



## مدل‌یابی درونی‌سازی و برونی‌سازی در نوجوانان بر اساس خودارزشیابی مشروط و با نقش میانجی انعطاف‌پذیری روانشناختی

سمیرا نجفی<sup>۱</sup> آزاده فرقدانی<sup>۲</sup>

۱- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران.

۲- استادیار گروه روانشناسی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران.

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی درونی‌سازی و برونی‌سازی در نوجوانان بر اساس خودارزشیابی مشروط و با نقش میانجی انعطاف‌پذیری روانشناختی انجام شده است. جامعه پژوهش شامل دانش‌آموزان مدارس دولتی دخترانه شهریار بودند. نمونه پژوهش شامل ۲۰۰ نفر از دانش‌آموزان دختر مدارس دولتی (۲ مدرسه) مقطع متوسطه بوده است که با روش نمونه‌گیری در دسترس و با قرار دادن لینک در گروه‌های دانش‌آموزی انتخاب و به پرسشنامه‌های خودارزشیابی مشروط، انعطاف‌پذیری روانشناختی و درونی‌سازی و برونی‌سازی پاسخ دادند. یافته‌های پژوهش با نرم‌افزار R و بر اساس معادلات ساختاری تحلیل شدند. یافته‌ها حاکی از آن بودند که از بین ابعاد خودارزشیابی مشروط، تایید دیگران، ظاهر و اخلاقی بودن علاوه بر افزایش انعطاف‌پذیری روانشناختی، با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری روانشناختی، درونی‌سازی را کاهش می‌دهند و تایید دیگران و اخلاقی بودن نیز با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری روانشناختی، برونی‌سازی را کاهش می‌دهند. همچنین انعطاف‌پذیری روانشناختی، درونی‌سازی و برونی‌سازی را کاهش می‌دهد. شکست دیگران در رقابت نیز، علاوه بر افزایش درونی‌سازی، برونی‌سازی را افزایش و شایستگی تحصیلی، برونی‌سازی را کاهش می‌دهد. با استناد به نتایج پژوهش حاضر می‌توان در راستای جنبه‌های پیشگیرانه و آموزشی-روانی در کاهش درونی‌سازی و برونی‌سازی، گام‌هایی برداشت.

**واژگان کلیدی:** خودارزشیابی مشروط، درونی‌سازی، برونی‌سازی، انعطاف‌پذیری روانشناختی



## مقدمه

دوره نوجوانی با رشد روابط با همسالان، تمایل برای خودمختاری و رشد هویت، مشخص می‌شود و گسترش فرایندهای رشدی پیچیده، ماهیت استرس‌زای این مرحله را روشن می‌کند. عوامل استرس‌زا می‌تواند منجر به تغییرات منفی در عاطفه شود و گاهی نوجوانان نمی‌توانند با این تغییرات به لحاظ هیجانی کنار بیایند و در این شرایط مشکلات درونی سازی و برونی سازی آشکار می‌شود که به همان اختلالات رفتاری از دیدگاه آخنباخ و ادلبرگ (۱۹۷۸) اشاره دارند. مشکلات رفتاری درونی سازی بر خود، متمرکز هستند و با هیجان‌های منفی مشخص می‌شوند مانند گوشه‌گیری، افسردگی، اضطراب و شکایت‌های جسمانی و مشکلات رفتاری برونی سازی به تعارض با دیگران و هنجارهای اجتماعی، رفتارهای قانون‌شکنانه و پرخاشگرانه اشاره دارند (ترک و هم‌کاران، ۱۳۹۵). از طرفی پیامدهای برونی سازی و درونی سازی در نوجوانان بسیار وسیع هستند و شامل مشکلات بین فردی، روابط ضعیف با همسالان و پیشرفت تحصیلی پایین می‌شود که در نهایت منجر به ترک مدرسه، مشکل در یافتن شغل و حتی بروز رفتارهای مجرمانه می‌شود (Rocchino et al, 2017). همچنین درونی سازی در دختران با تعارض‌های بین فردی، آسیب زدن به خود و اختلالات خوردن همراه است (Paulo et al, 2019). بنابراین می‌توان باتوجه به اهمیت پیامدهای منفی درونی سازی و برونی سازی، به عوامل تبیین‌کننده آنها تمرکز کرد. در این میان، به نظر می‌رسد که صرفنظر از عوامل محیطی مانند شیوع کرونا و مشکلات مربوط به آن در نوجوانان، ادراک فرد از ارزشمندی خود و میزان انعطاف‌پذیری فرد در درونی سازی و برونی سازی نوجوان نقش داشته باشد. چرا که براساس پژوهش‌ها، عزت‌نفس ناپایدار با خودناتوان سازی در نوجوانان (آزادی و فتح‌آبادی، ۱۳۹۲) رابطه دارد و بسیاری از اشکال آسیب‌شناسی روان‌شناختی هم‌برسب کاهش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مفهوم‌سازی شده است (صالح‌زاده عین‌آباد و هم‌کاران، ۱۳۹۷) و براساس پژوهش‌ها نیز، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی متغیر مهمی در کاهش آشفتگی‌های روان‌شناختی، اضطراب، استرس و نگرانی در دوران کرونا بوده است (Feather and Williams, 2022). به ویژه آنکه، در دوران شیوع کرونا، این مشکلات به علت کاهش فعالیت‌های اوقات فراغت، کاهش روابط با همسالان و گذراندن زمان بیشتری در منزل و استرس‌های مربوط به بیمار شدن خود و یا بیمار شدن و یا از دست دادن اعضای خانواده، بیشتر هم می‌شود. براین اساس در پژوهش حاضر به بررسی اثر مستقیم خود ارزشیابی مشروط بر درونی‌سازی و برونی‌سازی و همچنین بررسی نقش میانجی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی تمرکز شده است.

خودارزشیابی، فرایند نمادینی است که در آن افراد بطور مداوم به شکل دادن و تفسیر معانی در ارتباط با اسنادها در حیطه‌های مختلف زندگی با هدف شکل‌دادن مبنایی برای خودارزشیابی می‌پردازند (Lee and Mustillo, 2020). براساس نظریه کراکر و ولف (۲۰۰۱) افراد دارای عزت‌نفس مشروط، ارزش خودشان را وابسته به دستیابی به استانداردهای خاصی می‌دانند. برای خودارزشیابی مشروط، منابع درونی‌تر مانند عشق به خدا، اخلاقی بودن، حمایت خانواده و شایستگی تحصیلی و منابع بیرونی‌تر مانند ظاهر فیزیکی فرد، تأیید دیگران و یا شکست دیگران در رقابت وجود دارد (Chang, 2019). درخصوص پیامدهای منابع درونی و بیرونی خودارزشیابی مشروط، تحقیقات متناقضی وجود



دارد (Brown et al, 2022). به عنوان مثال، سپهریان آذر و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهش خود به رابطه خودارز شیایی مشروط به ظاهر با افزایش سازگاری عاطفی اشاره کرده‌اند و این در حالی است که در پژوهش ها (Ching et al, 2021) به نقش خودارزشیابی مشروط مرتبط با ظاهر و تصویر بدن در افزایش افسردگی و رابطه خودارزشیابی مشروط با خصومت (Fairlamb, 2020) و رابطه تجربه شرم در دختران نوجوان با مشکلات درونی سازی و برونی سازی (Paulo et al, 2019) اشاره کرده‌اند. به نظر می‌رسد ماهیت دوران نوجوانی به لحاظ اهمیت ارزیابی های دیگران در جنبه‌های مختلف و همچنین غلبه فرهنگ جمع‌گرایی در جوامع آسیایی نیز در شکل‌گیری ملاک‌های خودارزشیابی نقش داشته باشند (Ishizu, 2017). از طرفی به سبب ارتباط خودپذیری با انعطاف‌پذیری روانشناختی (اصغری ابراهیم‌آباد، و م‌می‌زاده‌اجور، ۱۳۹۷)، این سازه در پژوهش حاضر به عنوان متغیر میانجی در روابط خودارزشیابی مشروط و درونی‌سازی و برونی‌سازی، مدنظر قرار گرفته است. انعطاف‌پذیری روانشناختی به عنوان یکی از سازه‌های روانشناختی مثبت، به فرد اجازه می‌دهد که ایده‌های چندگانه را بپذیرد، بطور انعطاف‌پذیر، شناخت خود را تغییر دهد (سپهریان آذر و همکاران، ۱۳۹۵)، توانایی او برای تحمل تجارب درونی آزاردهنده افزایش یابد و امکان پاسخ‌های رفتاری سازگارانه فراهم شود (Zaheer, 2015). چرا که انعطاف‌پذیری روانشناختی می‌تواند در زمان روبرو شدن افراد با هیجان‌هایی مانند ترس و اضطراب، تأثیر مثبتی بر بهزیستی داشته باشد (Prudenzi et al, 2022). براساس پژوهش‌ها نیز انعطاف‌پذیری روانشناختی با بهبود کیفیت زندگی در نوجوانان (Zaheer, 2015) رابطه مثبتی دارد. این در حالی است که انعطاف‌ناپذیری روانی که در آن تعدد تنظیم‌های رفتاری و عاطفی ناسازگارانه‌ای مانند سرکوب و اجتناب نمایان است (صالح‌زاده عین‌آباد و همکاران، ۱۳۹۷) می‌تواند مشکلات رفتاری عدیده‌ای را شکل دهد.

باتوجه به کمبود پژوهش‌های داخلی در خصوص خودارزشیابی مشروط (براساس منابع درونی یا بیرونی)، شیوع استرس‌های دوران نوجوانی که بخشی از آن به ارزیابی‌های اجتماعی و روانشناختی نوجوان از خود براساس دیدگاه‌های دیگران برمی‌گردد و همچنین استرس، و تعارض‌های بین‌فردی ناشی از شیوع کرونا و نقش انعطاف‌پذیری روانشناختی در کاهش تأثیر استرس بر بهزیستی روانشناختی (Howell and Demuynck, 2021) و همچنین رابطه خلق انعطاف‌پذیر پائین و تکانشی بودن با مشکلات درونی‌سازی و برونی‌سازی در نوجوانان (Rabinowitz et al, 2016) پژوهشگر در پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال اصلی است که خودارزشیابی مشروط چه اثر مستقیم و غیرمستقیمی (به واسطه انعطاف‌پذیری روانشناختی) بر درونی‌سازی و برونی‌سازی در نوجوانان دارد؟

## روش تحقیق

### جامعه حجم نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر از نوع توصیفی و در زمره تحقیقات همبستگی و بنیادین قرار می‌گیرد. جامعه پژوهش، شامل دانش‌آموزان مدارس دولتی مقطع متوسطه دخترانه منطقه شهریار می‌شود. از این جامعه نمونه‌ای به حجم ۲۰۰ نفر از ۲ مدرسه در مقاطع اول، دوم و سوم متوسطه در رشته‌های علوم انسانی، ریاضی و تجربی به شیوه در دسترس گردآوری شد.



## ابزار پژوهش

### انعطاف پذیری روانشناختی

پرسشنامه‌ی محقق ساخته انعطاف‌پذیری روانشناختی توسط عظیمی و همکاران (۱۳۹۹) بر روی نوجوانان تنظیم و اعتباریابی شده است. این پرسشنامه شامل ۳۵ سوال می‌باشد که در طیف ۵ گزینه‌ای (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) نمره‌گذاری می‌شود. برای سوالات ۳۲، ۲۷، ۲۰، ۱۲، ۴ و ۳۵ نمره‌گذاری معکوس در نظر گرفته می‌شود. در بررسی روایی سازه و تحلیل عاملی، سه عامل عمل متعهدانه، عدم کمال‌گرایی و گشودگی به تجربه در شکل‌گیری متغیر انعطاف‌پذیری روانی موثر بودند و استخراج شدند. روایی همگرایی این پرسشنامه با پرسشنامه پذیرش و عمل (۰/۴۲) خوب بوده است. علاوه بر این، باز آزمون حاکی از ثبات زمانی خوب آزمون بوده است که از ۰/۶۵ تا ۰/۷۶ متغیر بوده است. همچنین پایایی بر اساس آلفای کرونباخ برای عمل متعهدانه، عدم کمال‌گرایی ناسازگارانه و گشوده بودن به تجربه عبارت بودند از ۰/۵۹، ۰/۷۷، و ۰/۵۴ و برای کل، ۰/۷۴ برآورد شده است. پایایی در پژوهش حاضر بر اساس آلفای کرونباخ، ۰/۸۸ محاسبه شده است.

### مقیاس مشکلات رفتاری نوجوانان آخنباخ

این پرسشنامه فرم مخصوص نوجوانان ۱۱ تا ۱۸ ساله است که بر اساس نظام سنجش مبتنی بر تجربه آخنباخ (۲۰۰۱) طراحی شده است. از مجموع نمرات نشانگان اضطراب، افسردگی، گوشه‌گیری و شکایات جسمانی، مشکلات اصلی درونی‌سازی و از مجموع نمرات نشانگان قانون‌شکنی و رفتارهای پرخاشگرانه، مقیاس مشکلات اصلی برونی‌سازی به دست می‌آید. این پرسشنامه ۱۱۲ سوالی است و نوجوانان باید در هر ماده با انتخاب یکی از سه گزینه نادرست، تاحدی درست و کاملاً درست پاسخگو باشند. در پژوهش مینایی (۱۳۸۵)، ضرایب همسانی درونی‌سازی و برونی‌سازی به ترتیب، ۰/۸۷ و ۰/۸۶ و همبستگی بازآزمایی با فاصله ۵ تا ۸ هفته، برای هر کدام از زیرمقیاس‌ها بین ۰/۴۶ تا ۰/۴۸ گزارش شده است. در پژوهش میرزایی و همکاران (۱۳۹۶) ضرایب آلفای کرونباخ برای نشانگان درونی‌سازی از ۰/۷۲ تا ۰/۷۶ و برای نشانگان برونی‌سازی به ترتیب برای رفتار قانون‌شکنی و رفتار پرخاشگرانه، ۰/۶۶ و ۰/۷۸ محاسبه شده است. پایایی در پژوهش حاضر بر اساس آلفای کرونباخ برای درونی‌سازی ۰/۹۱ و برای برونی‌سازی ۰/۷۶ برآورد شده است.

### خودارشیایی مشروط

این پرسشنامه توسط کراکر و همکاران (۲۰۰۳) با ۳۵ سوال ساخته شده است. هدف آن ارزیابی ابعاد خودارشیایی مشروط در افراد (تأیید دیگران، ظاهر، شکست دیگران در رقابت، صلاحیت و شایستگی تحصیلی، حمایت و عشق خانوادگی، اخلاقی بودن، عشق به خدا) می‌باشد. طیف نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت هفت گزینه‌ای (به شدت مخالفم، بسیار مخالفم، کمی مخالفم، نه مخالفم نه موافقم، کمی موافقم، بسیار موافقم، به شدت موافقم) بود. بررسی روایی سازه بر اساس تحلیل عاملی و اجرا بر روی نوجوانان، همان مولفه‌های پرسشنامه اصلی را تأیید کردند. همچنین همبستگی ملاکی ابعاد پرسشنامه با پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ، مطلوب بوده است. پایایی بر اساس آلفای کرونباخ برای مولفه‌ها از ۰/۷۵ تا ۰/۸۴ متغیر بوده است. پایایی در پژوهش حاضر بر اساس آلفای کرونباخ از ۰/۷۴ تا ۰/۸۳ متغیر بوده است.



برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی از گزارش فراوانی، میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی از ضریب همبستگی پیرسون، و مدل‌یابی معادلات ساختاری با نرم افزار R استفاده شده است.

## یافته‌ها

اطلاعات جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها نشان داد که ۴۸ درصد از آنها در پایه دهم و بقیه در پایه‌های یازدهم و دوازدهم مشغول به تحصیل بوده‌اند. همچنین ۶۳ درصد از دانش‌آموزان دارای گرایش علوم انسانی بوده‌اند. در ادامه ماتریس همبستگی متغیرها به همراه ویژگی‌های توصیفی متغیرها آورده می‌شوند.

جدول ۱. ماتریس همبستگی و ویژگی‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

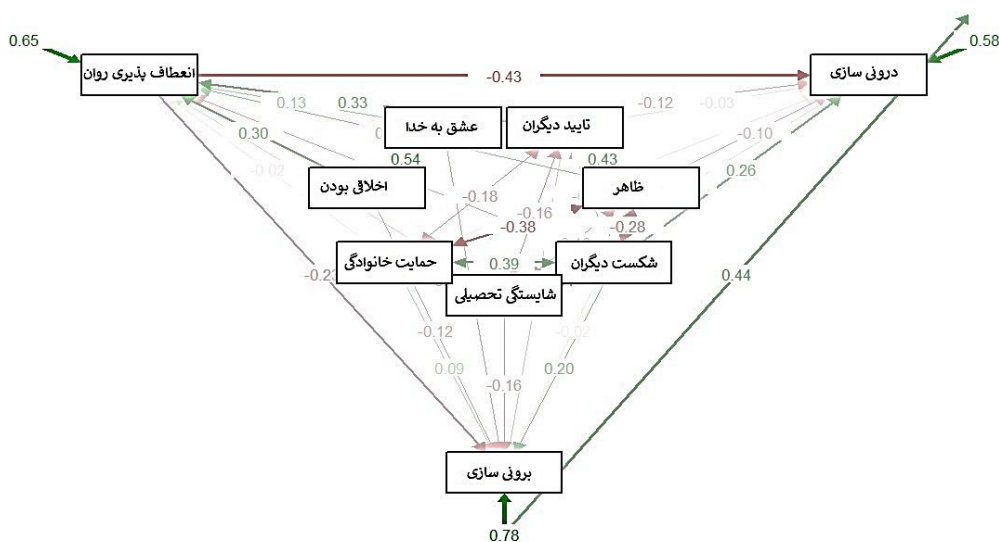
متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱. درونی‌سازی	۱									
۲. برونی‌سازی	۰/۵۲**	۱								
۳. تأیید دیگران	-۰/۲۶**	-۰/۱۴*	۱							
۴. ظاهر	-۰/۳۱**	-۰/۱۵*	۰/۴۳**	۱						
۵. شکست دیگران در رقابت	۰/۲۹**	-۰/۰۶	-۰/۱۳	-۰/۲۷**	۱					
۶. صلاحیت و شایستگی تحصیلی	۰/۱۸**	-۰/۰۸	-۰/۱۶**	-۰/۱۸*	۰/۶۴**	۱				
۷. حمایت و عشق خانوادگی	-۰/۰۹	۰/۰۴	-۰/۱۸	-۰/۳۸**	۰/۳۸**	۰/۳۳**	۱			
۸. اخلاقی بودن	-۰/۱۰	-۰/۲۲**	-۰/۱۱	-۰/۰۶	۰/۳۳**	۰/۳۰**	۰/۲۷**	۱		
۹. عشق به خدا	-۰/۱۲	-۰/۲۰**	-۰/۱۱	-۰/۰۹	۰/۳۱**	۰/۳۰**	۰/۴۲**	۰/۵۴**	۱	
۱۰. انعطاف‌پذیری روانشناختی	-۰/۵۱**	-۰/۳۴**	۰/۳۷**	۰/۳۰**	-۰/۰۲	۰/۰۳	-۰/۰۲	۰/۳۱**	۰/۲۲**	۱
میانگین	۱۷/۴۶	۵/۹۹	۲۶/۱۳	۲۰/۶۰	۲۷/۰۴	۲۴/۴۲	۲۶/۱۳	۲۴/۱۲	۲۸/۷۵	۱۳۴/۲۴
انحراف استاندارد	۱۱/۳۶	۶/۵۸	۶/۲۰	۶/۱۱	۵/۴۹	۵/۵۰	۴/۱۹	۵/۷۰	۶/۲۵	۱۶/۴۰

همانطور که در جدول ۱، نشان می‌دهد، بالاترین رابطه به متغیرهای شکست دیگران در رقابت و شایستگی و صلاحیت تحصیلی (۰/۶۴) مربوط می‌شود. همچنین از بین متغیرهای پیش‌بین، انعطاف‌پذیری روانشناختی با متغیرهای درونی‌سازی (۰/۵۱-) و برونی‌سازی (۰/۳۴-) بالاترین ارتباط را دارد.

قبل از پرداختن به معادلات ساختاری، مفروضه نرمال بودن چندمتغیری توزیع داده‌ها و این احتمال که داده‌های پرت چندمتغیره دارای مجموعه‌ای از مقادیر غیرمعمول در ترکیب خطی متغیرهای وابسته هستند از شاخص فاصله مهلنو بایس، استفاده شد که برای این اساس داده‌ها نرمال بودند و داده‌های پرت وجود نداشتند. همچنین به منظور بررسی ساختار همبستگی بین نمرات متغیرهای وابسته پژوهش، از آزمون کرویت بارته‌لمت استفاده شد ( $\chi^2=591/08$  و  $P=0/001$ ) و نتایج نشان داد که مانعی جهت استفاده از روش‌های آماری چندمتغیری وجود ندارد.



ندارد. در ادامه، تصویر مدل ساختاری با ضرایب استاندارد شده و شاخص‌های برازش مدل آورده می‌شوند.



شکل ۱. مدل ساختاری با ضرایب استاندارد شده

جدول ۲. شاخص‌های برازش مدل ساختاری

شاخص‌های برازش		نام شاخص
حد مجاز	مقدار	
کمتر از ۰.۰۸	۰/۱۵	RMSEA (ریشه میانگین خطای برآورد)
بالاتر از ۰.۹	۰/۹۱	CFI (برازندگی تعدیل شده)
بالاتر از ۰.۹	۰/۹۰	NFI (برازندگی نرم شده)
بالاتر از ۰.۹	۰/۹۴	GFI (شاخص نیکویی برازش)
بالاتر از ۰.۹	۰/۹۱	IFI (شاخص نیکویی برازندگی)

جدول ۲، نشان می‌دهد که شاخص‌های برازش از وضعیت مناسبی برخوردار هستند. در ادامه جداول مربوط به اثرهای مستقیم و غیرمستقیم متغیرها بر روی درونی‌سازی و برونی‌سازی آورده می‌شوند.



جدول ۳. اثرهای مستقیم و غیرمستقیم خودارزشیابی مشروط (با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری روانشناختی) بر درونی‌سازی در نوجوانان

متغیر ملاک	متغیر میانجی	متغیر پیش‌بین	اثر مستقیم/غیرمستقیم	آماره Z	سطح معناداری
انعطاف‌پذیری روانشناختی	انعطاف‌پذیری روانشناختی	تأیید دیگران	۰/۹۱	۵/۲۶	۰/۰۰۱
		ظاهر	۰/۴۲	۲/۲۸	۰/۰۲
		شکست دیگران در رقابت	-۰/۳۲	-۱/۳۶	۰/۱۷
		شایستگی تحصیلی	۰/۱۷	۰/۷۵	۰/۴۵
		حمایت خانواده	۰/۱۰	-۰/۳۶	۰/۷۱
		اخلاقی بودن	۰/۹۰	۴/۴۹	۰/۰۰۱
		عشق به خدا	۰/۳۵	۱/۹۲	۰/۰۵
درونی‌سازی	انعطاف‌پذیری روانشناختی	انعطاف‌پذیری روانشناختی	-۰/۴۳	-۶/۴۳	۰/۰۰۱
		تأیید دیگران	-۰/۰۶	-۰/۴۸	۰/۶۳
		ظاهر	-۰/۱۹	-۱/۵۵	۰/۱۲
		شکست دیگران در رقابت	۰/۵۶	۳/۵۷	۰/۰۰۱
		شایستگی تحصیلی	۰/۱۰	۰/۶۲	۰/۵۳
		حمایت خانواده	-۰/۰۸	-۰/۴۵	۰/۶۵
		اخلاقی بودن	-۰/۰۱	-۰/۰۶	۰/۹۵
عشق به خدا	-۰/۲۳	-۱/۸۹	۰/۰۶		
درونی‌سازی	انعطاف‌پذیری روانشناختی	تأیید دیگران	-۰/۲۷	-۴/۰۸	۰/۰۰۱
		ظاهر	-۰/۱۳	-۲/۱۶	۰/۰۳
		شکست دیگران در رقابت	۰/۱۰	۱/۳۴	۰/۱۸
		شایستگی تحصیلی	۰/۰۵	-۰/۷۵	۰/۴۵
		حمایت خانواده	۰/۰۳	-۰/۳۷	۰/۷۱
		اخلاقی بودن	-۰/۲۷	-۰/۳/۶۸	۰/۰۰۱
		عشق به خدا	-۰/۱۱	-۱/۸۴	۰/۰۷

همانطور که جدول ۳ نشان می‌دهد، تأیید دیگران، ظاهر و اخلاقی بودن (از ابعاد خودارزشیابی مشروط) اثر مستقیم و مثبت بر انعطاف‌پذیری روانشناختی و انعطاف‌پذیری روانشناختی اثر مستقیم و منفی بر درونی‌سازی دارد. همچنین شکست دیگران در رقابت (از ابعاد خودارزشیابی مشروط) اثر مستقیم و مثبتی بر درونی‌سازی دارد. در خصوص نقش



میانجی انعطاف پذیری، این متغیر در رابطه تأیید دیگران و اخلاقی بودن با درونی سازی موجب کاهش درونی سازی می شود.

جدول ۴. اثرهای مستقیم و غیرمستقیم خودارزشیابی مشروط (با میانجی گری انعطاف پذیری روانشناختی) بر برونی سازی در نوجوانان

متغیر ملاک	متغیر میانجی	متغیر پیش بین	اثر مستقیم/غیرمستقیم	آماره Z	سطح معناداری
برونی سازی		تأیید دیگران	-۰/۰۷	-۰/۸۴	۰/۴۰
		ظاهر	-۰/۰۲	-۰/۲۷	۰/۷۸
		شکست دیگران در رقابت	-۰/۲۴	۲/۳۳	۰/۰۲
		شایستگی تحصیلی	-۰/۲۰	-۱/۹۷	۰/۰۴
		حمایت خانواده	۰/۱۴	۱/۲۶	۰/۲۰
		اخلاقی بودن	-۰/۱۴	-۱/۵۷	۰/۱۱
		عشق به خدا	-۰/۱۴	-۱/۸۴	۰/۰۶
برونی سازی	انعطاف پذیری روانشناختی	انعطاف پذیری	-۰/۲۲	-۲/۹۳	۰/۰۰۳
		روانشناختی			
برونی سازی	انعطاف پذیری روانشناختی	تأیید دیگران	-۰/۰۸	-۲/۵۶	۰/۰۱
		ظاهر	-۰/۰۴	-۱/۸۰	۰/۰۷
		شکست دیگران در رقابت	-۰/۰۳	۱/۲۴	۰/۲۲
		شایستگی تحصیلی	-۰/۰۲	-۰/۷۳	۰/۴۶
		حمایت خانواده	۰/۰۱	-۰/۳۶	۰/۷۲
		اخلاقی بودن	-۰/۰۸	-۲/۴۶	۰/۰۱
		عشق به خدا	-۰/۰۳	-۱/۶۱	۰/۱۱

اطلاعات جدول ۴، نشان می دهد که شکست دیگران در رقابت اثر مستقیم و مثبت بر برونی سازی و شایستگی تحصیلی اثر مستقیم و منفی بر برونی سازی دارد. همچنین انعطاف پذیری روانشناختی، اثر مستقیم و منفی بر برونی سازی دارد. در خصوص نقش میانجی انعطاف پذیری روانشناختی، این متغیر در رابطه تأیید دیگران و اخلاقی بودن با برونی سازی موجب کاهش برونی سازی می شود.

### بحث و نتیجه گیری

مشکلات درونی سازی و برونی سازی در نوجوانی می تواند به دوران بزرگسالی نیز کشیده شود و شناخت عوامل اثرگذار بر این متغیرها می تواند در تدوین بسته های آموزشی - روانی پیشگیرانه و یا درمانی مفید باشد. بر این اساس هدف





پژوهش حاضر مدل‌یابی درونی‌سازی و برونی‌سازی در نوجوانان بر اساس خود ارزشیابی مشروط و با نقش میانجی انعطاف‌پذیری روانشناختی بوده است. در این راستا مدل پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار بوده است. در این قسمت به بحث و نتیجه‌گیری پیرامون اثرهای مستقیم و غیرمستقیم متغیرها پرداخته می‌شود. یافته‌ها در خصوص اثرهای مستقیم و غیرمستقیم خود ارزشیابی مشروط (با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری روانشناختی) بر درونی‌سازی در نوجوانان نشان داد که تأیید دیگران، ظاهر و اخلاقی بودن، انعطاف‌پذیری روانشناختی را در نوجوانان افزایش می‌دهند. این یافته می‌تواند با پژوهش‌ها در خصوص رابطه پذیرش از سوی خانواده و همسالان با کاهش درونی‌سازی (Rabinowits et al, 2016)؛ رابطه خودارزشیابی مشروط به ظاهر با افزایش سازگاری عاطفی (سپهریان آذر و همکاران، ۱۳۹۶)؛ رابطه قدرت وابسته به خودارزشیابی درونی با رضایت بالاتر از زندگی (Wang and Li, 2018) و رابطه خود ارزشیابی مشروط درونی با عزت نفس بالاتر (Chang, 2019) همسو باشد. همچنین یافته پژوهش در خصوص اثر انعطاف‌پذیری روانشناختی بر کاهش درونی‌سازی در نوجوانان می‌تواند با پژوهش‌ها در خصوص رابطه انعطاف‌پذیری روانشناختی با کاهش آشفتگی‌های روانشناختی، اضطراب، استرس و نگرانی در دوران کرونا (Feather and Williams, 2022; Prudenzi et al, 2022)؛ رابطه انعطاف‌پذیری روانشناختی با کاهش خلق افسرده (Lucas and Moore, 2019) و رابطه خلق انعطاف‌ناپذیر با درونی‌سازی در نوجوانان (Rabinowitz et al, 2016) همسو باشد. در خصوص اثر شکست دیگران در رقابت بر افزایش درونی‌سازی می‌توان به یافته‌های همسویی مانند رابطه خودانتقادی با افزایش درونی‌سازی اشاره کرد (Santis et al, 2019). در زمینه نقش مثبت تأیید دیگران، ظاهر و اخلاقی بودن با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری روانشناختی در کاهش درونی‌سازی در نوجوانان نیز می‌توان به پژوهش‌ها در خصوص رابطه انعطاف‌پذیری روانشناختی با عاطفه مثبت بالاتر و عاطفه منفی پایین‌تر (Twiselton et al, 2020) و رابطه خودباوری با کاهش اضطراب اجتماعی، رابطه انعطاف‌پذیری با افزایش اضطراب اجتماعی و رابطه خود باوری با کاهش افسردگی (معارف‌وند و شفیع‌آبادی، ۱۳۹۹) اشاره کرد. همچنین نتایج این بخش از پژوهش می‌تواند با پژوهش‌ها در خصوص رابطه خود ارزشیابی مشروط بیرونی با عاطفه منفی و افسردگی (Fairlamb, 2020)؛ رابطه خود ارزشیابی مشروط مرتبط با ظاهر و تصویر بدن با افزایش افسردگی (Ching et al, 2021)؛ رابطه شرم تجربه شده در دختران با مشکلات درونی‌سازی (Paulo et al, 2019) و رابطه خودپذیری با افزایش انعطاف‌پذیری روانشناختی (اصغری ابراهیم آباد و ممی زاده اجور، ۱۳۹۷) ناهمسو باشد.

در تبیین یافته‌های این بخش از پژوهش در وهله اول می‌توان به ماهیت دوران نوجوانی اشاره کرد که در آن ظاهر و تصویر بدنی، هسته مهم خود ارزشیابی را شکل می‌دهد. نوجوانان به ظاهر خود برای رسیدن به پیامدهای اجتماعی مطلوب تکیه می‌کنند. از طرفی تأیید دیگران در زمینه‌های مختلف و ترس از ارزیابی منفی، نقش مهمی در خودارزشیابی آن‌ها بازی می‌کند که البته در این میان، خانواده و رسانه هم نقش مهمی دارند (Li and Mustillo, 2020). همچنین در فرهنگ‌های جمع‌گراتر آسیایی، منابع بیرونی خودارزشیابی مانند ظاهر و تأیید دیگران، گسترش و رواج بیشتری دارد. این مساله در کنار ماهیت دوران نوجوانی (به خصوص برای دختران) موجب می‌شود که این ابعاد، علاوه بر بعد اخلاقی



بودن ( به عنوان یک منبع درونی برای خود ارزشیابی مشروط) انعطاف پذیری روانشناختی را افزایش دهند و در نتیجه درونی سازی را کاهش دهند. چرا که تایید دیگران و ظاهر حداقل در کوتاه مدت و اخلاقی بودن به عنوان یک منبع پایدارتر در دراز مدت، می تواند به واسطه کاهش استرس و فراهم کردن زمینه روانی منعطف تر (Howell and Demuyneck, 2021) و کاهش درماندگی آموخته شده (Trindade et al, 2020) که همه از پیامدهای انعطاف پذیری روانشناختی هستند، درونی سازی را در نوجوانان کاهش دهند.

انعطاف پذیری فرآیندی است که طی آن، توانایی فرد در برابر چالش های عاطفی، اجتماعی و جسمانی، افزایش می یابد (پور فرج و محمودیان، ۱۳۹۹). بنابراین افراد منعطف از وجود استرس در زندگی خود اجتناب نمی کنند و در عوض، شرایط استرس آمیز را به عنوان فرصتی برای رشد و بالندگی شان در نظر می گیرند. در این شرایط و به خصوص با وجود استرس های دوران نوجوانی که در پژوهش حاضر با استرس ها و مشکلات مربوط به شیوع کرونا هم همزمان شده است، هرچه انعطاف پذیری فرد بیشتر باشد بهتر می تواند موقعیت های سخت را به عنوان موقعیت قابل کنترل در نظر بگیرد، به راه حل های جایگزین فکر کند و ظرفیت او در مقابله، سازگاری و بهبودی از استرس و دشواری های زندگی بالاتر می رود و در نهایت بهیستی بالاتری را تجربه خواهد کرد (اصغری ابراهیم آباد و ممی زاده اجور، ۱۳۹۷).

در خصوص تبیین نقش شکست دیگران در رقابت (از ابعاد خود ارزشیابی مشروط) در افزایش درونی سازی در نوجوانان نیز می توان به انگیزش درونی پایین تر در خود ارزشیابی مشروط به شکست دیگران در رقابت اشاره کرد که منجر به مداومت کمتر در رسیدن به اهداف، نوروژگاری، روش های غیرمنصفانه رقابتی (Fairlamb, 2020) و تکانشی بودن می شود. در این شرایط، بروز نشانه های درونی سازی مانند اضطراب و افسردگی محتمل خواهد بود.

یافته ها در خصوص اثرات مستقیم و غیر مستقیم خودارزشیابی مشروط (با میانجی گری انعطاف پذیری روانشناختی) بر برونی سازی در نوجوانان نشان داد که شکست دیگران در رقابت، برونی سازی را افزایش و شاید سستی تحصیلی، برونی سازی را کاهش می دهد. این یافته می تواند با پژوهش ها در خصوص رابطه خودارزشیابی مشروط بیرونی با خصومت و افزایش درگیری و تنش در مدرسه و کلاس درس (Fairlamb, 2020)؛ رابطه رقابت جویی با دیگران با افزایش خشم و پرخاشگری (McCormick et al, 2015)؛ رابطه بنیادین روانشناختی شاید سستی با کاهش برونی سازی (Rocchino et al, 2017)؛ همچنین در خصوص نقش انعطاف پذیری روانشناختی در کاهش برونی سازی (Brenning et al, 2022) همسو باشد. در نهایت، یافته ها در خصوص نقش تایید دیگران و اخلاقی بودن بر اساس نقش میانجی انعطاف می توان به پژوهش ها در خصوص رابطه انعطاف پذیری روانشناختی با کاهش پرخاشگری (چاقو ساز و همکاران، ۱۳۹۹) اشاره کرد. در نهایت، یافته ها در خصوص نقش تایید دیگران و اخلاقی بودن بر اساس نقش میانجی انعطاف پذیری روانشناختی در کاهش برونی سازی می تواند با پژوهش ها در خصوص رابطه تحول مثبت نوجوانی (منش نیکو، شایستگی، اطمینان و مراقبت) با کاهش مشکلات رفتاری (نجفی و همکاران، ۱۳۹۶) و رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده با کاهش مشکلات برونی سازی (Cohen et al, 2016)، همسو و با پژوهش ها در خصوص رابطه تاییدهای بیرونی با شکنندگی خود (Li and Mustillo, 2020)، ناهمسو باشد.



در تبیین یافته‌های این بخش از پژوهش می‌توان به تشویق فرهنگ رقابت به طور ضمنی و گاهی هم بسیار آشکار در سیستم آموزشی ایران اشاره کرد که در تشویق و گسترش ملاک‌های خود ارزشیابی فراگیران بسیار نقش دارد. بر اساس این فرهنگ، این پیام به افراد داده می‌شود که تنها در صورت شکست دیگران در یک رقابت، ارزشمند هستند. در این شرایط عزت نفس افراد نوسان بیشتری دارد (Ching et al, 2021). اگر آنها برنده شوند، با تداوم این مسیر دچار خودشیفتگی می‌شوند و اگر شکست بخورند، خصومت در روابط بین فردی را تجربه خواهند کرد و البته پیامد هر دو برای آن‌ها در نهایت، بروز پرخاشگری خواهد بود. این در حالی است که اگر ملاک خود ارزشمندی، درونی تر باشد (مانند شایستگی تحصیلی) به علت شکل گرفتن عزت نفس پایدارتر، نوجوانان راهبردهای سازگارانه‌تری در تنظیم هیجان به کار می‌گیرند (Opelt and Schwinger, 2020) و به جای سرکوب هیجان‌های منفی مانند خشم (Ishizu, 2017)، واکنش‌های رفتاری-هیجانی سالم تری را نشان می‌دهند و میتوان کاهش برونی سازی را متصور شد. همچنین انعطاف پذیری روان شناختی میتواند عملکرد فرد را در روابط بین فردی بهبود بخشد (Twiselton et al, 2020) و با افزایش دیدگاه فهمی خود و کاهش ناگویی هیجانی (Edwards and Lowe, 2021) امکان مدیریت و بهبود هیجان‌های منفی مانند خشم را فراهم کند. این در حالی است که عدم انعطاف پذیری روانشناختی، توانایی افراد را برای تحمل تجارب درونی آزاردهنده (افکار، خاطرات و هیجان‌ها) کاهش می‌دهد و امکان دادن پاسخ‌های رفتاری سازگارانه را محدود می‌کند (Zaheer, 2015). در این شرایط، بروز نشانه‌های برونی سازی مانند پرخاشگری و رفتارهای بزهکارانه محتمل خواهد بود.

با وجود آن‌که، تایید دیگران یک منبع بیرونی برای خود ارزشیابی محسوب می‌شود اما پژوهش‌ها، حاکی از آن هستند که حمایت اجتماعی ادراک شده بالا می‌تواند نشانه‌های برونی‌سازی را کاهش دهد (Cohen et al, 2016). به نظر می‌رسد دریافت این حمایت و تایید به طور خاص در دوران نوجوانی، آن‌هم در زمان شیوع کرونا که آن‌ها زمان بیشتری را در منزل می‌گذرانند، نقش مهمی در کاهش برونی سازی داشته باشد. همچنین اخلاقی بودن به عنوان یک منبع درونی برای خود ارزشیابی مشروط، به سبب افزایش کنترل نوجوانان بر تقویت آنچه که عزت نفس آن‌ها را می‌سازد (Chang, 2019) میتواند برونی سازی را کاهش دهد.

در این میان انعطاف پذیری روانشناختی به عنوان یک فرایند تنظیم کننده در خور توجه، مفهوم سازی شده است. بسیاری از اشکال آسیب‌های روان شناختی نیز برحسب کاهش انعطاف پذیری روان شناختی، مفهوم پردازی شده‌اند که در آن‌ها تعدد تنظیم‌های عاطفی- رفتاری ناسازگارانه همچون سرکوب و اجتناب نمایان است (صالح زاده عین آباد و همکاران، ۱۳۹۷). به نظر می‌رسد تایید دیگران و حمایت آنها و اخلاقی بودن در نوجوانان می‌تواند با کاهش مکانیزم‌های سرکوب و اجتناب و افزایش گشوده بودن به تجربه که از منابع انعطاف پذیری روانشناختی هستند، نشانه‌های برونی سازی را کاهش دهند.

نتایج پژوهش حاضر در مواردی همسو و در مواردی ناهمسو با تحقیقات بوده است و علاوه بر تبیین‌های ارائه شده میتوان مباحثی را که در ادامه می‌آید، مدنظر قرار داد. وقتی صحبت از عبارت خود ارزشیابی مشروط می‌شود، پیامدهای منفی



در ذهن متبادر می شود. چرا که بر اساس نظریه شخص محور را جز، پذیرش بدون قید و شرط خود، مبنای خود شکوفایی و سلامت افراد را شکل می دهد. از این منظر، خودارزشیابی مشروط باید مفهومی بسیار منفی در نظر گرفته شود. اما تحقیقات متناقضی که در این زمینه وجود دارند نشان می دهند که خودارزشیابی مشروط را باید با توجه به مرحله ای از چرخه زندگی که فرد در آن قرار دارد، مفهوم سازی کرد. چرا که در دوران نوجوانی حساسیت به انتظارهای دیگران بالاتر است. علاوه بر آن، بر اساس تحقیقات جدیدتر، خودارزشیابی مشروط دارای منابع درونی و بیرونی است و در تفسیر یافته ها باید به این نکته توجه کرد. چرا که غالباً منابع درونی (مانند شایستگی تحصیلی یا اخلاقی بودن) خود ارزشیابی مشروط، نتایج مثبت تری به همراه دارند. همچنین در مفهوم سازی خودارزشیابی مشروط نمی توان نقش فرهنگ را نادیده گرفت. برای مثال در خصوص ارزشمندی وابسته به ظاهر، در برخی از فرهنگ ها این مورد به صورت های مختلف توسط سیستم آموزشی، خانواده و رسانه به صورت ضمنی یا آشکار تقویت می شود. یا در خصوص جمع گرایی در فرهنگ های جمع گرتر، اساساً تائید دیگران منبع مهمی برای احساس ارزشمندی در فرد محسوب می شود و این موارد بر خلاف تصور می توانند اضطراب، افسردگی و پرخاشگری را کاهش دهند، حتی اگر این دستاوردها در طول زمان نوسان داشته باشد. علاوه بر این، در برهه هایی که منابع استرس بیشتر می شوند (علاوه بر استرس های دوران نوجوانی) مانند شیوع کرونا و اعمال محدودیت های فردی و بین فردی، به نظر می رسد برخی از منابع خود ارزشیابی مشروط، به عنوان دستاویزی برای کاهش این استرس در نظر گرفته شود و می تواند نقش مثبتی در سلامت کلی فرد ایفا کند. همچنین زمانی که در سیستم های آموزشی، رقابت تشویق می شود و به جای فرآیند، نتیجه و مقصد مورد تاکید قرار می گیرد، شکست دیگران در رقابت می تواند یک منبع خودارزشیابی محسوب شود که البته تنش های بین فردی و پرخاشگری و رفتارهای قانون شکنانه یا بزهکارانه را افزایش می دهد. بنابراین در این مسیر نیز، رد پای فرهنگ دیده می شود.

هر پژوهشی با محدودیت هایی روبرو است. پژوهش حاضر نیز بر روی دختران مقطع متوسطه و بر اساس نمونه گیری در دسترس (به علت شیوع کرونا و ویروس) انجام شده است و در تعمیم نتایج آن باید احتیاط کرد. اجرای پژوهش در جامعه پسران و همچنین انجام مصاحبه با نوجوانان، والدین و دست اندرکاران آموزشی می تواند اطلاعات تکمیلی را در خصوص نقش متغیرهای پژوهش در درونی سازی و برونی سازی نوجوانان فراهم کند. آگاهی بخشی به نوجوانان، والدین و مسوولان مربوطه در خصوص اثر منفی متغیرهایی مانند شکست دیگران در رقابت در افزایش مشکلات رفتاری و از طرفی اثر مثبت متغیرهایی مانند اخلاقی بودن در کاهش مشکلات رفتاری و همچنین آموزش انعطاف پذیری روانشناختی برای کاهش مشکلات رفتاری می تواند به عنوان پیشنهاد کاربردی پژوهش مدنظر قرار بگیرد.



## منابع

- اصغری ابراهیم آباد، محمدجواد و ممی زاده اجور، محمد. (۱۳۹۷). نقش انعطاف پذیری روانشناختی و سرسختی روانشناختی در تبیین بهزیستی روانشناختی سربازان. *پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره*، ۸ (۱)، ۳۷-۵۱.
- آزادی، اسمعیل و فتح آبادی، جلیل. (۱۳۹۲). رابطه عزت نفس پایدار و ترس از ارزیابی منفی با خودناتوان سازی در نوجوانان دانش آموز تهرانی. *روانشناسی تربیتی*، ۹ (۲۹)، ۲۳-۴۶.
- پورفرج، مجید و محمودیان، طاهره. (۱۳۹۹). رابطه بین فراشناخت و فراهیجان با تحمل پریشانی: نقش واسطه ای انعطاف پذیری روان شناختی. *روان شناسی تحولی: روان شناسان ایرانی*، ۱۶ (۶۳)، ۳۳۳-۳۴۱.
- ترک، فرزانه؛ درویشه، زهرا؛ دهشیری، غلامرضا و خسروی، زهره. (۱۳۹۵). پیش بینی اختلالات رفتاری درونی سازی و برونی سازی در نوجوانان براساس ابعاد سرشت و منش. *مطالعات روانشناختی*، ۱۲ (۳)، ۸-۲۵.
- چاقوساز، مرضیه؛ اصغری، مهسا و ریحانی، مهناز. (۱۳۹۹). پیش بینی گرایش به رفتارهای پرخطر دانش آموزان براساس سرسختی روانشناختی، سبک های مقابله ای و انعطاف پذیری روانشناختی. *ایده های نوین روانشناسی*، ۶ (۱).
- سپهریان آذر، فیروزه؛ محمدی، نادر و بلوتک، حسین. (۱۳۹۶). همبستگی بنیادی خودارزشی مشروط و سازگاری دانشجویان. *پژوهش های آموزش و یادگیری*، ۱۴ (۱)، ۹۷-۱۰۶.
- صالح زاده عین آباد، زهرا؛ خلیلی، الهه؛ مجتهدزاده، مهشید و ناینیان، محمدرضا. (۱۳۹۷). بررسی رابطه انعطاف پذیری روانشناختی، کنترل، اجتناب و اضطراب و تفاوت های جنسیتی در اضطراب. *رویش روانشناختی*، ۷ (۵)، ۱۲۹-۱۴۶.
- عظیمی، اکرم؛ یزدخواستی، فریبا؛ ابراهیمی، امرالله و مرآتی، محمدرضا. (۱۳۹۹). طراحی مقیاس انعطاف پذیری روانی دختران نوجوان و بررسی ویژگی های روان سنجی آن. *اندازگیری تربیتی*، ۱۰ (۴۰)، ۱۱۵-۱۳۶.
- مرزبان، عباس؛ کاوه فارسانی، ذبیح الله و بهرامی، فاطمه. (۱۳۹۲). بررسی روایی و پایایی مقیاس خودارزشی مشروط در میان دانش آموزان دبیرستانی شهر اصفهان. *مطالعات روانشناختی*، ۹ (۴)، ۳۲-۵۸.
- معارف وند، اکرم و شفیق آبادی، عبدالله. (۱۳۹۹). نقش تنظیم هیجان، خودباوری و انعطاف پذیری روانشناختی در پیش بینی اضطراب اجتماعی و افسردگی دانش آموزان با میانجی عملکرد اجتماعی. *رویش روانشناسی*، ۹ (۱۱)، ۱۱۰-۹۸.
- میرزایی، ملیحه؛ هاشمی گشنیگانی، رامین؛ پاکدامن، شهلا و حجازی موغاری، الهه. (۱۳۹۶). پیش بینی نشانه های درونی سازی و برونی سازی در نوجوانان براساس ادراک محتوا و فرایند خانواده. *روان شناسان ایرانی*، ۱۴ (۵۴)، ۲۰۳-۲۱۴.
- مینایی، اصغر. (۱۳۸۵). انطباق وهنجاریابی سیاهه رفتاری کودک آخنباخ، پرسشنامه خودسنجی و فرم گزارش معلم. *پژوهش در حیطه کارکنان استثنایی*، ۱۹ (۱)، ۵۲۹-۵۵۸.
- نجفی، محمود؛ بابایی، جلال و رضایی، علی محمد. (۱۳۹۶). پیش بینی قلدری براساس مؤلفه های تحولی مثبت نوجوانی و رضایت از زندگی در نوجوانان. *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، ۳ (۳)، ۳۳-۴۶.



- Brenning, K., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Clercq, B.D., & Antrop, I. (2022). Emotion regulation as a transdiagnostic risk factor for (non) clinical adolescents' internalizing and externalizing psychopathology: Investigating the intervening role of psychological need experiences. *Child Psychiatry & Human Development*, 53(1), 124-136.
- Brown, A., Stafford, O., Berry, A., Murphy, E. Taylor, L.K., et al. (2022). Psychological flexibility mediates wellbeing for people with adverse childhood experience during covid-19. *Journal of Clinical Medicine*, 11(2), 2-14.
- Change, F. M. (2019). Selfies on social media: The role of appearance contingent self-worth and impact on self-esteem. [A Dissertation]: University of Windsor, Ontario, Canada.
- Ching, B. H., Wu, H. x., & Chen, T. T. (2021). Body weight contingent self-worth predicts depression in adolescent girls: The roles of self-esteem instability and interpersonal sexual objectification. *Body Image*, 36, 74-83.
- Cohen, J. R., Danielson, C. K. Adams, Z. W., & Ruggiero, K. J. (2016). Distress tolerance and social support in adolescence: Predicting risk for internalizing and externalizing symptoms following a natural disaster. *J Psychopathol Behav Assess*. 38 (4), 538-546
- Edwards, D. J., & Lowe, R. (2021). Association between mental health, interoception, psychological flexibility, and self-as-context, as predictors of Alexitimia. A deep artificial neural network approach. *Frontiers in Psychology*. 12.
- Fairlamb, S. (2020). We need to talk about self-esteem. The effect on contingent self-worth on student achievement and well-being. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*.
- Feather, G., & Williams, M. (2022). The moderating effects of psychological flexibility and psychological inflexibility on the relationship between climate concern and climate-related distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 23, 137-143.
- Howell, A. J., & Demuynck, K. D. (2021). Psychological flexibility and psychological inflexibility are independently associated with both hedonic and eudaimonic well-being. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 163-171.
- Ishizu, K. (2017). Contingent self-worth moderates the relationship between school stressors and psychological stress responses. *Journal of Adolescence*, 54, 113-117.
- Li, M., & Mustillo, S. (2020). Linking mother and offspring depressive symptoms: The mediating role of child appearance contingent self-worth. *Journal of Affective Disorders*, 273, 113-121.
- Lucas, J. J., & Moore, K. A. (2019). Psychological flexibility: Positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promotion International*, 35(2), 312-320.
- Mc Cormick, W. H., Truner, L. A., & Foster, J.D. (2015). A model of perceived parenting authenticity, contingent self-worth and internalized aggression among college students. *Personality and Individual Difference*, 86, 504-508.
- Opelt, F., & Schwinger, M. (2020). Relationships between narrow personality traits and self-regulated learning strategies: Exploring the role of mindfulness, contingent self-esteem and self-control. *AERA Open*, 6(3), 1-15.
- Paulo, M., Vagos, P., Da Silva, D., & Rijo, D. (2019). The role of shame and shame coping strategies on internalizing/externalizing symptoms: Differences across gender in adolescents. *European Journal of Developmental Psychology*, 17 (3), 1-20.
- Prudenzi, A., Graham, C.D., Rogerson, O., & O'connor, D.B. (2022). Mental health during the covid-19 pandemic: Exploring the role of psychological flexibility and Stress-related variables. *Psychology & Health*. 1-24.
- Rabinowitz, J. a. Osigwee, I., Drabick, D. A. G., & Reynolds, M. D. (2016). Negative emotional reactivity moderates the relations between family cohesion and internalizing and externalizing symptoms in adolescence. *Journal of Adolescence*, 53, 116-126.
- Rocchino, G. H., Dever, B.V., Telesford, A., & Fletcher, K. (2017). Internalizing and externalizing in adolescence: The roles of academic self-efficacy and gender. *Psychology in the Schools*, 54 (9),



905-917.

- Santis, S. D., Falgares, G., & kopala-Sibley. (2019). The relationship between attachment styles and internalizing/externalizing problems: The mediating role of self-criticism. *Current Psychology*, 1-11.
- Trindade, I. A. Mendes, A. L., & Ferreira, N. B. (2020). The moderating effect of psychological flexibility on the link between learned helplessness and depression symptomatology: A preliminary study. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 15, 68-72.
- Twiselton, K., Stanton, S. C., Gillanders, D., & Bottomley, E. (2020). Exploring the links *between psychological flexibility, individual well-being and relationship quality*. *Personal Relationships*, 27(4), 880-906.
- Wang, r., & Li, Z. (2018). Authenticity as a mediator of the relationship between power contingent self-esteem and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*.
- Zaheer, I. (2015). The role of psychological flexibility on mental health and school functioning of adolescents with social, emotional and behavioural problems. [A Dissertation]: Lehigh University.