت و تازگی» تعریف می‌شود. این ظرفیت خصیصه مانند حالت خاصی از خودتنظیمی (عمومی) شناخت، رفتار و عاطفه را تشکیل می‌دهد که زمانی که افراد با عدم اطمینان و تازگی مواجه می‌شوند که روال‌های روزمره آن‌ها را مختل می‌کند و شرایط جدیدی را تحمیل می‌کند، مصداق پیدا می‌کند. در این رابطه، برخی محققان با استناد به تئوری سازش‌پذیری-عاطفی بیان می‌کنند که مکانیسم‌های تنظیم هیجان‌ات عاطفی نقش تعیین‌کننده در سازش‌پذیری/عدم سازش‌پذیری ایفا می‌کنند (۲۰). در مطالعه‌ای دیگر، محققان با بررسی رابطه سازش‌پذیری و راهبردهای تنظیم هیجان به این نتیجه رسیدند که با افزایش مهارت‌های تنظیم هیجان، سطح سازش‌پذیری افراد ارتقاء پیدا می‌کند (۲۱). نتایج به دست آمده از این فرضیه با یافته‌های محققان دیگر همخوانی دارد (۶، ۱۵، ۲۰، ۲۱).

آزمون فرضیه دوم نشان داد که طرح‌واره‌های ناسازگار، سازش‌پذیری دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند. در تبیین این یافته باید به تعریف سازش‌پذیری و طرح‌واره‌های ناسازگار دقت کرد. ورود به دانشگاه فرصتی برای یادگیری بیشتر رشد روانی است؛ اما در عین حال برای عده‌ای منبع استرس و موجب بروز واکنش‌های ناسازگارانه در آنان می‌شود. لازمه انطباق با محیط دانشگاهی، ترک قسمتی از شیوه‌های زندگی دوره دانش‌آموزی و کسب شیوه جدید در شرایط تازه است. نشان داده شده اساساً فردی که خودپنداره مثبت دارد، به برقراری ارتباط‌های سالم و مثبت با دیگران و محیط قادر است که این واکنش‌ها به سازگاری مطلوب او منجر می‌شود. طرح‌واره‌ها شامل عناصر سازمان یافته از واکنش‌ها و تجارب گذشته هستند که پیکره‌ای پیوسته و پایدار از اطلاعات قابل هدایت برای ادراک و تصدیق‌های بعدی را شکل می‌دهند. به این صورت که آن‌ها فیلترها یا قالب‌هایی هستند که ما آن‌ها را برای دریافت، سازمان‌دهی و پردازش اطلاعات به کار می‌بریم. در واقع هر فردی مجموعه‌ای از

از این ویژگی‌ها و نیازها ارتباط تنگاتنگی با تکامل شخصیت و خود شکوفایی فرد دارد. با این توضیحات مشخص می‌شود که افراد وابسته به محیط اجتماعی خود هستند و بدین روش نیازهای اساسی خود را رفع می‌کنند؛ و به احساسات و نیات دیگران حساس هستند. همه این‌ها شرایطی را فراهم می‌کند که شخص بتواند خود را با شرایط جدید وفق دهد (سازش‌پذیری). نتیجه به دست آمده با یافته‌های برخی دیگر از محققان همخوانی دارد. به عنوان مثال در مطالعه‌ای که بنی دانشجویان علوم پزشکی انجام شد نتایج نشان داد که بین حمایت اجتماعی ادراک شده و خود کارآمدی با سازگاری اجتماعی رابطه‌ای معنی دار وجود دارد (۲۳). در مطالعه دیگری نیز نشان داده شد که حمایت اجتماعی نقش معناداری در کاهش تعارضات و افزایش سازش‌پذیری دانشجویان دارد (۲۴).

با توجه به اینکه این پژوهش در جامعه آماری مشخص (دانشگاه آزاد شاهرود) انجام شده و نتایج آن را نمی‌توان به جوامع دیگر تعمیم داد، از این رو پیشنهاد می‌شود این پژوهش در جوامع دیگر و شهرهای دیگر انجام شده و نتایج آن با نتایج این پژوهش مقایسه شود.

تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود و با شناسه اخلاق IR.IAU.SHAHROOD.REC.1402.098 مصوب گردید. نویسنده از اساتید راهنما و مشاور و تمامی کسانی که در این راستا با محقق همکاری نمودند کمال تشکر را دارد.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

طرح‌واره‌ها را برای فهم دنیای خود به کار می‌برد. رشد طرح‌واره‌ها اغلب به دوران کودکی بازمی‌گردد. با این تعاریف مشخص می‌شود که اگر فرد در دوران کودکی طرح‌واره‌های ناسازگار را در ذهن تشکیل داده باشد در این صورت ممکن است واکنش چندان مطلوبی به تغییرات محیطی نداشته باشد؛ به عبارت دیگر طرح‌واره‌های ناسازگار تأثیر منفی بر سازش‌پذیری دانشجویان دارند. بر اساس نتیجه به دست آمده در این پژوهش نیز مشخص شد که با افزایش یک انحراف استاندارد در طرح‌واره‌های ناسازگار، سازش‌پذیری دانشجویان با توجه به مؤلفه‌های مختلف به میزان‌های مشخص انحراف استاندارد کاهش می‌یابد. نتایج برخی تحقیقات تجربی نیز نشان می‌دهند که طرح‌واره‌های ناسازگار به شکلی منفی بر سازش‌پذیری دانشجویان تأثیر می‌گذارد (۵، ۸، ۱۰، ۲۳).

آزمون فرضیه سوم نشان داد حمایت اجتماعی ادراک شده، سازش‌پذیری دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند. مطابق با نظریه یادگیری اجتماعی - شناختی؛ اکثر تقویت‌کننده‌هایی که برای افراد اهمیت دارند و تقویت اجتماعی پاسخ‌های تأییدکننده یا ردکننده سایر افراد هستند، تأیید بر این عقیده که تقویت‌کننده‌های عمده در تجربه انسان ماهیتی اجتماعی دارند - پذیرش، لبخند، آزار در آغوش گرفتن، تحسین، تأیید علاقه و توجه از سوی دیگران؛ بنابراین مطابق با نظریه یادگیری اجتماعی - شناختی، هرچه سطح حمایت اجتماعی بیشتر باشد در این صورت احتمال تطابق و سازش‌پذیری افراد با محیط (در اینجا محیط دانشگاه) نیز ارتقاء می‌یابد. همچنین مطابق با دیدگاه مازلو، اکثر افراد نورو تیک (که قاعدتاً سازش‌پذیری پایینی هم دارند) دارای سطوحی از حس فقدان امنیت، تعلق خاطر، عشق و توجه به حرمت نفس می‌باشند و هر یک

References

1. Khademian F, Aslani A, Ravangard R, Bastani P, Nami M, Jafari P. Efficacy of a web application for stress management among Iranian college students during COVID-19 outbreak: a study protocol for randomized controlled trials. *Trials*. 2020;21:1-7.
2. Holliman AJ, Sheriston L, Martin AJ, Collie RJ, Sayer D. Adaptability: does students' adjustment to university predict their mid-course academic achievement and satisfaction?. *Journal of Further and Higher Education*. 2019;43(10):1444-55.
3. Stockinger K, Rinas R, Daumiller M. Student adaptability, emotions, and achievement: Navigating new academic terrains in a global crisis. *Learning and Individual Differences*. 2021; 90:102046.
4. Martin AJ, Collie RJ, Nagy RP. Adaptability and high school students' online learning during COVID-19: A job demands-resources perspective. *Frontiers in Psychology*. 2021;12:702163.
5. Cudo, A., Maçik, D., & Griffiths, M. D. (2023). The relationship between early maladaptive schemas and problematic Facebook use: the indirect effects of perceived social support. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 2969.
6. Fathi K, Shirmardi S, Mahar Z, Koraei A. Predicting Corona disease anxiety based on maladaptive schemas of abandonment, vulnerability to harm and disease, and perceived social support. *Razi Journal of Medical Sciences*. 2021;28(7):16-25.
7. Oliver JE, O'Connor JA, Jose PE, McLachlan K, Peters E. The impact of negative schemas, mood and psychological flexibility on delusional ideation—mediating and moderating effects. *Psychosis*. 2012; 4(1):6-18.
8. Masoudzadeh A, Alami S, Rajeh YN, Taheri E, Sadeghi H. The role of relationship emotional schemas and personality dimensions on domestic violence in people referred to a forensics center in Iran. *Iranian journal of psychiatry*. 2022;17(1):44.
9. Bahrami N, Peixoto MM, Griffiths MD, Alimoradi Z. Sexual satisfaction and cognitive schemas activated in a sexual context among Iranian married women of reproductive age. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2022;48(3):251-62.
10. Aghili, M., hejazi, F. the effectiveness of schema therapy on primary maladaptive schemas and perceived stress in the elderly of daily centers in Gorgan. *Journal of Clinical Psychology*, 2022; 14(1): 1-11.
11. McLean, L., Gaul, D., & Penco, R. Perceived social support and stress: A study of 1st year students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2023; 21(4), 2101-2121.
12. Huang L, Zhang T. Perceived social support, psychological capital, and subjective well-being among college students in the context of online learning during the COVID-19 pandemic. *The Asia-Pacific Education Researcher*. 2022;31(5):563-74.
13. Alikhani, H., Samani, S., Bardideh, M. R., Mozafari, M. The Effectiveness of Sociodrama Intervention to Reduce the Social Skills in Children with Social Anxiety Disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 2022; 13(4): 53-64.
14. Mahdavi, S., Azadi, M. Standardization of Young's Maladaptive Schema Questionnaire in Students of Tehran. *Quarterly of Educational Measurement*, 2021; 12(45): 135-163.
15. Besharat, M. A. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Instruction and Scoring. 2016; 13(50): 221-223.
16. Cakmak AF, Çevik EI. Cognitive emotion regulation questionnaire: Development of Turkish version of 18-item short form. *African Journal of Business Management*. 2010;4(10):2097.
17. Besharat, M. A. Multidimensional Scale of Perceived Social Support: Questionnaire, Instruction and Scoring. , 2019; 15(60): 449-447.
18. Shareh H, Farmani A, Soltani E. Investigating the reliability and validity of the Cognitive Flexibility Inventory (CFI-I) among Iranian university students. 2014; 5,43-50
19. Avarzamani F, Farahian M. Successful vs. Less Successful Iranian EFL Learners: Cognitive Styles, Cognitive Flexibility, and Experience Evaluation. *International Journal of English Linguistics*. 2017 Jun 1;7(3):29-45.

20. Halpin SN, Ge L, Mehta CC, Gustafson D, Robertson KR, Rubin LH, Sharma A, Vance D, Valcour V, Waldrop-Valverde D, Ofotokun I. Psychosocial resources and emotions in women living with HIV who have cognitive impairment: applying the socio-emotional adaptation theory. *Research and theory for nursing practice*. 2020;34(1):49-64.
21. Feraco T, Casali N, Ganzit E, Meneghetti C. Adaptability and emotional, behavioural and cognitive aspects of self-regulated learning: Direct and indirect relations with academic achievement and life satisfaction. *British Journal of Educational Psychology*. 2023;93(1):353-67.
22. Emrouzi, A., Bayazi, M. H. Investigating the relationship between parents' initial maladaptive schemas with gender identity and behavioral disorders in adolescent girls in Mashhad with the mediating role of perceived social support. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 2023; (): -. doi: 10.22051/jwsps.2023.39110.2607
23. Alipour Birgandi S, Sahaghi H, Jelodari A. The relationship between perceived social support and Academic self-efficacy with social adjustment. *DSME* 2015; 2 (1) :26-37
24. Ranjbar, H. The effectiveness of schema therapy on marital interaction and sexual satisfaction of clients to family counseling centers. *New developments in psychology, educational sciences and education*. 2019; (17): 1-12.

*Original Article***Predicting students' adaptability based on emotion regulation strategies, maladaptive schemas and perceived social support**

Received: 30/01/2024 - Accepted: 17/03/2024

Farideh Akhtari¹
Mahdi Lashgari^{2*}
Hassan Abdi³

¹ *MSC Clinical Student, Department of Psychology, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran.*

² *Assistant Professor, Department of Psychology, Dameghan Branch, Islamic Azad University, Dameghan, Iran. (Corresponding Author)*

³ *Assistant Professor, Department of Physical Education and Sport Sciences, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran.*

Email: lashgarim2006@yahoo.com

Abstract

Introduction: Considering that people with adaptability are creative, motivated, energetic and eager to learn, who have a special power called assimilation with the environment, so the purpose of this research is to predict the adaptability of students based on emotion regulation strategies, incompatible schemas and perceived social support.

Methods: This research was applied and of descriptive survey type. The statistical sample consisted of 257 students of Master's degree in humanities of Shahrood Azad University, who were selected through convenience sampling. Data collection tools included Yang's (1999) 90-question maladaptive schemas questionnaire, Garnefski and Kraaij's (2006) cognitive emotion regulation questionnaire, Zimet's (1988) 12-question social support questionnaire, and Dennis and Vander Wal (2010) standard cognitive flexibility questionnaire (CFI) were used. Data analysis was done using descriptive and inferential statistics with regression analysis using SPSS version 25 software.

Results: The results showed that all three research variables, including emotion regulation strategies, incompatible schemas and perceived social support, predict students' adaptability. In total, these three components explain 68.6% of the variance of students' adaptability ($P \leq 0.001$).

Conclusion: According to the results of this research, it is expected that by teaching emotion regulation skills and promoting social support and examining incompatible schemas, coping with stress and life problems will become easier for students and their adaptability will improve.

Keywords: Adaptability, Emotion Regulation, Maladaptive Schemas, Social Support