



(رابطه بهزیستی ذهنی و کیفیت روابط بین فردی با سازگاری هیجانی در بین

دانش آموزان)

محمد رضا امین گوگه

دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناس اسلامی مثبت گرا دانشگاه آزاد اسلامی تهران، تهران، ایران

mohamadrezamin096@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بهزیستی ذهنی و کیفیت روابط بین فردی با سازگاری هیجانی در بین دانش آموزان مشغول به تحصیل در مقطع متوسطه اول منطقه 11 شهر تهران، هدف کاربردی و روش همبستگی انجام شده است. جامعه آماری در پژوهش دانش آموزان مشغول به تحصیل در مقطع متوسطه اول منطقه 11 شهر تهران در سال 1403 و حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران 374 نفر تعیین گردید. روش نمونه گیری به صورت نمونه گیری در دسترس و به منظور سنجش متغیرهای مورد استفاده در پژوهش از پرسشنامه های سازگاری هیجانی رابیو و همکاران (2007)، بهزیستی ذهنی مولوی و همکاران (1389) و کیفیت روابط بین فردی و همکاران (1991) استفاده گردید. روایی محتوایی پرسشنامه ها مورد تأیید متخصصان قرار گرفته است. پایایی پرسشنامه ها بر اساس ضریب آلفای کرونباخ مورد تأیید قرار گرفت. یافته های پژوهش نشان داد که بین بهزیستی ذهنی ($r=371$) و کیفیت روابط بین فردی ($r=600$) با سازگاری هیجان رابطه معنی داری وجود دارد. هم چنین نتایج رگرسیونی متغیرهای بهزیستی ذهنی ($R=0/181$) و کیفیت روابط بین فردی ($R=0/291$)، توانایی پیش بینی سازگاری هیجانی دانش آموزان را دارد و در نهایت به مقدار ضریب تعیین 39 درصد واریانس سازگاری هیجانی دانش آموزان قابل تبیین است.

واژگان کلیدی: بهزیستی ذهنی، کیفیت روابط بین فردی، سازگاری هیجانی.

مقدمه

توجه به اهمیت سنین نوجوانی و نقش مهمی که سازگاری هیجانی در شکل گیری شخصیت نوجوانان دارد، به نظر می رسد یکی از ابعاد مهمی در نوجوانان، سازگاری هیجانی و بهزیستی ذهنی و کیفیت روابط بین فردی می باشد. از آنجا که رد پای مشکلات مربوط به نوجوانان را می توان در این دو بعد مشاهده کرد بنابراین پرداختن به این عوامل نیازمند توجه جدی است. مطالعات نشان داده که هر تحقیق عمده ای که در زمینه ی صورت گرفته، رابطه نزدیکی بین بی ثباتی در شرایط محیط زندگی و مهارت های بین فردی را نشان داده است (ویلیامز و گور¹، 2007). سازگاری هیجانی به افراد کمک می کند تا زندگی متعادل و معناداری داشته باشند و به

¹ - Williams and Gore



آن‌ها اجازه می‌دهد تا با موقعیت‌های دشوار به شکل سازنده‌تری برخورد کنند. در نتیجه، افرادی که دارای سطوح بالای تنظیم هیجانی هستند، عموماً شادتر و رضایت بیشتری از زندگی خود دارند و با استرس و هیجانات منفی به طور مؤثرتری برخورد می‌کنند بنابراین با توجه به نقش مهم سازگاری هیجانی در زندگی روزمره، می‌توان گفت که بررسی عوامل مرتبط با سازگاری هیجانی دانش آموزان از اهمیت بالایی برخوردار است.

بهبودی ذهنی^۲، را می‌توان به عنوان حالتی خوشایند از عملکرد روان‌شناختی که بر خواسته از عملکرد مطلوب در حوزه‌های گوناگون روانشناسی می‌باشد؛ تعریف کرد (لنیز، داس-فریبل، تانگ، سانبورن، لیمولا، سینگمان^۳ و همکاران، 2023). به تعبیری، بهبودی ذهنی به ارزیابی شناختی و عاطفی اشخاص در زندگی آن‌ها، یا به تعبیری شیوه تفکر اشخاص درباره زندگی و احساسات روزانه خود اشاره دارد و از رشد و از تکامل 5 مؤلفه‌ی، هیجان‌های مثبت^۴، ارتباطات^۵، معنا^۶، مشارکت^۷ و پیشرفت^۸ حاصل می‌گردد (استینمر، پاسچکی و ویرتوین^۹، 2022). بهبودی ذهنی می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد، به آن‌ها کمک کند تا با فشارهای تحصیلی و اجتماعی به طور مؤثرتری مقابله کنند و از تجربیات یادگیری خود لذت ببرند. ارتقای بهبودی ذهنی در مدارس از طریق برنامه‌های حمایتی، آموزش مهارت‌های زندگی و ترویج فضای مثبت و حمایت‌کننده، می‌تواند به افزایش انگیزه، خلاقیت و اعتماد به نفس دانش‌آموزان کمک کرده و در نهایت، بر سلامت روانی جامعه تأثیر بگذارد. توجه به این جنبه از زندگی دانش‌آموزان نه تنها به بهبود سطح یادگیری و عملکرد تحصیلی آن‌ها کمک می‌کند بلکه زمینه‌ساز رشد شخصیتی سالم و متعادل در آینده آن‌ها نیز می‌شود (اسپید و لامونت^{۱۰}، 2021).

2 از سوی دیگر، با استناد به نتایج برخی از پژوهش‌ها داشتن روابط بین فردی با کیفیت می‌تواند در میزان سازگاری افراد مؤثر باشد. کیفیت روابط بین فردی^{۱۱}، به معنای داشتن کیفیت یک رابطه قوی، عمیق، نزدیک یا آشنایی بین دو یا چند نفر است که ممکن است در طول زمان از کوتاه تا پایدار برقرار باشد و این ارتباط ممکن است بر اساس استنتاج، عشق، همبستگی، حمایت، تعاملات تجاری منظم یا نوع دیگری از ارتباط اجتماعی یا تعهد شکل گیرد (کلاگر، لیهمان، آگونیس، ایتزچاکو، گوردونی، زیبراج^{۱۲} و همکاران، 2023). همچنین از طریق سازش‌های عادلانه و متقابل رشد می‌کنند و در زمینه‌های متفاوتی اعم از روابط خانوادگی، خویشاوندی،

² subjective well-being

³ Lenneis, Das-Friebel, Tang, Sanborn, Lemola & Singmann

⁴ positive emotions

⁵ communication

⁶ meaning

⁷ participation

⁸ achievement

⁹ Steinmayr, Paschke & Wirthwein

¹⁰ Speed & Lamont

¹¹ interpersonal communication quality

¹² Kluger, Lehmann, Aguinis, Itzchakov, Gordoni Zyberaj



دوستی، ازدواج، روابط با همکاران، محیط کار، باشگاه، محله و مکان های عبادتی دیده می شود، چرا که بر اساس آداب و رسوم، توافق مقابل و یا گروه های اجتماع یو جامعه تنظیم می شوند (تالبت و پونال^{۱۳}، 2021). افراد با روابط بین فردی قوی اغلب در زندگی حرفه ای و شخصی خود موفق تر هستند. روابط بین فردی، طیف وسیعی از روابط مانند گوش دادن، سؤال کردن و حتی روابط غیرکلامی را نیز در برمی گیرند و با هوش هیجانی، توانایی درک و مدیریت عواطف فرد در ارتباط هستند (ژو، پارک، کامپبل-مولر، شاه و کمپبل^{۱۴}، 2022).

به طور کلی، سلامت روان، از جمله احساسات مثبت، رضایت از زندگی و احساس خوش بینی، به دانش آموزان کمک می کند تا بهتر با استرس و فشار تحصیلی کنار بیایند و به طور مؤثر با مشکلات برخورد کنند. از سوی دیگر، کیفیت روابط بین فردی، از جمله روابط با همکلاسی ها، معلمان و اعضای خانواده، حمایت اجتماعی و عاطفی توانمندی مورد نیاز برای مقابله با استرس را فراهم می کند. این دو عامل با هم به تنظیم هیجانی دانش آموزان کمک می کنند، به این معنا که دانش آموزانی که از رفاه روانی بالا و روابط بین فردی مثبت برخوردارند، بهتر می توانند هیجانات خود را تنظیم کنند و با استرس کنار بیایند. اهمیت یا شکاف در تحقیقات تحت این عنوان این است که درک رابطه بین سلامت روان، کیفیت بین فردی و مقابله هیجانی به ما امکان می دهد مداخلات و برنامه های حمایتی مؤثرتری برای دانش آموزان ایجاد کنیم. با توجه به فشارهای فزاینده ای که دانش آموزان در محیط های آموزشی امروزی با آن مواجه هستند، درک اینکه چگونه این عوامل بر یکدیگر تأثیر می گذارند می تواند سلامت روانی را بهبود بخشد و مقابله عاطفی را ارتقا بخشد و به نوبه خود به توسعه رویکردها و مداخلات آموزشی کمک کند که عملکرد تحصیلی دانش آموزان را بهبود بخشد. بنابراین، این مطالعه می تواند دانش مهمی را در اختیار معلمان، والدین و مشاوران قرار دهد تا آن ها را در حمایت بهتر از دانش آموزان یاری کند. برخی از مطالعات، مانند چن، هونگ و لین^{۱۵} (2023)، نقش کیفیت روابط بین فردی را در سازگاری دانش آموزان بررسی کرده اند. سوسانتی و نستیتی^{۱۶} (2021) رابطه بین بهزیستی و سازگاری دانش آموزان را بررسی و تأیید کردند. با این حال، پژوهشی رابطه بین کیفیت بین فردی و سلامت روان و تنظیم هیجان دانش آموزان را بررسی نکرده است. لذا با توجه به اهمیت موضوع و خلاء موجود پژوهش حاضر به دنبال پاسخ این سؤال است که آیا بین بهزیستی ذهنی و کیفیت روابط بین فردی با سازگاری هیجانی در دانش آموزان رابطه وجود دارد؟

پیشینه پژوهش

پیشینه داخل

الجبوری، عبدی زرین (1402) در پژوهشی به بررسی ارتباط بهزیستی ذهنی با هوش اخلاقی و هیجانی دانشجویان دانشگاه قادسیه پرداختند. این پژوهش با شرکت 213 دانشجو (132 زن و 81 مرد) از دانشجویان دانشگاه قادسیه انجام شد. یافته های این پژوهش نشان داد که هوش اخلاقی قادر به پیش بینی مثبت و معنادار بهزیستی ذهنی دانشجویان است، به این معنا که دانشجویانی که

¹³ Talbot & Pownall

¹⁴ Zhou, Park, Kammeyer-Mueller, Shah & Campbell

¹⁵ - Chen, Hong and Lin

¹⁶ - Susanti and Nastiti



هوش اخلاقی بیشتری دارند، از بهزیستی ذهنی بالاتری برخوردارند. همچنین، اگرچه هوش هیجانی رابطه مثبت و معناداری با بهزیستی ذهنی دارد، ولی در کنار هوش اخلاقی قادر نیست بهزیستی ذهنی را پیش بینی کند. رحمانی بادی، تقوایی و پیرانی (1400) به بررسی مدل میانجی‌گرانه بهزیستی ذهنی در ارتباط بین هوش موفق و سازگاری هیجانی با خودتنظیمی یادگیری پرداختند. روش پژوهش از نوع همبستگی و جامعه آماری پژوهش حاضر دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم تهران بودند که 456 نفر از آنها به صورت خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب گردید. نتایج به دست آمده نشان داد که سازگاری هیجانی و هوش موفق با میانجی‌گری بهزیستی ذهنی به صورت مثبت و معنی‌دار خودتنظیمی یادگیری را پیش‌بینی می‌نمایند.

یوسفی، نصرالهی و رباط میلی (1398) به بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی با سازگاری اجتماعی و تنظیم شناختی هیجان در بین دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه پرداختند. در این تحقیق از روش همبستگی استفاده شد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه منطقه یک شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۹۷، که تعداد کل آنها ۱۱۰۰ نفر می‌باشد. نمونه‌گیری به روش در دسترس و مرحله‌ای صورت گرفت و حجم نمونه براساس جدول مورگان ۲۸۵ نفر بود. یافته‌ها نشان داد، بین مهارت‌های ارتباطی با سازگاری اجتماعی در بین دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه رابطه وجود دارد.

حسینی (1398) به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی-هیجانی بر بهزیستی ذهنی و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان انجام دادند. جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان پسر مقطع دبیرستان در سال تحصیلی ۹۸-1397 در شهر نورآباد بود. ابتدا به روش نمونه‌گیری تصادفی از بین مدارس شهر نورآباد یک مدرسه انتخاب شد و سپس از بین کلاس‌های موجود در همان مدرسه، دو کلاس انتخاب و به روش تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. در ابتدای پژوهش از هر دو کلاس پیش‌آزمون گرفته شد و شرکت‌کنندگان در پژوهش به پرسشنامه‌های بهزیستی ذهنی و خودکارآمدی تحصیلی پاسخ دادند و پس از پایان آموزش از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. داده‌های جمع‌آوری شده به وسیله آزمون‌های آمار توصیفی مانند و آزمون‌های استنباطی (تحلیل کوواریانس) به وسیله نرم افزار آمار SPSS20 مورد تحلیل قرار گرفت. آموزش یادگیری هیجانی اجتماعی بر بهزیستی ذهنی با ضریب اثربخشی 0/58 و بر سازگاری تحصیلی با ضریب اثربخشی 0/62 تأثیر معنادار $P < 005$ داشته است.

پیشینه خارجی

چن و همکاران (2023) در مطالعات خود به بررسی نقش کیفیت روابط بین فردی در سازگاری دانشجویان پزشکی پرداختند. نمونه آماری این پژوهش 1451 دانشجو بودند. یافته‌های پژوهش نشان داد روابط بین فردی به طور معناداری سازگاری دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند. همچنین رابطه معناداری بین کیفیت روابط بین فردی و سازگاری مشاهده شد.

سوریانو سانچز، خوزه گابریل خیمنز وازکز، دیوید¹⁷ (2023) در بررسی مزایای هوش هیجانی در نوجوانان مدرسه: مروری نظام مند انجام دادند. هوش هیجانی یک سازه روانشناختی است که کیفیت زندگی افراد را بهبود می‌بخشد. بنابراین، این پژوهش با هدف شناسایی اهمیت هوش هیجانی در دانش‌آموزان نوجوان و ارتباط آن با متغیرهای مختلف روان‌شناختی و ارائه شاخص‌ترین ابزار برای اندازه‌گیری آن انجام شد. روش: این بررسی از دستورالعمل‌های PRISMA پیروی می‌کند. بدین ترتیب 687 سند به دست آمد که پس از اعمال معیارهای تعیین شده، 24 مطالعه برای بررسی ارائه شد. یافته‌ها: نتایج شامل یک نمونه کل 26510 نوجوان 10

¹⁷ Soriano-Sánchez, J. G., & Jiménez-Vázquez, D.



تا 19 ساله است که اهمیت هوش هیجانی در جمعیت نوجوانان را برای بهزیستی و بهبود کیفیت زندگی آن‌ها نشان می‌دهد. در میان ابزارهای EI، بیشترین مورد استفاده، مقیاس صفت-متا-حالت TMMS-24 بود. ویکت، موهلرت و نیون¹⁸ (2023) در مطالعات خود به بررسی نقش روابط بین فردی در تنظیم هیجان افراد پرداختند. نمونه آماری این پژوهش 89 فرد بود. یافته‌های پژوهش نشان داد بین روابط بین فردی افراد با تنظیم هیجان آن‌ها رابطه معناداری وجود دارد. بارناباس ای نوانکو¹⁹ (2019) در مطالعات بررسی رابطه بین بهزیستی روانشناختی و هوش هیجانی در بین دانشجویان کارشناسی پرداخته است. در مجموع 241 شرکت کننده شامل 120 دانشجوی پسر و 121 دانشجوی دختر در مقطع کارشناسی، بین سنین 20 تا 30 سال، با میانگین سنی 24.20 و انحراف معیار 2.71 انتخاب شدند. این افراد با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده از جمعیت دانشکده علوم اجتماعی، دانشکده حقوق و دانشکده علوم محیطی، پردیس آگبانی، دانشگاه علم و صنعت ایالتی انوگو، ایالت انوگو انتخاب شدند. مقیاس بهزیستی روانشناختی (ریف، 1989) با ضرایب پایایی همسانی درونی که از 0/86 تا 0/93 برای شش زیر مقیاس متغیر است و مقیاس هوش هیجانی (وانگ و لاو، 2002) با آلفای کرونباخ 0/77 که توسط Chinaweze گزارش

¹⁸ Wickett, Muhlert & Niven

¹⁹ Agu, S. A., & Nwankwo, B. E.



شده است. (2014) در پژوهش استفاده شد. طرح همبستگی اتخاذ شد در حالی که نتایج آمار همبستگی لحظه محصول پیروان نشان داد که بهزیستی به طور قابل توجهی با هوش هیجانی مرتبط است.

روش تحقیق:

پژوهش حاضر بر اساس هدف یک تحقیق کاربردی و بر اساس روش پژوهش از نوع تحقیقات توصیفی و از نوع همبستگی پیروان و رگرسیون چند متغیره استفاده شده است.

جامعه آماری:

جامعه آماری این پژوهش متشکل خواهد بود از کلیه دانش آموزان مشغول به تحصیل در مقطع متوسطه اول منطقه 11 شهر تهران در نیمسال دوم سال تحصیلی 03-1402 به تعداد 10450 نفر.

حجم نمونه و روش نمونه گیری:

نمونه آماری بر اساس فرمول کوکران (1970) 374 نفر در نظر گرفته شده است. نمونه آماری با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شده است. به این منظور، از بین کلیه مدارس مقطع متوسطه اول منطقه 11 شهر تهران انتخاب شده است. بر این اساس 396 پرسشنامه گردآوری شد که از این بین 374 پرسشنامه کامل مورد تحلیل قرار گرفت. بنابراین حجم نمونه با توجه به داده های فوق از طریق فرمول زیر محاسبه می گردد:

6

$$n = \frac{Nt^2 pq}{Nd^2 + t^2 pq}$$

در این پژوهش، برای محاسبه ی حجم نمونه ی آماری لازم از فرمول کوکران استفاده شده است. حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران، با توجه به خطای نمونه گیری 0/05 و سطح اطمینان 0/95 برابر با 374 نفر است.

ملاک ورود به پژوهش: دانش آموز در مقطع متوسطه اول تحصیل کند، سن دانش آموز بین 13 تا 15 سال باشد، دانش آموز انتخاب شده علاقه مند به شرکت در این پژوهش باشد.

معیار خروج از پژوهش: وجود نقص در پاسخ به پرسشنامه ها، ابتلا به اختلال تشخیص داده شده روانپزشکی در فرد و افراد درجه یک فامیل و سابقه ترک تحصیل به مدت بیش از 1 ترم تحصیلی

ابزار گردآوری داده ها:

در طرح های تحقیقاتی مختلف ابزار مختلف بکار برده می شود از جمله ی این ابزار پرسشنامه ها هستند. پرسشنامه یکی از ابزارهای رایج تحقیق و روشی مستقیم برای کسب داده های تحقیق است که در واقع مجموعه ای از سوالات هستند که پاسخ دهنده با ملاحظه ی آن ها پاسخ الزام را ارائه می دهد. این پاسخ، داده ی مورد نیاز پژوهشگر را تشکیل می دهد (سرمد، بازرگان و حجازی، 1393:141).



ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش 3 پرسشنامه در زمینه‌ی تمایز یافتگی خود، عملکرد خانواده و حل تعارض می‌باشد. سازگاری هیجانی:

پرسشنامه سازگاری هیجانی

پرسشنامه سازگاری هیجانی توسط رابو، آگودو، هونتانگاس و هرناندز^{۲۰} (2007) با هدف آزمون پایداری یا تعادل هیجانی افراد توسعه داده شده‌است.

روش اندازه گیری: این مقیاس شامل 28 ماده است که مشارکت کنندگان به هر ماده روی یک طیف 6 درجه‌ای از 1 (کاملاً موافق) تا 6 (کاملاً مخالف) پاسخ می‌دهند.

روایی و پایایی: در مطالعه رابو و همکاران (2007) نتایج پراکنده‌ی مشترک بین اندازه‌های مقیاس سازگاری هیجانی با اندازه‌های فهرست شخصیت ایزنک (ایزنک و ایزنک، 1975) و پرسشنامه پنج عامل (کاپرارا، باربارانیلی و بارگانگی، 1993) از روایی همگرایی مقیاس سازگاری هیجانی به‌طور تجربی حمایت کرد. در مطالعه رابو و همکاران (2007) نیز ضریب همسانی درونی مقیاس سازگاری هیجانی 0.89 به دست آمد. در ایران این پرسشنامه توسط شکری، سنایی پور، رویایی و قره تپه ای (1395) هنجاریابی شد. در این پژوهش در مورد روایی پرسشنامه، نتایج مربوط به همبستگی بین سازگاری هیجانی با واکنش‌پذیری نسبت به استرس ادراک شده و نیمرخ سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت، به‌طور تجربی از روایی سازه پرسشنامه سازگاری هیجانی حمایت کرد. همچنین مقادیر ضرایب همسانی درونی عامل کلی و زیرمقیاس‌های پرسشنامه سازگاری هیجانی بین 0.84 تا 0.91 به دست آمد.

پرسشنامه بهزیستی ذهنی

پرسشنامه بهزیستی ذهنی توسط مولوی، ترکان، سلطانی و پلاهنگ (1389) به منظور بررسی بهزیستی ذهنی ساخته شده‌است. روش اندازه گیری: این پرسشنامه با استفاده از پرسشنامه‌های عواطف مثبت و منفی داینر^{۲۱} (2005)، پرسشنامه سرزندگی مایرز^{۲۲} (2000)، پرسشنامه رضایت از زندگی اندروز و ویتنی^{۲۳} (1976) و پرسشنامه خوش بینی تساسیس^{۲۴} و همکاران (2007) ساخته شده‌است. فرم کوتاه این پرسشنامه دارای 39 سوال است و بصورت خودگزارشی مداد - کاغذی در یک مقیاس 5 درجه ای از (کاملاً درست = 5، تا حدودی درست = 4، متوسط = 3، تا حدودی نادرست = 3 و کاملاً نادرست = 1) نمره گذاری می‌شود. سوالات 4، 7، 9، 13، 15، 17، 1، 20، 22، 24، 27، 30، 33 و 34 بصورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود.

روایی و پایایی: در پژوهش مولوی و همکاران (1389) ضریب اعتبار کل این پرسشنامه 0/92 گزارش گردید. همچنین میزان همسانی درونی این آزمون برای نوجوانان 0/84 به دست آمد. روایی تشخیصی این پرسشنامه نیز بر اساس محاسبه بین دو گروه بیمار و سالم مطلوب گزارش گردید. در پژوهش شریفی و سعیدی (1394) ضریب آلفای کرونباخ برای این چهار زیر مقیاس بالاتر از 0.8 بدست آمد و تفاوت میان دو گروه سالم و بیمار نشانگر روایی تشخیصی پرسشنامه بود. در پژوهش اعیادی، درگاهی، قمری

²⁰ Rubio, Aguado, Hontangas & Hernández

²¹ Diner

²² Myers

²³ Andrews & Whitney

²⁴ Tassiss



گیوی و عباسی (1395) نیز میزان آلفای کرونباخ کل پرسشنامه 0.83 برآورد گردید. در پژوهش موسوی، خواجهوند خوشلی، اسدی و عبدالله زاده (1398) نیز ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه 0.78 محاسبه شد.

پرسشنامه کیفیت روابط بین فردی

پرسشنامه کیفیت روابط بین فردی توسط پیرس، ساراسون و ساراسون²⁵ (1991) ساخته شد. روش اندازه گیری: این پرسشنامه دارای ۲۹ ماده بود اما در ویرایش بعدی آن 9 ماده حذف شد و در نهایت 20 ماده باقی ماند. شیوه نمره گذاری آن در طیف لیکرت 4 درجه ای است. حداقل نمره در این پرسشنامه برای هر مولفه 20 و حداکثر آن 80 خواهد بود. روایی و پایایی: پیرس و همکاران (1991) پایایی آن را به روش بازآزمایی روی 94 دانشجوی پسر و 116 دانشجوی دختر با فاصله دو هفته بین 0/75 تا 0/92 گزارش نمودند. اعتبار محتوا در ایران برای این پرسشنامه توسط چند متخصص روان شناسی تایید شده است (قدمگاهی، 1376؛ به نقل از شالبافیان، 1396). پایایی پرسشنامه روابط بین فردی در پژوهش قدمگاهی (1376؛ به نقل از

²⁵ Pierce, Sarason & Sarason



شالبافیان، 1396) به روش بازآزمایی 0/83 حاصل شده است. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه برای مولفه روابط دوستان 0/79، روابط با والدین 0/82 و برای کل پرسشنامه 0/84 بدست آمد.

در این پژوهش برای بررسی پایایی ابزار از ضریب آلفای کرونباخ استفاده خواهد شد. از آنجا که ابزار مورد استفاده، ابزاری استاندارد می باشد بنابراین پایایی قابل قبولی دارد با این حساب از آنجا که محیط اجرای پرسشنامه عوض شده لازم دانستیم که ما نیز پایایی آن را محاسبه کنیم.

روش آلفای کرون باخ مطابق با رابطه زیر استفاده می شود. فرمول مورداستفاده برای محاسبه آلفای کرونباخ:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left(1 - \frac{\sum si^2}{st^2} \right)$$

k: تعداد گویه های پرسشنامه

si^2 : واریانس هر سؤال

st^2 : واریانس مجموعه سؤالات

در تحقیقات علمی پرسشنامه ای، اعتبارهای کمتر از 0/6، معمولاً ضعیف تلقی می شود، دامنه 0/7 قابل قبول و بیش از 0/8 خوب تلقی می شود. البته هر چه ضریب اعتبار به عدد یک نزدیک تر شود بهتر است. با توجه به ضریب آلفای به دست آمده با توجه به جدول 1-3- پایایی پرسشنامه تأیید گردید.

9

جدول 1-3- پایایی پرسشنامه متغیرها

متغیر	مقدار آلفای در پژوهش	مقدار ضریب آلفای کرون باخ
سازگاری هیجانی	0/83	0/832
بهبودی ذهنی	0/84	0/791
کیفیت روابط بین فردی	0/92	0/721

برای اندازه گیری پایایی از شاخصی به نام ضریب پایایی استفاده شده است. دامنه ضریب پایایی از صفر تا مثبت یک است. ضریب پایایی صفر معرف عدم پایایی و ضریب پایایی یک معرف پایایی کامل است. با توجه به جدول 1-3- پایایی متغیرها و پایایی لازم برای پرسشنامه وجود دارد.

روش ها و ابزار تجزیه و تحلیل داده ها:

در این پژوهش با استفاده از نرم افزارهای SPSS ویرایش 23 داده ها در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار خواهد گرفت. به طوری که در بخش توصیفی، فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار یافته ها نمایش داده خواهد شد و در سطح استنباطی، ابتدا جهت بررسی پیش فرض نرمال بودن متغیرهای پژوهشی از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف²⁶ استفاده خواهد گردید،

²⁶ Kolmogorov-Smirnov Test



سپس فرضیه های پژوهش با استفاده از روش آماری رگرسیون خطی چندگانه بصورت همزمان^{۲۷} و آزمون همبستگی^{۲۸} و توسط نرم افزار SPSS ویرایش 23 تحلیل خواهد بود.

یافته ها :

فرضیه اصلی:

سازگاری هیجانی بر اساس بهزیستی ذهنی و کیفیت روابط بین فردی در دانش آموزان را پیش بینی می کند. جهت پاسخ به این فرضیه که آیا مدل ارائه شده معنادار می باشد و یا به عبارت دیگر آیا می توان از متغیرهای پیش بین (بهزیستی ذهنی و کیفیت روابط بین فردی) جهت پیش بین متغیر ملاک (سازگاری هیجانی) استفاده کرد یا خیر، از آزمون تحلیل واریانس رگرسیون استفاده شد که نتایج به شرح زیر است:

جدول 2-4- تحلیل واریانس سازگاری هیجانی بر اساس بهزیستی ذهنی و کیفیت روابط بین فردی

سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	
.000b	34.564	3775.457	2	7550.914	رگرسیون
		109.231	371	40524.768	باقیمانده
			373	48075.682	کل

با توجه به مقدار F محاسبه شده و سطح معناداری آن $0/01$ بنابراین مدل معنادار است. لذا می توان گفت متغیرهای پیش بین (بهزیستی ذهنی و کیفیت روابط بین فردی) می توانند متغیر ملاک سازگاری هیجانی دانش آموزان را پیش بینی نمایند.

جدول 3-4- نتایج ضرایب تحلیل رگرسیونی پیش سازگاری هیجانی بر اساس بهزیستی ذهنی و کیفیت روابط بین فردی

معناداری	آماره t	B	خطای استاندارد	B	متغیرها
.000	12.377		4.373	54.123	مقدار ثابت
.000	5.677	.291	.037	.208	کیفیت روابط بین فردی
.000	3.535	.181	.033	.117	بهزیستی ذهنی

جهت تعیین اینکه سهم هر کدام از متغیرهای (سه بهزیستی ذهنی و کیفیت روابط بین فردی) چقدر می باشد، مقدار β و B محاسبه شده و در جدول 4-11 آمده است. لذا متغیرهای بین متغیرهای (بهزیستی ذهنی و کیفیت روابط بین فردی) قادر به پیش بینی سازگاری هیجانی دانش آموزان می باشد.

فرضیه های فرعی:

بین بهزیستی ذهنی با سازگاری هیجانی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول 4-4- مدل رگرسیون پیش بین ابعاد بهزیستی ذهنی و سازگاری هیجانی

همبستگی	مجذور همبستگی	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای استاندارد	آماره دوربین - واتسون
.373 ^a	.139	.130	10.58996	1.796

با توجه به داده های جدول 4-12 ضریب همبستگی چند متغیره برای مؤلفه های بهزیستی ذهنی (سرزندگی، اراده، روانجوی و استرس و افسردگی) با سازگاری هیجانی دانش آموزان برابر با 442 می باشد. با توجه به مقدار ضریب تعیین مشخص شده است که

²⁷ Multiple Linear Regression

²⁸ Correlation



18 درصد واریانس سازگاری هیجانی دانش آموزان توسط مؤلفه های بهزیستی ذهنی (سرزندگی، اراده، روانجویی و استرس و افسردگی) قابل تبیین است.

جدول 5-4- تحلیل واریانس پیش بین ابعاد بهزیستی ذهنی و سازگاری هیجانی

سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	
.000b	14.921	1673.341	4	6693.363	رگرسیون
		112.147	369	41382.318	باقیمانده
			373	48075.682	کل

با توجه به مقدار F محاسبه شده و سطح معناداری آن 0/01 نتیجه می گیریم که مدل معنادار است. چون سطح معناداری آن کمتر از 0/05 می باشد. لذا می توان گفت که مؤلفه های متغیر پیش بین ابعاد بهزیستی ذهنی (سرزندگی، اراده، روانجویی و استرس و افسردگی) متغیر ملاک سازگاری هیجانی را پیش بینی نماید.

جدول 6-4- نتایج ضرایب تحلیل رگرسیونی پیش بین ابعاد بهزیستی ذهنی و سازگاری هیجانی

معناداری	آماره t	B	خطای استاندارد	B	متغیرها
.000	16.530	-	3.995	66.033	مقدار ثابت
.000	4.551	.239	.102	.466	سرزندگی
.000	4.701	.241	.078	.369	اراده
.348	-.940	-.055	.101	-.095	روانجویی
.428	.793	.046	.103	.082	استرس و افسردگی

جهت تعیین اینکه سهم هر کدام از متغیرهای ابعاد بهزیستی ذهنی (سرزندگی، اراده، روانجویی و استرس و افسردگی) چقدر می باشد، مقدار β و B محاسبه شده و در جدول 4-14 آمده است. لذا متغیرهای بین ابعاد بهزیستی ذهنی (سرزندگی، اراده) قادر به پیش بینی سازگاری هیجانی دانش آموزان می باشد.

بین کیفیت روابط بین فردی با سازگاری هیجانی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول 7-4- مدل رگرسیون پیش بین کیفیت روابط بین فردی و سازگاری هیجانی

آماره دوربین - واتسون	خطای استاندارد	ضریب تعیین تعدیل شده	مجذور همبستگی	همبستگی
1.957	10.27154	.181	.188	.434a

با توجه به داده های جدول 4-15 ضریب همبستگی چند متغیره برای ابعاد کیفیت روابط بین فردی (حمایت اجتماعی، تعارض بین فردی و عمق رابط) با سازگاری هیجانی دانش آموزان برابر با 434 می باشد. با توجه به مقدار ضریب تعیین مشخص شده است که



18 درصد واریانس سازگاری هیجانی دانش آموزان توسط متغیر ابعاد کیفیت روابط بین فردی (حمایت اجتماعی، تعارض بین فردی و عمق رابط) شده قابل تبیین است.

جهت پاسخ به این سؤال که آیا مدل ارائه شده معنادار می باشد و یا به عبارت دیگر آیا می توان متغیر پیش بین ابعاد کیفیت روابط بین فردی (حمایت اجتماعی، تعارض بین فردی و عمق رابط) جهت پیش بینی متغیر ملاک سازگاری هیجانی استفاده کرد یا خیر، از آزمون تحلیل واریانس رگرسیون استفاده شد که نتایج به شرح زیر است:

جدول 4-8- تحلیل واریانس پیش بین کیفیت روابط بین فردی و سازگاری هیجانی

سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	
.000b	28.558	3012.995	3	9038.986	رگرسیون
		105.505	370	39036.696	باقیمانده
			373	48075.682	کل

با توجه به مقدار F محاسبه شده و سطح معناداری آن 0/01 بنابراین مدل معنادار است لذا می توان گفت که کیفیت روابط بین فردی (حمایت اجتماعی، تعارض بین فردی و عمق رابط) متغیر ملاک سازگاری هیجانی را پیش بینی نماید.

جدول 4-9- نتایج ضرایب تحلیل رگرسیونی پیش بین کیفیت روابط بین فردی و سازگاری هیجانی

معناداری	آماره t	B	خطای استاندارد	B	متغیرها
.000	18.216		3.447	62.791	مقدار ثابت
.000	6.967	.353	.079	.547	حمایت اجتماعی
.149	-1.445	-.081	.085	-.123	تعارض بین فردی
.000	4.004	.221	.108	.434	عمق رابط

جهت تعیین اینکه سهم هر کدام از متغیرهای ابعاد کیفیت روابط بین فردی (حمایت اجتماعی، تعارض بین فردی و عمق رابط) چقدر می باشد، مقدار β و B محاسبه شده و در جدول 4-17 آمده است. لذا متغیرهای بین ابعاد بهزیستی ذهنی (حمایت اجتماعی و عمق رابط) قادر به پیش بینی سازگاری هیجانی دانش آموزان می باشد.

بحث و نتیجه گیری

فرضیه اصلی:

سازگاری هیجانی بر اساس بهزیستی ذهنی و کیفیت روابط بین فردی در دانش آموزان را پیش بینی می کند. با توجه به یافته های جدول 4-9 ضریب همبستگی چند متغیره برای بهزیستی ذهنی و کیفیت روابط بین فردی دانش آموزان برابر با 396 می باشد. لذا متغیرهای (بهزیستی ذهنی و کیفیت روابط بین فردی) قادر به پیش بینی سازگاری هیجانی دانش آموزان می باشد. از این رو می توان گفت که زیستی ذهنی و کیفیت روابط بین فردی توان پیش بینی سازگاری هیجانی را دارد.

یافته های این پژوهش با یافته های کاستا و همکاران (2016)، بیلی، تی، و فیلیپس (2016)، ریچل کنی الف، باربارا دولی، آماندا فیتزجرالد الف (2013)، ارسلان و کاشکان (2021)، سوسانتی و ناستیتی (2021)، بارناباس ای نوانکو (2019)، ویکت، موهلرت و نیون (2023)، سوریانو سانچز، خوزه گابریل خیمنز وازکز، دیوید (2023)، چن و همکاران (2023)، فرزانه، معین و سهرابی (1392)، سلیمانی و حبیبی (1393)، نوروزی، صالحی و قاسم زاده (1396)، محمودفخه (1397)، غفاری و همکاران (1398)، حسینی (1398) یوسفی، نصرالهی و رباط میلی (1398)، رحمانی بادی، تقوایی و پیرانی (1400) و العجوری، عبدی زرین (1402)



هم سو می باشد. سازگاری هیجانی به معنای یکی از جنبه های مهم سلامت روان، نقش مهمی در تعیین میزان رضایت از زندگی و میزان هیجانات فرد دارد.

سازگاری هیجانی در زندگی باعث می شود که به توانایی فرد در حفظ ثبات عاطفی، هماهنگی بین احساسات، فعالیت ها و افکار وی کمک کند. در واقع می توان گفت که داشتن سازگاری هیجانی باعث می شود که افراد هیجانات خود را کنترل کنند. افراد از طریق سازگاری هیجانی نیازهای خود را برآورده سازند، روابط خوبی با دیگران برقرار کنند، خود و دیگران را عمیق تر درک کنند و شکست ها را تحمل کنند. به طوری که به فرد احساس رضایت می دهد که چگونه هیجانات خود را در موقعیت های مختلف کنترل کند. هم چنین سازگاری هیجانی به عنوان مجموعه ای از مهارت ها مربوط به توانایی درک دقیق، ارزیابی، بیان هیجانات، توانایی دسترسی و تولید هیجانات برای تسهیل سازی، توانایی درک هیجانات و دانش هیجانی و توانایی تنظیم هیجانی برای ارتقا مهارت های هیجانی و ذهنی گفته می شود که به عنوان یک پتانسیل در موقعیت های مختلف می تواند تأثیر بگذارد (شارما، 2012). برای بهبود رفتارهای هیجانی نیاز است که بهزیستی ذهنی را تقویت کرد. در واقع بهزیستی ذهنی به حالتی خوشایند از عملکرد روان شناختی در شرایط زمان و مکان های مختلف که فرد در زندگی خود کسب مس کند. نوجوانان به علت ساختار فکری خاص، یکی از بحرانی ترین مراحل زندگی خود را می گذرانند. برخی از روانشناسان معتقدند اگر نوجوان این دوره را بدون مشکل سپری کند به بزرگسال سالمی تبدیل شده و نقش خود را خوب ایفا خواهد کرد، اما اگر در این گذر، دشواری هایی به وجود آید، بهداشت روانی نوجوان از مسیر اصلی منحرف و به بیراهه کشیده می شود. در واقع بهزیستی ذهنی نوعی حال خوش افراد است که از تجربه زندگی خود به دست می آورند. با داشتن بهزیستی ذهنی می توان به ارزیابی شناختی و عاطفی در زندگی خود پی برد و هرچقدر که بهزیستی ذهنی بیشتر باشد می توان رفتارهای هیجان آور را کنترل کرد. و بر رفتارهای احساساتی مخرب جلوگیری کرد. بهزیستی ذهنی بر رفتارهای هیجانی عاطفی، جسمانی، شناختی، معنوی، فردی و اجتماعی افراد در شرایط مختلف باز نمود پیدا می کند. به طور یکه تحقیقات نشان داده که افراد با احساس بهزیستی بالاتر، به طور عمده، هیجان های مثبت را تجربه می کنند و نیز از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند. در حالی که گروه مقابل هیجان های منفی نظیر افسردگی، اضطراب و خشم را تجربه می کنند (صفاری نیا، آقاییوسفی و برادران، 1393). هم چنین بهزیستی ذهنی به معنای این است که افراد از سلامت روحی و روانی خوبی برخوردار هستند. از سوی می توان گفت در کنار بهزیستی ذهنی داشتن کیفیت روابط بین فردی در محیط های اجتماعی و خانوادگی می تواند افراد را در برابر هیجان ها و رفتارهای ناسازگار مقام سازد. زیرا محیط های اجتماعی نوعی ایمن سازی فرد در برابر رفتارها ناپایدار و هیجانی است. کیفیت روابط بین فردی به معنای این است که بسیاری از رفتارهای که در افراد از خودشان نشان می دهند، بیش از همه متأثر از رفتارهای ناهنجار است به طوری این رفتار را می توان از محیط های اجتماعی و بین فردی و اجتماعی کسب کرد. از این رو دانش آموزان به عنوان گروهی که در محیطی رشد می کنند که نیاز دارند به کیفیت روابط بین فردی و بهزیستی ذهنی آن ها توجه جدی شود زیرا که عدم احساس رضایت از خود می تواند رفتارهای ناهنجاری در بین دانش آموزان شکل بگیرد. دانش آموزان برای اینکه بتوانند رفتارهای سازگاری هیجانی از خود نشان دهند باید در زندگی و محیط آموزشی احساس خوشحالی، سرزندگی داشته باشند. به نوعی هرچقدر میزان کیفیت زندگی و روابط اجتماعی کمتر شود می توان انتظار داشت که رفتارهای ناهنجاری بیشتر می شود. دانش آموزان و به ویژه نوجوانان در تمامی جوامع، طبقه ای مهم محسوب شده و سلامتی فردی، اجتماعی، جسمی و روحی آن ها از اهمیت زیادی برخوردار است، به ویژه اینکه دانش آموزان در سنین نوجوانی با بلوغ که دوره ای فشارزا و حیاتی است، روبه رو هستند. مطالعات سوسانتی و ناستیتی (2021) نشان داده اند که افراد خوشحال تر، خلاق تر هستند و دارای کارآمدی بالاتری هستند. آن ها



درآمد بیشتری دارند، با دیگران همکاری می کنند و کارهای خطرآفرین کمتری انجام می دهند. آن ها رابطه بهتری با دیگران دارند و فعالیت های اجتماعی بیشتری دارند.
فرضیه های فرعی:

بین بهزیستی ذهنی با سازگاری هیجانی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

طبق یافته های جدول 4-12 ضریب همبستگی برای مؤلفه های بهزیستی ذهنی (سرزندگی، اراده) با سازگاری هیجانی دانش آموزان برابر با 442 می باشد. از این روی می توان گفت که داشتن سرزندگی و احساس آرامش نقش مهمی در زندگی فرد دارد. یافته های این پژوهش با یافته های، سورینانو سانچز، خوزه گابریل خیمینز وازکز، دیوید (2023)، چن و همکاران (2023)، فرزانه، معین و سهرابی (1392)، سلیمانی و حبیبی (1393)، نوروزی، صالحی و قاسم زاده (1396)، رحمانی بادی، تقوایی و پیرانی (1400) و الجبوری، عبدی زین (1402) هم سو می باشد به طوری که زمانی رفتارهای سازگاری هیجانی شکل می گیرد که فرد را قادر به تعامل مؤثر و اجتناب از رفتارهای نامطلوب نموده و بیانگر سلامت روانی و اجتماعی افراد تامی شود.

رفتارهای سازگاری ما بیش از همه متأثر از رفتارهای درونی و احساساتی که از خود برو می دهیم شکل می گیرد. زیرا هرچقدر این احساس و اضطراب بیشتر باشد این که نارضایتی و رفتار ناسازگار از خود نشان دهند، بیشتر است. مسلماً دانش آموزانی که بیشتر رفتار سازگاری هیجانی دارند مسلماً از بهزیستی ذهنی و کیفیت روابط بین فردی بهتر برخوردار هستند و می توان این گونه متصور شد دانش آموزانی که از بهزیستی ذهنی بر خوددار هستند انتظار اینکه رفتار سازگارانه ای داشته باشند بیشتر است. بهزیستی ذهنی می تواند تأثیر قابل توجهی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان داشته باشد، به آن ها کمک کند تا با فشارهای تحصیلی و اجتماعی به طور مؤثرتری مقابله کنند و از تجربیات یادگیری خود لذت ببرند. ارتقای بهزیستی ذهنی در مدارس از طریق برنامه های حمایتی، آموزش مهارت های زندگی و ترویج فضای مثبت و حمایت کننده، می تواند به افزایش انگیزه، خلاقیت و اعتماد به نفس دانش آموزان کمک کرده و در نهایت، بر سلامت روانی آن ها کمک کند. داشتن بهزیستی ذهنی باعث می شود، افراد از نظر رفتارهای هیجانی مقاوم تر شوند و در برابر اضطراب و هیجان ها رفتارهای سازگاری از خود نشان دهند به طوری که می توان این گونه متصور شد که سازگاری هیجانی موجب افزایش عملکرد حرفه ای و روابط شخصی و در نهایت موجب افزایش کلی در کیفیت زندگی مان می شود. سازگاری هیجانی به عنوان مهارت های اجتماعی ضروری برای تشخیص و تفسیر و پاسخ سازنده به هیجانات خود و دیگران توصیف شده است. نوجوانان به عنوان یکی از اصلی ترین سرمایه های انسانی جامعه محسوب شده و برخورداری از بهزیستی ذهنی در دوره نوجوانی بسیار مهم و حائز اهمیت خواهد بود و تاکنون در این زمینه مطالعات گوناگونی انجام پذیرفته است که نشان دهنده اثرات مثبت برخورداری از بهزیستی ذهنی بر مسائل فردی، اجتماعی، روابط بین فردی و عوامل شناختی همچون چگونگی قضاوت و داوری افراد از تجارب و رویدادهای زندگی است. طبق گفته های گلمن، سازگاری هیجانی توانایی آموختنی است که ریشه در هوش هیجانی دارد. هوش هیجانی ظرفیت بالقوه برای یادگیری و تمرین سازگاری هیجانی است و رشد دانش هیجانی برای کیفیت از زندگی و رضایت از زندگی و به طور کلی شادی ضروری می باشد. از این روی برای آنکه بتوان رفتارهای هیجانی شکل بگیرد نیاز است که در برابر هیجانات رفتارهای نرمال و متعادل از خود نشان داد. دانش آموزان مسلماً برای سازگاری هیجانی رفتارهای خود باید در محیطی رشد یابند که احساس سرزندگی، اراده را تجربه کنند به طوری که این احساسات می تواند نقش مهمی در شکل گیری رفتارهای هیجانی دارد. رشد در طی نوجوانی در سه سطح جسمی، روانی و اجتماعی رخ می دهد که هر سه، رابطه نزدیکی با یکدیگر دارند. در دوره نوجوانی فرد با موقعیت خطرناکی روبه روست. زیرا با انرژی زیاد، تجربه محدود و نیازهای جدید مواجه است. از این رو تأمین سلامت روان و بهزیستی ذهنی نوجوانان در همه جوامع مسئله ای مهم تلقی می شود. زیرا هرچقدر دانش آموزان احساس سرکوب بهزیستی ذهنی داشته انتظار اینکه رفتارهای هیجانی نامتعارف از خود نشان دهند. می توان گفت که دوره نوجوانی یکی از بحرانی ترین دوران زندگی فرد به شمار می رود و سپری کردن موفقیت آمیز این دوره مستلزم داشتن بهزیستی ذهنی و توانایی است که فقدان آن ها عامل اساسی ناسازگاری و مشکلات انطباقی به شمار می رود. نقص در بهزیستی ذهنی نقش عمده ای در سبب شناسی



مسائل نوجوانان داشته و باعث می شود که آن ها تا حد زیادی نسبت به فشارهای بیرونی و درونی آسیب پذیرتر شوند و مشکلات روانی، اجتماعی و رفتاری برایشان پدید آورد. تحقیقات نشان داده است که افراد خوشحال تر، سالم تر هستند و زندگی طولانی تری دارند. مطالعه چن و همکاران (2023)، نشان داد که بهزیستی ذهنی جلوگیری از مرگ و میر زودرس کند و عمر را افزایش می دهد. تحقیقات همچنین نشان داده است که احساسات مثبت و بهزیستی باعث قوی شدن سیستم دفاعی بدن و کاهش التهاب در بدن می شود. استرس و احساسات منفی ممکن است به سلامت آسیب بزند. احساسات مثبت باعث کم شدن استرس و بهبود حال می شود و بعد از چالش های زندگی، سریع تر به حالت عادی برگردد. همچنین بهزیستی ذهنی با کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، بهبودی سریع تر پس از بیماری و رفتارهای کمک کننده به سلامت همراه است.

بین کیفیت روابط بین فردی با سازگاری هیجانی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد. طبق یافته های جدول 4-15 ضریب همبستگی برای ابعاد کیفیت روابط بین فردی (حمایت اجتماعی و عمق رابط) با سازگاری هیجانی دانش آموزان برابر با 434. می باشد. لذا متغیرهای بین ابعاد بهزیستی ذهنی (حمایت اجتماعی و عمق رابط) قادر به پیش بینی سازگاری هیجانی دانش آموزان می باشد.

یافته های این پژوهش با یافته های کاستا و همکاران (2016)، بیلی، تی، و فیلیپس (2016)، فرزانه، معین و سهرابی (1392)، سلیمانی و حبیبی (1393)، نوروزی، صالحی و قاسم زاده (1396)، محمودفخه (1397)، غفاری و همکاران (1398)، حسینی (1398) یوسفی، نصرالهی و رباط میلی (1398)، رحمانی بادی، تقوایی و پیرانی (1400) و الجبوری، عبدی زرین (1402) هم سو می باشد به عبارتی می توان گفت که مؤلفه های حمایت اجتماعی و عمق رابط نقش مهمی در پیش بینی سازگاری هیجانی رفتار دانش آموزان دارد. داشتن سازگاری هیجانی باعث می شود که فرد در کنترل خشم، کاهش پرخاشگری و رفتارهای هیجانی مقاوم باشد.

سازگاری هیجانی به افراد کمک می کند تا زندگی متعادل و معناداری داشته باشند و به آن ها اجازه می دهد تا با موقعیت های دشوار به شکل سازنده تری برخورد کنند. در نتیجه، افرادی که دارای سطوح بالای تنظیم هیجانی هستند، عموماً شادتر و رضایت بیشتری از زندگی خود دارند و با استرس و هیجانات منفی به طور مؤثرتری برخورد می کنند. روابط بین فردی یکی از مهارت هایی است که در برقراری ارتباط مؤثر بین افراد نقش مهمی دارد و می تواند در هویت یابی و شکل گیری شخصیت انسان نقش مهمی ایفا کند. رابطه بین فردی می تواند در محیط کار، خانه، مدرسه و در جامعه شکل بگیرد. انسان ها در برقراری ارتباط، اطلاعات و احساسات درونی و شخصی شان را به صورت کلامی و یا غیر کلامی با یکدیگر در میان می گذارند (مک نالتی و راشل، 2016). روابط بین فردی باعث می شود که فرد از خود رفتارهای سازگارانه و اجتماعی از خود نشان دهد که نقش مهمی در پیش بینی رفتارهای هیجانی و ناسازگاری دارد. به طوری که می توان گفت کیفیت روابط منجر به شکل گیری رفتارهای معقول و تعامل با دیگران می شود. افراد با روابط بین فردی قوی اغلب در زندگی حرفه ای و شخصی خود موفق تر هستند. روابط بین فردی، طیف وسیعی از روابط مانند گوش دادن، سؤال کردن و حتی روابط غیر کلامی را نیز در برمی گیرند و با هوش هیجانی، توانایی درک و مدیریت عواطف فرد در ارتباط هستند (ژو، پارک، کامیر-مولر، شاه و کمپبل²⁹، 2022). کیفیت روابط بین فردی، از جمله روابط با همکلاسی ها، معلمان و اعضای خانواده، حمایت اجتماعی و عاطفی توانمندی مورد نیاز برای مقابله با استرس را فراهم می کند. این دو عامل با هم به تنظیم هیجانی دانش آموزان کمک می کنند، به این معنا که دانش آموزانی که از رفاه روانی بالا و روابط بین فردی مثبت برخوردارند، بهتر می توانند هیجانات خود را تنظیم کنند و با استرس کنار بیایند. توانایی ایجاد و حفظ روابط رضایت بخش متقابل که به وسیله نزدیکی عاطفی، صمیمیت، محبت کردن و محبت گرفتن توصیه می شود. روابط میان فردی، شایستگی است که ما بر اساس توانایی خود به منظور آغاز و تداوم بخشیدن به دوستی های بلندمدت، آن را هویدا می سازیم. مهارت ما در روابط میان فردی، عامل تعیین کننده ای است

²⁹ Zhou, Park, Kammeyer-Mueller, Shah & Campbell



که معلوم می گرداند آیا سایر افرادی که در زندگی ما وجود دارند، مشتاق هستند که باهم ما را ببینند یا این که از ملاقات با ما واهمه دارند. در خلال همین روابط است که نیازها، خواست ها و انتظارات ما مورد تحلیل و پیش بینی قرار می گیرند، شناخته می شوند، بها داده می شوند و مورد احترام قرار می گیرند و یا حتی بر اساس این روابط، ممکن است مقولات فوق خنثی شده و یا نادیده گرفته شوند. کیفیت روابط میان فردی ما باعث می شود جو هیجانی و اجتماعی در خانواده، محیط زندگی، و محل کار ما استقرار یابند. وقتی روابط ما خوب عمل کنند، زمینه های مشترک را مهیا می سازند تا ما بتوانیم از تجربه های شخصی خود در طول مشارکت با دیگران لذت ببریم.

منابع فارسی

- اعیادی، ن.، درگاهی، ش.، قمری گیوی، ح. و عباسی، م. (1395). نقش استرس شغلی پرستاری در پیش بینی بهزیستی ذهنی، استرس زناشویی و همدلی پرستاران. اخلاق و تاریخ پزشکی ایران. ۹ (۲)، ۶۷-۷۹.
- رحمانی بادی، ا.، تقوایی، د. و پیرانی، ذ. (1400). بررسی مدل میانجیگرانه ی بهزیستی روانشناختی در ارتباط بین هوش موفق و سازگاری هیجانی با خودتنظیمی یادگیری. تحقیقات علوم رفتاری، ۱۹ (۴)، ۶۸۶-۶۹۵.
- حسینی، حسین. (1398). تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی- هیجانی بر بهزیستی ذهنی و سازگاری تحصیلی دانش آموزان. علوم حرکتی و رفتاری، 2(1)، 1-9.
- شالباغیان، ف. (1396). رابطه ی توانایی حل مسئله ی والدین با مهارت های اجتماعی و روابط بین فردی دانش آموزان دختر دوره ی اول متوسطه ی شهر بهار، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان.
- شریفی، ک. و سعیدی ح. ر. (1394). پیش بینی بهزیستی روان شناختی بر اساس جهت گیری زندگی و خوش بینی. رویش روان شناسی. ۴ (۱)، ۴۲-۵۹.
- شکری، ا.، سنایی پور، م.، رویایی، ز. و قره تپه ای، ز. (1395). ویژگی های روان سنجی مقیاس سازگاری هیجانی در دانشجویان ایرانی. اندازه گیری تربیتی، 6 (23)، 77-97.
- فرزانه، ع.، معین، ل. و سهرابی، ن. (1392). بررسی رابطه مشکلات بین فردی با هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. کاشانی زاده، م.، گل پرور، م. و سجادیان، ا. (1402). مقایسه اثربخشی آموزش سرمایه عاطفی با آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری هیجانی کودکان ۴-۶ سال. مجله پرستاری کودکان، ۹ (۴)، ۸۵-۹۶.
- ماشینی عباسی، ن.، راثی، ف. و هاشمی، ت. (1397). نقش روان رنجور خویی و روابط بین فردی در پیش بینی سازگاری اجتماعی. ششمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران.
- موسوی، م.، خواجهوند خوشلی، ا.، اسدی، ج. و عبدالله زاده، ح. (1398). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر بهزیستی ذهنی زنان مبتلا به لوپوس اریتماتوز سیستمیک. پرستار و پزشک در رزم. ۷ (۲۵)، ۶۸-۵۷.
- سلیمانی، اسماعیل و حبیبی، یعقوب. (1393). ارتباط تنظیم هیجان و تاب آوری با بهزیستی روان شناختی در دانش آموزان. روان شناسی مدرسه و آموزشگاه، 3(4)، 51-72.
- محمودفخه، هیمن. (1397). پیش بینی بهزیستی ذهنی براساس معنای زندگی و شفقت به خود در بین دانشجویان دانشگاه پیام نور مهاباد. پویش در آموزش علوم انسانی، 134 ()، 39-55.
- مولوی، ح.؛ ترکان، ه.؛ سلطانی، ا. و پالاهنگ، ح. (1389). هنجاریابی و سنجش روایی و پایایی پرسش نامه بهزیستی ذهنی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران. ۱۶ (۳): ۲۳۸-۲۳۱.
- نوروزی، س.، صالحی، ک. و قاسم زاده، س. (1396). شناسایی عوامل موثر در بروز مشکلات سازگاری و ارتباط آن با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر دوره دوم ابتدایی. پایان نامه کارشناسی ارشد تحقیقات آموزشی، دانشگاه تهران، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- یوسفی، س.، نصرالهی، ب. و رباط میلی، س. (1398). بررسی رابطه مهارت های ارتباطی با سازگاری اجتماعی و تنظیم شناختی هیجان در بین



دانش آموزان دوره دوم متوسطه. فصلنامه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، ۵ (۱)، ۱۵-۱.

منابع انگلیسی

- Arslan, G., & Coşkun, M. (2020). Student subjective wellbeing, school functioning, and psychological adjustment in high school adolescents: A latent variable analysis, (10), 47.
- Azpiazu, L., Antonio-Agirre, I., Fernández-Zabala, A., & Escalante, N. (2023). How Does Social Support and Emotional Intelligence Enhance Life Satisfaction Among Adolescents? A Mediation Analysis Study. *Psychology .research and behavior management*, 16, 2341–2351
- Bellingtier, J. A., Luong, G., Wrzus, C., Wagner, G. G., & Riediger, M. (2022). A domain-differentiated approach .to everyday emotion regulation from adolescence to older age. *Psychology and Aging*, 37(3), 338–349
- Chen, X., Huang, B. & Lin, W. (2023). The effect of interpersonal relationship and epidemic attention on negative emotion among medical students: the mediating role of social satisfaction. *BMC Psychiatry*, (23), 6-10.
- Himmerich SJ, Orcutt HK. (2021). Examining a brief self-compassion intervention for emotion regulation in individuals with exposure to trauma. *Psychol Trauma*, 13(8):907-910.
- Kluger, A. N., Lehmann, M., Aguinis, H., Itzhakov, G., Gordoni, G., Zyberaj, J., & Bakaç, C. (2023). A meta-analytic systematic review and theory of the effects of perceived listening on work outcomes. *Journal of Business and Psychology*. Advance online publication.
- Kunde, W., Lozo, L., & Neumann, R. (2011). Effect-based control of facial expressions: evidence from action-effect compatibility. *Psychonomic bulletin & review*, 18(4), 820–826.
- Lenneis, A., Das-Friebel, A., Tang, N. K. Y., Sanborn, A. N., Lemola, S., Singmann, H., Wolke, D., von Mühlennen, A., & Realo, A. (2023). The influence of sleep on subjective well-being: An experience sampling study. *Emotion*. Advance online publication.
- Mikkelsen MB, Tramm G, O'Toole MS. (2021). Age-group differences in instructed emotion regulation effectiveness: A systematic review and meta-analysis. *Psychol Aging*, 36(8):957-973.
- Pérez-Fuentes, M. D. C., Molero Jurado, M. D. M., Gázquez Linares, J. J., & Oropesa Ruiz, N. F. (2018). The Role of Emotional Intelligence in Engagement in Nurses. *International journal of environmental research and public .health*, 15(9), 1915
- Soriano-Sánchez, J. G., & Jiménez-Vázquez, D. (2023). Benefits of emotional intelligence in school adolescents: A systematic review. *Revista de Psicología y Educación*, 18(2), 83–95.
- Costa, H., Ripoll, P., Sánchez, M., & Carvalho, C. (2013). Emotional intelligence and self-efficacy: Effects on psychological well-being in college students. *The Spanish Journal of Psychology*, 16, E50.
- Bailey, T. H., & Phillips, L. J. (2016). The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance. *Higher education research & development*, 35(2), 201-216.
- Pierce, G.R; Sarason, I.G; Sarason, B.R. (1991). General and relationship-based perceptions of social support: are two constructs better than one? *J PersSocPsychol*, 61(6), 1028-1039.
- Rubio, V. J., Aguado, D., Hontangas, P. M., & Hernández, J. (2007). Psychometric properties of an emotional adjustment measure: An application of the graded response model. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(1), 39–46.
- Southward, M. W., Sauer-Zavala, S., & Cheavens, J. S. (2021). Specifying the mechanisms and targets of emotion regulation: A translational framework from affective science to psychological treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 28(2), 168–182
- Speed, D., & Lamont, A. (2021). (Life) satisfaction guaranteed? Subjective well-being attenuates religious attendance–life satisfaction association. *Psychology of Religion and Spirituality*. Advance online publication.
- Steinmayr, R., Paschke, P., & Wirthwein, L. (2022). Elementary school students' subjective well-being before and during the covid-19 pandemic: A longitudinal study. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. Advance online publication
- Susanti, D., & Nastiti, D. (2021). The Relationship Between School Well-Being And Adjustment Of Students Of Class 10 in School. *Academia Open*, (6), 10-21.
- Talbot, C., & Pownall, M. (2021). Teaching the social psychology of interpersonal relationships in an online setting. *Psychology Teaching Review*, 27(2), 41–47.
- Wickett R, Muhlert N, Niven K. (2023). The Influence of Personality on Interpersonal Emotion Regulation in the Context of Psychosocial Stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4):30-73.
- Agu, S. A., & Nwankwo, B. E. (2019). The role of psychological wellbeing and emotional intelligence in maintaining healthy interpersonal relationship. *Nigerian Journal of Social Psychology*, 2(1).



- Zhang, S., Li, Y., Ren, S., & Liu, T. (2021). Associations between undergraduates' interpersonal relationships and mental health in perspective of social network analysis. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. Advance online publication.
- Kenny, R., Dooley, B., & Fitzgerald, A. (2013). Interpersonal relationships and emotional distress in adolescence. *Journal of adolescence*, 36(2), 351-360.
- Zhou, L., Park, J., Kammeyer-Mueller, J. D., Shah, P. P., & Campbell, E. M. (2022). Rookies connected: Interpersonal relationships among newcomers, newcomer adjustment processes, and socialization outcomes. *Journal of Applied Psychology*, 107(3), 370-38