Journal of Social Cognition *Open Access*

Spring & Summer (2026), Volume 15, Issue 1, Serial 29: 35-50
DOI: https://doi.org/10.30473/sc.2026.75425.3088

ORIGINAL ARTICLE

The Mediating Role of Emotion Regulation in the Relationship Between Psychological Flexibility and Social Adjustment of Undergraduate Students

Mahtab Beyranvand[1], Molouk Khademi Ashkezari[*2], Zahra Naghsh[3]

1. M.Sc. in Educational pcycology, Faculty of Psychology and Education, Alzahra University, Tehran, Iran.
2. Professor, Department of Educational Psycholog, Faculty of Psychology and Education, Alzahra University, Tehran, Iran.
3. Associate Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Education, University of Tehran, Tehran, Iran.

Correspondence:
Molouk Khademi Ashkezari
Email: mkhademi@alzahra.ac.ir

Received: 09/Aug/2025
Revised: 02/Nov/2025
Accepted: 29/Jan/2026

How to cite:
Beyranvand, M.; Khademi Ashkezari, M.; Naghsh, Z. (2026). The Mediating Role of Emotion Regulation in the Relationship Between Psychological Flexibility and Social Adjustment of Undergraduate Students, *Journal of Social Cognition, 15 (29),* 35-50.
(DOI: 10.30473/sc.2026.75425.3088)

ABSTRACT

Social adjustment is a key process for the academic success and psychological well-being of university students. The present study aimed to investigate the mediating role of emotion regulation in the relationship between psychological flexibility and social adjustment among university students. The statistical sample consisted of 382 undergraduate students from universities in Khorramabad (215 females, 167 males), selected via cluster sampling. Data were collected using the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Garnefski & Kraaij, 2006), the Psychological Flexibility Scale (Dennis & Vander Wal, 2010), and the Bell Adjustment Inventory (Bell, 1961), with Cronbach's alpha coefficients of 0.93, 0.81, and 0.83, respectively. This study employed a descriptive-correlational research design, and Structural Equation Modeling (SEM) was used to evaluate the model fit. The findings indicated that psychological flexibility ($\beta = 0.765$) and emotion regulation ($\beta = 0.841$) had a direct and significant effect on social adjustment. Furthermore, the direct effect of psychological flexibility on emotion regulation ($\beta = 0.962$) was significant ($p < 0.01$). Finally, emotion regulation played a mediating role in the relationship between psychological flexibility and social adjustment ($\beta = 0.545$) ($p < 0.01$). Based on these findings, it is recommended that educational policymakers develop mechanisms to enhance emotion regulation and psychological flexibility, thereby promoting the social adjustment of students in our society.

KEYWORDS

Emotion Regulation; Psychological Flexibility; Social Adjustment; Students .

Copyright © 2026 The Authors. Published by Payame Noor University.
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International license (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). Non-commercial uses of the work are permitted, provided the original work is properly cited.

Introduction

University life is a crucial period for personal and social development. Students encounter new academic environments, social roles, and interpersonal expectations that require effective adaptation. Social adjustment is recognized as a key indicator of mental health and refers to individuals' ability to establish harmonious relationships with others and respond constructively to environmental changes. Students with higher levels of social adjustment are described as more responsible, independent, cooperative, less aggressive, and more capable of coping with stress. Social adjustment can be understood within the framework of Bandura's social cognitive theory, which emphasizes reciprocal interactions between individuals and their environments, observational learning, and self-regulation processes. Psychological flexibility is introduced as an important factor influencing students' ability to adapt to changing conditions, challenges, and environmental pressures. It refers to the capacity to respond to situational demands in a constructive and adaptive manner rather than reacting rigidly or impulsively. Emotion regulation, as a self-regulatory mechanism, may explain how psychological flexibility translates into improved social adjustment. Therefore, the present study aimed to examine the mediating role of emotion regulation in the relationship between psychological flexibility and social adjustment among undergraduate students.

METHODOLOGY

This study was an applied research with a descriptive-correlational design. Structural equation modeling (SEM) was used to test the hypothesized relationships among variables. The statistical population consisted of undergraduate students from universities in Khorramabad city. A total of 382 students (215 females and 167 males) were selected using cluster sampling. Data were collected using the following standardized questionnaires:

1.Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Garnefski & Kraaij, 2006): 18 items on a 5-point Likert scale assessing Emotion Regulation (reliability > 0/93) .

2. Psychological Flexibility Questionnaire (Dennis & Vander Wal, 2010): 20 items on a 7-point Likert scale assessing Psychological Flexibility (reliability > 0/81) .

3 .Social Adjustment Questionnaire (Bell, 1961): 160 items on a 3-point Likert scale assessing Social Adjustment (reliability > 0/83).

Data were analyzed using SPSS version 27 for preliminary analyses (data cleaning, descriptive statistics, normality testing, and reliability analysis) and AMOS version 24 for structural equation modeling. Model fit was evaluated using indices including RMSEA, CFIA, TLI, and PRATIO. The reported indices indicated a favorable model fit.

RESULT

Psychological flexibility has a positive and significant direct effect on emotion regulation ($\beta = 0.96$); psychological flexibility has a positive direct effect on social adjustment ($\beta = 0.76$); and emotion regulation also has a positive direct effect on social adjustment ($\beta = 0.84$). Emotion regulation plays a significant mediating role in the relationship between psychological flexibility and social adjustment.

DISCUSSION and CONCLUSIONS

The main finding of this research indicated that emotion regulation plays a mediating role in the relationship between psychological flexibility and social adjustment among students. This finding of the present study is consistent with the results of studies by Dogan (2024), Restrepo et al. (2023), Yang et al. (2023), and Clarke et al. (2024). To explain this finding, it can be said that students who possess a high level of psychological flexibility have a high ability to identify their emotions and deeply understand their feelings. This awareness of emotions helps them to perform more effectively and exhibit appropriate reactions when encountering social situations

(Doogan, 2024). Limitations of this study include its restriction to undergraduate students, the researchers' lack of control over participants' psychological conditions, and potential response biases arising from the self-report nature of the questionnaires. These factors must be considered when generalizing the research findings. Furthermore, these results suggest that other variables influence the relationship between psychological flexibility and emotion regulation with students' social adjustment. Therefore, it is suggested that qualitative methods and interviews with the research sample be utilized to identify other variables involved in this relationship. It is also recommended that similar research be conducted on postgraduate students to allow for comparison and broader generalization of the current study's results.

CONFLICT OF INTEREST

"The authors declare that there are no conflicts of interest regarding the publication of this manuscript".

Keywords
Emotion Regulation; Psychological Flexibility; Social Adjustment; Students.

دوفصلنامه شناخت اجتماعی

دورهٔ پانزدهم، شمارهٔ ۱، پیاپی ۲۹، بهار و تابستان ۱۴۰۵ (۵۰-۳۵)

DOI: 10.30473/sc.2026.75425.3088

«مقاله پژوهشی»

نقش میانجی‌گری تنظیم هیجان در رابطه بین انعطاف‌پذیری روانشناختی و سازگاری اجتماعی دانشجویان

مهتاب بیرانوند[۱] iD، ملوک خادمی اشکذری*[۲] iD، زهرا نقش[۳] iD

۱. کارشناس ارشد، روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا، تهران، ایران.

۲. استاد گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه الزهرا، تهران، ایران.

۳. دانشیار گروه روانشناسی تربیتی و مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

نویسنده مسئول:
ملوک خادمی اشکذری
رایانامه: mkhademi@alzahra.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۵/۱۸
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۸/۱۱
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۰۹

استناد به این مقاله:
بیرانوند، مهتاب؛ خادمی اشکذری، ملوک؛ و نقش، زهرا (۱۴۰۵). نقش میانجی‌گری تنظیم هیجان در رابطه بین انعطاف‌پذیری روانشناختی و سازگاری اجتماعی دانشجویان، *دوفصلنامه شناخت اجتماعی، ۱۵ (۲۹)*، ۳۵-۵۰.
(DOI: 10.30473/sc.2026.75425.3088)

چکیده

سازگاری اجتماعی دانشجویان، فرایندی کلیدی برای موفقیت تحصیلی و رفاه روانی آنان است .مطالعه حاضر با هدف شناسایی نقش میانجی‌گری تنظیم هیجان در رابطه بین انعطاف‌پذیری روانشناختی و سازگاری اجتماعی دانشجویان انجام شد. نمونه آماری مورد مطالعه ۳۸۲ نفر از دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه‌های شهر خرم آباد (۲۱۵ زن، ۱۶۷ مرد) بود که به‌وسیله نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. دانشجویان به‌منظور گردآوری داده‌ها به سه مقیاس؛ تنظیم شناختی هیجان (گارنفسکی و کرایج، ۲۰۰۶)، انعطاف‌پذیری روانشناختی (دنیس و وندروال ،۲۰۱۰) و سازگاری اجتماعی (بل، ۱۹۶۱) پاسخ دادند که پایایی آن‌ها بر اساس آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۸۱ و ۰/۸۳ بدست آمده است. این پژوهش از نوع توصیفی – همبستگی و از نوع کاربردی است که برای بررسی برازش مدل، از مدل‌سازی معادلات ساختاری (SEM) استفاده شده است. یافته های پژوهش حاضر، حاکی از آن بود که انعطاف‌پذیری روانشناختی ($\beta = 0.765$) و تنظیم هیجان بر سازگاری اجتماعی ($\beta=0.841$) اثر مستقیم و معنادار داشت؛ همچنین اثر مستقیم انعطاف‌پذیری روانشناختی بر تنظیم هیجان ($\beta = 0.962$) معنادار بود ($p<0.01$) و در نهایت تنظیم هیجان در رابطه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با سازگاری اجتماعی در دانشجویان ($\beta = 0.545$) نقش واسطه ای ایفا می‌کند ($p<0.01$). با توجه به یافته‌های به‌دست‌آمده پیشنهاد می‌شود که متولیان حوزه آموزش، سازوکارهایی را در خصوص افزایش تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری روانشناختی تدوین کرده تا از این طریق شاهد افزایش سازگاری اجتماعی دانشجویان در جامعه‌مان باشیم.

واژه‌های کلیدی

انعطاف‌پذیری روانشناختی، تنظیم هیجان، دانشجویان، سازگاری اجتماعی.

حق انتشار این مستند، متعلق به نویسندگان آن است. ۱۴۰۵ ©. ناشر این مقاله، دانشگاه پیام نور است.

این مقاله تحت گواهی زیر منتشرشده و هر نوع استفاده غیرتجاری از آن مشروط بر استناد صحیح به مقاله و با رعایت شرایط مندرج در آدرس زیر مجاز است.
Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International license (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

مقدمه

زندگی دانشگاهی، مرحله‌ای مهم از رشد فردی و اجتماعی انسان است که می‌تواند فرصت‌هایی ارزشمند برای شکل‌گیری هویت، افزایش استقلال و گسترش روابط اجتماعی فراهم کند. در این میان، سازگاری یکی از شاخص‌های اساسی سلامت روان به شمار می‌رود؛ زیرا توانایی فرد در مواجهه مؤثر با تغییرات و چالش‌های محیطی را نشان می‌دهد. به بیان دیگر، مهارت سازگاری ـ به‌ویژه در بعد اجتماعی آن ـ از جمله مهارت‌های حیاتی است که انسان در طول زندگی خود به آن نیاز دارد (فرنکو و همکاران، ۲۰۲۳). سطح سازگاری در افراد بسته به مرحله رشدی و شرایط زندگی متفاوت است. دوران دانشجویی به دلیل تغییر در سبک زندگی، افزایش مسئولیت‌ها و ورود به محیط‌های جدید آموزشی و اجتماعی، مرحله‌ای حساس محسوب می‌شود که در آن دانشجویان سطوح مختلفی از سازگاری را تجربه می‌کنند (کلارک، ۲۰۰۵). در چنین شرایطی، سازگاری اجتماعی نقشی تعیین‌کننده در کیفیت تجربه دانشگاهی و سلامت روان دانشجویان دارد. دانشجویانی که از سازگاری اجتماعی بالایی برخوردارند، معمولاً روحیه‌ای جمع‌گرا و مسئولیت‌پذیر دارند، از استقلال فکری بیشتری بهره‌مندند و قادرند وظایف خود را بدون وابستگی بیش از حد به دیگران انجام دهند. این افراد در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا، به جای رفتارهای پرخاشگرانه، از شیوه‌های قاطعانه و منطقی استفاده می‌کنند، سطح اضطراب و ناامنی روانی در آن‌ها پایین‌تر است و در برابر تغییرات از انعطاف‌پذیری بالاتری برخوردارند (بذرافشان و حجتی، ۱۳۹۹).

سازگاری اجتماعی فرایندی است که به وسیلهٔ آن روابط میان افراد، گروه‌ها و عناصر فرهنگی در وضعیتی رضایت بخش برقرار باشد و زمانی اتفاق می‌افتد که روابط میان افراد و گروه‌ها به گونه‌ای برقرار شده باشد که رضایت متقابل آن‌ها را فراهم سازد. بدین ترتیب، سازگاری اجتماعی مجموعه مکانیزم‌هایی را شامل می‌شود که توسط آن‌ها یک فرد توانایی تعلق به یک گروه را پیدا می‌کند (سویانتو و خیریل[1]، ۲۰۱۸). به عبارت دیگر، رفتار سازشی هر نوع رفتاری است که بتواند توانایی و مهارت ارگانیسم را برای وفق دادن فرد با یک موقعیت محیطی به خصوص افزایش دهد. سازگاری عبارت است از پیشرفت در ادراک خودمان و دیگران. رفتارها، افکار و احساساتی که برای رشد خوب لازم است موجب می‌شود روش‌های سازگاری مورد نیاز برای تغییرات محیطی بروز کند (سوجانا و همکاران، ۲۰۲۱). براساس نظریه شناختی–اجتماعی بندورا، سازگاری اجتماعی حاصل تعامل دوسویه فرد و محیط است. در این دیدگاه، انسان موجودی فعال و آگاه است که هم از محیط تأثیر می‌پذیرد و هم بر آن اثر می‌گذارد؛ فرآیندی که بندورا آن را موجبیت دوجانبه می‌نامد (چوب‌فروش‌زاده و محمودی‌میمند، ۱۴۰۱). این نظریه بر نقش یادگیری مشاهده‌ای و خودنظم‌جویی در رشد رفتارهای سازگار تأکید دارد؛ بدین معنا که فرد از طریق مشاهده الگوهای اجتماعی، رفتار مطلوب را می‌آموزد و با تنظیم درونی رفتار خود، آن را با معیارهای اجتماعی هماهنگ می‌سازد (قیومی‌نائینی و سبحی‌منعم، ۱۴۰۱؛ دشتی و همکاران، ۱۴۰۰). در نتیجه، سازگاری اجتماعی در این رویکرد نوعی یادگیری فعال و مستمر برای انطباق مؤثر با محیط اجتماعی است.

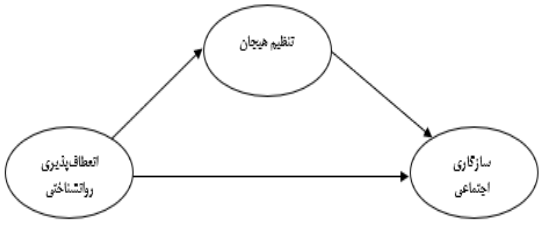
یکی از عوامل مهم مؤثر بر سازگاری اجتماعی دانشجویان، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است. این ویژگی به توانایی فرد در انطباق با شرایط متغیر، چالش‌های زندگی و فشارهای محیطی اشاره دارد و بیانگر ظرفیت او برای انتخاب واکنش‌های مؤثر در موقعیت‌های تازه یا دشوار است (تیندل، همی و مصطفی، ۲۰۲۲). افراد دارای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالا می‌توانند در برابر افکار منفی، استرس و هیجانات ناخوشایند مقاومت بیشتری نشان دهند و به جای واکنش‌های هیجانی یا ناکارآمد، پاسخ‌های منطقی و سازنده‌تری ارائه دهند. به همین دلیل، این ویژگی نقش مهمی در حفظ سلامت روان و ارتقای کیفیت زندگی دارد (ارسلان و آلن، ۲۰۲۲). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی همچنین با فرآیندهای شناختی و شخصیتی گوناگون مرتبط است و به‌ویژه در حل مسئله و تنظیم هیجان نقش مؤثری ایفا می‌کند. این ویژگی به فرد کمک می‌کند تا میان دیدگاه‌ها یا بازنمایی‌های متناقض از یک رویداد تعادل برقرار کند و در نتیجه، عملکرد اجتماعی سالم‌تری داشته باشد (اسحاقی، جاجرمی و اکبری، ۱۴۰۰). از این منظر، انعطاف‌پذیری و سازگاری مفاهیمی نزدیک و درهم‌تنیده‌اند؛ به‌گونه‌ای که سازگاری اجتماعی حاصل بهره‌گیری از راهبردهای شناختی و رفتاری انعطاف‌پذیر برای مقابله مؤثر با موقعیت‌های استرس‌زا و متغیر زندگی است. در این راستا، پژوهش‌های متعددی نیز نشان داده‌اند که رابطه مثبت و معناداری بین

1. Suyanto & Khairil

سازگاری اجتماعی با انعطاف‌پذیری شناختی وجود دارد (غیاث‌آبادی فراهانی و جعفری هرندی، ۱۳۹۹). به گونه‌ای که افزایش انعطاف‌پذیری شناختی منجر به بهبود سازگاری اجتماعی در افراد می‌شود (چن و همکاران، ۲۰۲۴).

رابطه بین انعطاف‌پذیری روانشناختی و سازگاری اجتماعی می‌تواند توسط عوامل مختلفی میانجی‌گری شود. بنابراین یکی از عواملی که احتمال می‌رود در رابطه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی دانشجویان نقش میانجی داشته باشد، مفهوم تنظیم هیجان می باشد. تنظیم هیجان به استفاده از راهبردهای مرتبط با تغییر شدت و یا مدت تجربه هیجان اشاره دارد. تنظیم هیجانی فرایندهایی است که افراد طی آن هیجانات خود را تحت تأثیر قرار می‌دهند و اینکه هیجان‌ها را چگونه تجربه و ابراز می‌کنند (دورلی و همکاران، ۲۰۲۰). تنظیم هیجان به راهبردهای نظم‌دهی هیجان اشاره دارد؛ این فرآیندهای شناختی، افراد را در مدیریت اطلاعات هیجان‌آور و برانگیزاننده‌ی هیجان کمک می‌کنند و بر جنبه‌های شناختی مقابله تأکید دارند. بنابراین، نقش افکار و شناخت‌ها در توانایی مدیریت، نظم‌جویی و کنترل احساسات و هیجانات در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا بسیار حائز اهمیت است (گراوند، ۱۴۰۲). هیجانات با معنا بخشیدن به موقعیت‌ها و انگیزه‌بخشی به رفتارهای سازگارانه، نقش مهمی در دستیابی به اهداف اجتماعی و فرهنگی دارند. تنظیم هیجان، توانایی کنترل و هدایت هیجانات مطابق با شرایط موقعیتی است و عامل اصلی سازگاری و سلامت روان به‌شمار می‌آید (عاشوری و رشیدی، ۱۳۹۸). افراد دارای مهارت در تنظیم هیجان، هیجانات خود را به شیوه‌ای مناسب شناسایی، مدیریت و بیان می‌کنند؛ در نتیجه در مواجهه با استرس و چالش‌های اجتماعی، واکنش‌های منطقی و سازنده‌تری نشان می‌دهند (فونسیکا و همکاران، ۲۰۲۰). تنظیم هیجان علاوه بر کاهش رفتارهای منفی، کیفیت روابط اجتماعی را نیز ارتقا می‌دهد. این افراد روابط عاطفی پایدارتر و حمایت‌گرانه‌تری برقرار کرده و احساس امنیت بیشتری به دیگران منتقل می‌کنند. همچنین در درک و پاسخ به احساسات دیگران تواناترند و همین امر موجب افزایش سازگاری اجتماعی می‌شود (گوبلر و همکاران، ۲۰۲۱). پژوهش‌های مختلفی از جمله؛ مطالعهٔ النیزی[1] (۲۰۲۳) و گراوند (۱۴۰۲) بر تاثیر انعطاف‌پذیری روانشناختی بر تنظیم شناختی هیجان تاکید داشته‌اند. همچنین پارسامهر و حدّت (۱۳۹۵)، شیم و همکاران (۲۰۱۷)، ریان و همکاران (۲۰۱۶) و سزگین و همکاران (۲۰۲۳) در مطالعات خود، نقش تنظیم هیجان را در سازگاری اجتماعی افراد مورد توجه قرار داده‌اند.

ضرورت انجام این پژوهش از آن‌جا ناشی می‌شود که دانشجویان در دوره‌ای از زندگی خود قرار دارند که به شدت تحت تأثیر تغییرات و فشارهای تحصیلی، محیطی و شغلی آینده قرار می‌گیرند. این تغییرات، شامل جابه‌جایی به محیط جدید، مسئولیت‌های تحصیلی و اجتماعی و در مواردی جدایی از خانواده و دوستان است که می‌تواند بر سلامت روانی آنان تأثیر بگذارد. در چنین شرایطی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به عنوان توانایی انطباق با تغییرات و چالش‌ها، عامل کلیدی در سازگاری مؤثر با این دوره محسوب می‌شود (دورلی و همکاران، ۲۰۲۰). با این حال، بدون برخورداری از مهارت‌های تنظیم هیجان ، حتی افراد با انعطاف‌پذیری بالا نیز ممکن است نتوانند به شکل مؤثر با هیجانات منفی خود مقابله کنند (ارسلان و آلن، ۲۰۲۲). از سوی دیگر، سازگاری اجتماعی نقش مهمی در موفقیت تحصیلی و روان‌شناختی دانشجویان دارد و موجب افزایش احساسات مثبت، کاهش استرس و بهبود عملکرد تحصیلی می‌شود (شریفی‌فرد و همکاران، ۱۳۹۸). در نتیجه، بررسی نقش میانجی تنظیم هیجان در رابطه بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی، می‌تواند به درک عمیق‌تری از فرایندهای روانی مؤثر در سلامت دانشجویان بینجامد و زمینه‌ساز طراحی مداخلات روان‌شناختی هدفمند برای ارتقای بهزیستی، سلامت روانی و موفقیت تحصیلی آنان باشد. بر این اساس، مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش میانجی تنظیم هیجان در رابطه بین انعطاف‌پذیری روانشناختی و سازگاری اجتماعی در دانشجویان انجام شد. از این رو پژوهش حاضر به آزمون این فرضیه مبنی براینکه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی اثر غیر مستقیم بر سازگاری اجتماعی دانشجویان به واسطه تنظیم هیجان دارد، می‌پردازد.



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش

1. Alenizi

روش شناسی پژوهش

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی شهر خرم آباد در سال تحصیلی ۰۴-۱۴۰۳ بود (N= ۵۱۱۷۷). نمونه آماری بر اساس جدول کرجسی و مورگان[1] (۱۹۷۰) ۳۸۶ نفر در نظر گرفته شد که در نهایت ۳۸۲ نفر به عنوان تعداد نهایی نمونه درنظر گرفته شدند. روش نمونه‌گیری پژوهش حاضر، روش نمونه گیری تصادفی خوشه‌ای بود که به این منظور، از بین کلیه دانشگاه‌های شهرستان خرم آباد، ۳ دانشگاه به طور تصادفی انتخاب شد، سپس از بین هر کدام از این دانشگاه‌ها، ۶ دانشکده به‌طور تصادفی و در مجموع ۱۸ دانشکده انتخاب شد و در آخر از هر دانشکده ۲۲ نفر به عنوان نمونه تصادفی انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش حاضر عبارت از: رضایت حضور در مطالعه، دانشجوی مقطع کارشناسی بودن، داشتن سن ۱۸ سال یا بیشتر و گذراندن حداقل یک ترم در دانشگاه بودند. معیارهای خروج از پژوهش حاضر نیز عبارت از: مصرف داروی‌های روانپزشکی، مصرف مواد روان‌گردان، دریافت هرگونه خدمات روانشناختی همزمان با اجرای پژوهش و نداشتن زمان کافی برای پاسخگویی به سوالات جهت پیشگیری از آمایه پاسخ بود. همچنین ملاحظات اخلاقی پژوهش شامل این موارد بود: نخست، همه شرکت‌کنندگان با رضایت و تمایل شخصی در این پژوهش حضور یافتند .دوم، به آن‌ها اطمینان داده شد که اصول رازداری و حفظ محرمانگی هویت‌شان رعایت خواهد شد و تمامی اطلاعات در نهایت محرمانه باقی می‌ماند. در این پژوهش، ابتدا هدف مطالعه برای دانشجویانی که به‌صورت تصادفی انتخاب شده بودند، توضیح داده شد. سپس از آن‌ها درخواست شد تا پرسشنامه‌های مربوطه را با دقت تکمیل کنند و تلاش کنند هیچ سوالی را بدون پاسخ باقی نگذارند.

ابزارهای پژوهش

الف) پرسشنامه سازگاری اجتماعی (BAI)

این پرسشنامه در سال ۱۹۶۱ توسط پروفسور بل[2] طراحی شد و شامل دو نسخه است: یکی برای دانش‌آموزان و دیگری برای بزرگسالان، که هر نسخه از ۱۶۰ سؤال تشکیل شده است. هر سؤال دارای سه پاسخ ممکن "بله"، "خیر "و "نمی‌دانم "است. در این پژوهش، از نسخه مربوط به بزرگسالان استفاده شده که پنج جنبه مجزا از سازگاری شخصی و اجتماعی را اندازه‌گیری می‌کند. این جنبه‌ها شامل سازگاری در خانه، سازگاری سلامت، سازگاری اجتماعی، سازگاری عاطفی و سازگاری شغلی هستند (لامور و بلانچمانش[3]، ۲۰۲۱). اعتبارسنجی این پرسشنامه در ایران توسط دلاور برای جامعه جانبازان ورزشکار انجام شده و همچنین آقامحمدیان شعر باف نیز آن را مطالعه کرده و به نتایج مشابهی با طراح پرسشنامه دست یافته است (ذوقی و همکاران، ۱۴۰۰). در پژوهش منجمی‌زاده، رابطه میان این پرسشنامه و پرسشنامه توانایی برقراری ارتباط مؤثر به منظور روایی بررسی شد و نتایج نشان داد که بین این دو ابزار همبستگی قوی وجود دارد (r= ۰/۶۸) (احمدزاده و همکاران، ۱۴۰۱). علاوه بر این، اعتبار پرسشنامه در ایران با استفاده از روش آلفای کرونباخ، بر اساس ۸۰ سؤال که تمام بخش‌های قابل محاسبه از جمله سازگاری کلی، سازگاری در خانه، سازگاری سلامت، سازگاری اجتماعی، سازگاری عاطفی و سازگاری شغلی یا تحصیلی را شامل می‌شد، محاسبه گردید و ضریب آلفا برابر با ۰/۸۹ گزارش شد (سعیدزاده و رحمانی، ۱۴۰۰). در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که میزان ۰/۸۳ به دست آمد.

ب) پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (فرم کوتاه) (CERQ)

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان، فرم کوتاه، توسط گارنفسکی و کرایج[4] (۲۰۰۶) طراحی شده است. این نسخه، تغییر یافته نسخه اصلی است که ابتدا در سال ۲۰۰۱ تهیه و در سال ۲۰۰۲ منتشر شد و شامل ۳۶ سؤال بود. در نسخه جدید، با تحلیل‌های انجام‌شده، تعداد سوالات به ۱۸ سوال کاهش یافته است. این پرسشنامه به ارزیابی ۹ زیر مقیاس تنظیم شناختی هیجان می‌پردازد که شامل؛ شماتت خود، نکوهش دیگران، فاجعه‌پنداری، نشخوار فکری، تمرکز بر افکار منفی، تمرکز مثبت مکرر، برنامه‌ریزی مکرر، ارزیابی مثبت مکرر و پذیرش می‌شود. مقیاس این پرسشنامه از پنج لیکرت تشکیل شده که از نمره ۱ برای «هرگز» تا ۵ برای «همیشه» را شامل می‌شود. حداقل و حداکثر امتیاز کسب‌شده در هر زیر مقیاس بین ۲ تا ۱۰ قرار دارد. از این رو، نمرات بالاتر در هر زیر مقیاس، نشان‌دهنده استفاده بیشتر از راهبرد تنظیم شناختی هیجان مرتبط با آن مقیاس است. در

1. Krejcie & Morgan
2. Bel
3. Lamour & Blanchemanche
4. Garnefski and Kraaij

نسخه اصلی پرسشنامه، پایایی محاسبه شده بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برای هر مقیاس، بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۱ درصد گزارش شده است و اعتبار آن نیز مطلوب ارزیابی شده است (گارنفسکی و کرایج،۲۰۰۶). حسنی (۱۳۸۹) برای اولین بار اقدام به هنجاریابی این پرسشنامه در فرهنگ ایرانی کرد. در پژوهش‌ها، روایی پرسشنامه با استفاده از روش همسانی درونی، براساس ضریب آلفای کرونباخ، مقادیر بین ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ را نشان داده است. همچنین، روش بازآزمایی دامنه همبستگی ضرایب بین ۰/۵۵ و ۰/۷۷ را اثبات کرده است. همبستگی بین خرده مقیاس‌ها نیز از ۰/۳۲ تا ۰/۶۷ گزارش شده است (ابوطالبی، یزدچی و اسمخانی اکبری‌نژاد، ۱۴۰۱). در پژوهش حاضر نیز پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۳ محاسبه شده است.

پ) پرسشنامه انعطاف‌پذیری‌روانشناختی (CFI)

پرسشنامه انعطاف‌پذیری روانشناختی که توسط دنیس و وندروال[1] (۲۰۱۰) طراحی و منتشر شده است، به عنوان یک ابزار خودگزارشی از ۲۰ گویه تشکیل شده و سه زیرمقیاس را شامل می‌شود. این زیرمقیاس‌ها عبارتند از: میل به درک شرایط دشوار به‌عنوان شرایط قابل کنترل، توانایی در نظر گرفتن گزینه‌های متعدد برای شرایط دشوار و توانایی درک توجیه‌های مختلف برای موقعیت‌های گوناگون زندگی و رفتارهای مختلف انسان. پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای طراحی شده که از "کاملاً موافقم "تا "کاملاً مخالفم" متغیر است؛ شیوه نمره‌گذاری نیز از ۱ تا ۷ تنظیم شده است. در نسخه اصلی این ابزار، دنیس و همکاران روایی همگرا و روایی همزمان مطلوبی را گزارش دادند. روایی همزمان این پرسشنامه در ارتباط با پرسشنامه افسردگی بک (ویرایش دوم) عدد ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن در مقایسه با پرسشنامه انعطاف‌پذیری روانشناختی مارتین و رابین عدد ۰/۷۵ گزارش شده است (گولر، دمیر و یورتسون[2]، ۲۰۲۴). برای بررسی روایی واگرای پرسشنامه‌ی انعطاف‌پذیری شناختی، پرسشنامه افسردگی بک نیز به‌صورت هم‌زمان بر روی ۹۹ شرکت‌کننده اجرا شد. نتایج تحلیل ضرایب همبستگی نشان داد که بین نمره کل پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی و نمره کل آزمون افسردگی بک، همچنین میان دو مؤلفه آن یعنی پردازش حل مسئله و ادراک کنترل‌پذیری با افسردگی، همبستگی منفی و معنادار به ترتیب برابر با ۰/۹۰-، ۰/۹۱- و ۰/۹۹- وجود دارد (کهندانی و ابوالمعالی الحسینی، ۱۳۹۶). این یافته بیانگر آن است که افزایش انعطاف‌پذیری شناختی با کاهش علائم افسردگی همراه است. همچنین پایایی این ابزار نیز مورد بررسی قرار گرفته است؛ ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس‌های مختلف از جمله؛ درک قابلیت کنترل واقعیت و توانایی انتخاب‌های متفاوت به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۴ و ۰/۹۱ بوده و با روش بازآزمایی ضرایب ۰/۸۱، ۰/۷۵ و ۰/۷۷ گزارش شده است. در ایران نیز مطالعات هنجاریابی برای این پرسشنامه انجام شده است. سلطانی و همکاران در سال ۱۳۹۲ ضریب بازآزمایی کل پرسشنامه را ۰/۷۱ و ضرایب مختص خرده‌مقیاس‌ها شامل درک قابلیت کنترل واقعیت، توانایی انتخاب‌های متفاوت، و توجیه رفتار را به ترتیب ۰/۵۵ ، ۰/۷۲ ، و ۰/۵۷ گزارش کرده‌اند. در پژوهشی دیگر در ایران که توسط حیدری‌نژاد، حیدری و داوودی در سال ۱۳۹۹ صورت گرفت، ضرایب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۹۰ و برای خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹ و ۰/۵۵ ارائه شده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه شد.

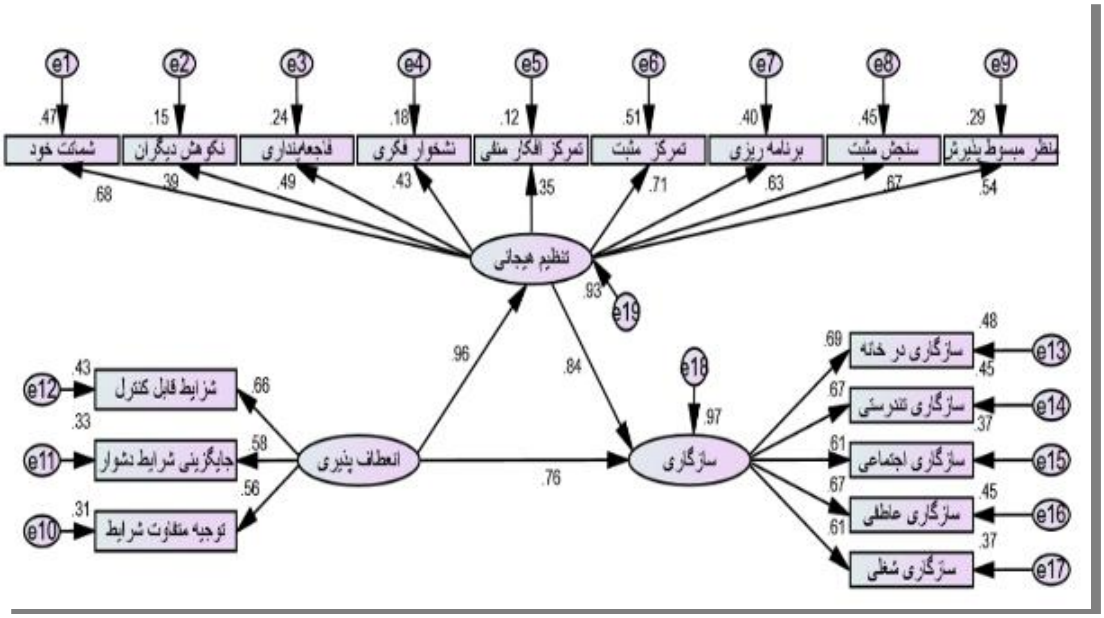
یافته‌های پژوهش

۳۹۶ نفر در این پژوهش شرکت کردند، اما تحلیل نهایی بر روی ۳۸۲ نمونه انجام شد؛ سایر موارد به عنوان داده های مخدوش شناسایی و حذف شدند. شرکت کنندگان در میانگین سنی ۲۰/۵۸ سال قرار داشتند. ۲۱۵ دانشجو دختر (۵۶/۲۹) و ۱۶۷ دانشجو پسر (۴۳/۷۱) بودند. ۱۰۶ نفر معادل ۲۷/۷۴ درصد سال اول، ۱۲۷ دانشجو معادل ۳۳/۲۴ درصد سال دوم و ۹۸ دانشجو معادل ۲۶/۶۵ درصد سال سوم و ۵۱ دانشجو معادل ۱۳/۳۵ درصد سال آخر دوران کارشناسی در پژوهش شرکت کردند. همچنین بیشترین فراوانی مربوط به دانشجویان دانشکده علوم انسانی و ادبیات با تعداد ۹۵ نفر (۸۶/۲۴ درصد) بوده است. پس از آن، دانشکده‌های علوم پایه با ۷۴ نفر (۳۷/۱۹ درصد) و کشاورزی با ۶۹ نفر (۰۶/۱۸ درصد) در رتبه‌های بعدی قرار دارند. در مقابل، کمترین تعداد شرکت‌کنندگان مربوط به دانشکده دامپزشکی با ۳۵ نفر (۱۶/۹ درصد) است. همچنین دانشجویان دانشکده مدیریت، اقتصاد و حسابداری ۵۱ نفر (۳۵/۱۳ درصد) و فنی و مهندسی ۵۸ نفر (۱۸/۱۵ درصد) از کل نمونه را تشکیل داده‌اند. این توزیع نشان‌دهنده تنوع رشته‌ای مناسب در میان شرکت‌کنندگان پژوهش است.

1. Dennis & Vander Wal
2. Guler, Demir & Yurtseven

جدول ۱. یافته های توصیفی متغیرها

متغیر / زیرمقیاس		میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	حداقل	حداکثر
سازگاری در خانه	سازگاری اجتماعی	4/25	1/12	0/32	-0/51	1	6
سازگاری تندرستی		4/07	1/25	0/71	0/34	1	6
سازگاری اجتماعی		4/63	1/38	0/89	1/21	2	7
سازگاری عاطفی		3/89	1/41	0/45	-0/28	1	6
سازگاری شغلی		4/21	1/18	-0/54	0/67	1	6
شماتت خود	تنظیم شناختی هیجان	5/67	1/84	-0/38	0/43	2	10
نکوهش دیگران		4/95	1/93	-0/41	0/29	2	10
فاجعه‌پنداری		5/24	1/77	-0/34	0/65	2	10
نشخوار فکری		5/81	1/61	-0/27	0/16	2	10
تمرکز بر افکار منفی		5/36	1/89	-0/30	0/49	2	10
تمرکز مثبت مکرر		6/22	1/70	-0/19	0/51	2	10
تمرکز بر برنامه‌ریزی		6/39	1/55	0/52	0/42	2	10
ارزیابی مثبت		6/10	1/78	0/47	-0/19	2	10
پذیرش		6/03	1/74	0/31	-0/61	2	10
درک شرایط دشوار به عنوان قابل کنترل	انعطاف‌پذیری	27/84	4/51	0/32	-0/38	12	35
توانایی در نظر گرفتن جایگزین‌های متفاوت		26/91	4/73	0/41	1/19	12	34
درک چندین توجیه برای رفتارها و رویدادها		28/20	4/32	0/88	-0/44	14	35



شکل ۲: مدل مفهومی پژوهش در حالت ضرایب استاندارد

در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پـژوهش ارائه شده است. همچنین جهت بررسی نرمـال بـودن توزیـع داده ها شاخص های کجی و کشیدگی گزارش شـدند، نتـایج نشان می‌دهد که سطح معنـاداری آمـاره کجـی و کشـیدگی همه متغیرها بین ۱+ و ۱− است که نشـان مـی‌دهـد نمـرات متغیرهای تحقیق، دارای توزیعی نرمال است.

نتایج آزمون نرمال بودن شـاپیرو—ویلـک نشـان داد کـه تمامی متغیرهای اصلی پژوهش شـامل سـازگاری اجتمـاعی، تنظیم شناختی هیجان و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از توزیع نرمال برخوردارند. سطح معناداری تمـامی مؤلفـه‌ها بـالاتر از ۰/۰۵ بـه دسـت آمـد کـه بیـانگر آن اسـت کـه داده‌هـای گردآوری‌شـده از توزیـع نرمـال پیـروی می‌کننـد. بنـابراین، می‌توان از آزمون‌های آماری پارامتریک برای تحلیـل داده‌هـا استفاده کرد، زیرا پیش‌فـرض نرمـال بـودن داده‌هـا در تمـام متغیرهای پژوهش رعایت شده اسـت. در ادامـه مـدل نقـش میـانجی تنظـیم هیجـان در رابطـه بـین انعطـاف پـذیری روانشناختی و سازگاری اجتماعی در دانشـجویان در شـکل ۲ ارائه شده است.

تایج مدل ارائه شده در شکل ۲ بیانگر این است که مدل پیشـنهادی نقـش میـانجی تنظـیم هیجـان در رابطـه بـین انعطاف‌پذیری روانشناختی و سـازگاری اجتمـاعی در کـل ۹۷ درصد از متغیر ملاک را تبیین می‌کند. بـرای ارزیـابی میـزان بـرازش مـدل انـدازه‌گیری، از سـه دسـته شـاخص شـامل شاخص‌های برازش مطلق، تطبیقی و مقتصدی استفاده شـد. مقادیر این شاخص‌ها در جدول زیر ارائه شده‌اند.

نتایج جدول ۲ نشان داد که مدل انـدازه‌گیری از بـرازش مطلوبی با داده‌ها برخوردار است. هرچنـد مقـدار کای‌اسـکوئر معنادار بود ($p < 0/01$)، اما به‌دلیل حساسیت این شاخص بـه حجم نمونه، نمی‌توان آن را به‌تنهایی معیار قضـاوت دانسـت. شـاخص‌های تطبیقـی ماننـد $CFI = 0/923$ و $TLI = 0/929$ در محدوده قابـل‌قبول قـرار دارنـد و بیـانگر بـرازش مناسب مدل هستند. همچنین شاخص $RMSEA = 0/050$ در حد مـرز مطلـوب و شـاخص $PRATIO = 0/947$ نیـز نشـان‌دهنده کـارایی مناسـب مـدل از نظـر صـرفه‌جویی پارامترهاست. در مجموع، همه شاخص‌ها مؤید آن‌اند که مدل ارائه‌شده از کفایت و برازش قابل قبولی برخوردار است.

جدول ۲. شاخص‌های برازش مدل

شاخص‌های مطلق			شاخص‌های تطبیقی		شاخص‌های مقتصد	
شاخص	درجه	مجذور خی	سطح	برازش	برازندگی توکر-	ریشهٔ‌خطای میانگین مجذورات	نسبت
برازش	آزادی	دو	معنی‌داری	تطبیقی	لویس	تقریب	اقتصاد
عنوان آماری	df	X2	P-Value	CFI	TLI	RMSEA	PRATIO
مقادیر	116	2/06	0/001	0/923	0/929	0/05	0/947

جدول ۳. ضرایب اثرات مستقیم

			برآورد	خطا	نسبت بحرانی	P	وزن رگرسیون استاندارد
انعطاف پذیری	←	تنظیم هیجان	1/274	0/147	8/669	***	0/962
انعطاف پذیری	←	سازگاری اجتماعی	2/149	1/801	2/193	***	0/765
تنظیم هیجان	←	سازگاری اجتماعی	0/774	1/322	2/585	***	0/841

مقدار P که به صورت *** گزارش شده ، بیانگر معناداری اثر در سطح کمتر از ۰/۰۰۱ است.

نتایج جدول ۳ اثـرات مسـتقیم را نشـان می‌دهـد. نتـایج نشان داد که انعطاف‌پـذیری روانشـناختی بـه طـور مثبـت و معنـادار بـر تنظـیم هیجـان (β=۰/۹۶) اثـر مسـتقیم دارد؛ انعطاف‌پـذیری روانشـناختی بـه طـور مثبـت بـر سـازگاری اجتمـاعی (β=۰/۷۶) اثـر مسـتقیم دارد؛ همچنـین تنظـیم هیجان به طور مثبت بر سـازگاری اجتمـاعی (β=۰/۸۴) اثـر مستقیم دارد. در ادامه، نتایج تحلیل میانجی در جدول ۴ ارائه شده است.

نتایج آزمون بوت استرپ نشان داد که بـازه اطمینـان ۹۵ درصد برای اثر غیرمستقیم (۰/۳۴۱ تا ۰/۷۴۶) عـدد صـفر را در بر نمی‌گیرد، بنابراین این اثر معنادار بـوده و بیـانگر نقـش میانجی‌گری تنظـیم هیجـان در رابطـه بـین انعطاف‌پـذیری روانشـناختی و سـازگاری اجتمـاعی (β=0/81 ،P =0/01) است.

نتایج آزمون فرضیه‌ها نشـان داد کـه هـر چهـار فرضـیه پژوهش تأیید شدند. فرضیه اول بیانگر اثر مستقیم، مثبت و قوی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر تنظیم هیجان بـود ($\beta = 0/962, p < 0/001$)، به این معنا که افزایش انعطاف‌پـذیری

موجب بهبود توانایی در مدیریت هیجان‌ها می‌شود. فرضیه دوم نشان داد تنظیم هیجان اثر مثبت و معناداری بر سازگاری اجتماعی دارد ($\beta = 0/841, p < 0/01$)؛ بدین معنا که افرادی با مهارت بالاتر در تنظیم هیجان، تعاملات اجتماعی سازگارانه‌تری دارند. فرضیه سوم نیز تأیید کرد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به‌طور مستقیم بر سازگاری اجتماعی اثرگذار است ($\beta = 0/265, p < 0/01$)، گرچه شدت این اثر نسبت به سایر مسیرها کمتر بود. در نهایت، فرضیه چهارم نشان داد تنظیم هیجان نقش میانجی معناداری در رابطه بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی دارد ($\beta = 0/545, p = 0/002$) و به‌عنوان میانجی ناقص عمل می‌کند؛ به این معنا که انعطاف‌پذیری هم به‌طور مستقیم و هم از طریق بهبود تنظیم هیجان، سازگاری اجتماعی را افزایش می‌دهد.

جدول ۴. اثر میانجی تنظیم هیجان در رابطه بین انعطاف‌پذیری روانشناختی و سازگاری اجتماعی

مسیر	تأثیر کل	تأثیر مستقیم	تأثیر غیرمستقیم	نتیجه
تنظیم هیجان ← انعطاف‌پذیری	0/962 (***)	0/962 (***)	—	معنادار
سازگاری اجتماعی ← تنظیم هیجان	0/841 (***)	0/841 (***)	—	معنادار
سازگاری اجتماعی ← انعطاف‌پذیری	0/810 (***)	0/265 (0/001)	0/545 (0/002)	معنادار (میانجی ناقص)

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر، به منظور تعیین نقش میانجی تنظیم هیجان در رابطه بین انعطاف‌پذیری روانشناختی و سازگاری اجتماعی در دانشجویان انجام شد. اولین یافته این پژوهش نشان داد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به طور مستقیم منجر به افزایش تنظیم هیجان در دانشجویان شد. این یافته پژوهش، با نتایج مطالعات گراوند (۱۴۰۲) و النیزی (۲۰۲۳) همسو است، در واقع نتایج این پژوهش‌ها نیز دلالت بر این دارند که انعطاف‌پذیری شناختی بر فرآیندهای تنظیم هیجان تأثیر می‌گذارد. در تبیین این یافته می‌توان اینگونه بیان کرد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به‌طور قابل توجهی از طریق چندین فرایند مختلف بر تنظیم هیجان در دانشجویان تأثیر می‌گذارد. یکی از این فرایندها، توانایی شناخت و شناسایی احساسات است. دانشجویانی که از سطح بالایی از انعطاف‌پذیری برخوردارند، معمولاً مهارت بیشتری در تشخیص و درک هیجانات خود نشان می‌دهند. این شناخت به آن‌ها کمک می‌کند تا هنگام مواجهه با هیجانات شدید، بتوانند به سرعت احساسات خود را شناسایی کرده و آن ها را نام‌گذاری کنند، که این امر به تنظیم مؤثرتر هیجان‌ها منجر می‌شود. فرایند دیگر به بهره‌گیری از راهبردهای تنظیم هیجان مرتبط است. افرادی که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالایی دارند، معمولاً به راحتی از راهبردهای مثبت مانند؛ حل مسئله، تغییر زاویه دید یا پذیرش استفاده می‌کنند (دورلی و همکاران، ۲۰۲۰). علاوه بر این، چنین دانشجویانی که احساس می‌کنند از توانایی مدیریت چالش‌ها و فشارهای عاطفی برخوردارند، بیشتر تمایل دارند از روش‌های مثبت در کنترل هیجانات بهره‌مند شوند. احساس کارآمدی هیجانی در این افراد باعث می‌شود با استفاده از منابع داخلی و خارجی، انگیزه بیشتری برای غلبه بر هیجانات خود داشته باشند (بیرن و ون ولدهوون[1]، ۲۰۱۲).

دومین یافته نشان داد که تنظیم هیجان اثر مستقیم بر سازگاری اجتماعی در دانشجویان دارد؛ این یافته با نتایج پژوهش های پارسامهر و حدّت (۱۳۹۵)، ریان و همکاران (۲۰۱۶)، شیم و همکاران (۲۰۱۷) و سزگین و همکاران (۲۰۲۳) که نشان دادند؛ تنظیم هیجان با سازگاری اجتماعی عاطفی و تنظیم رفتار و مهارت های اجتماعی رابطه دارد، همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان مطرح نمود که تنظیم هیجان نقش تعیین‌کننده‌ای در ارتقای مهارت‌های اجتماعی، دستیابی به اهداف اجتماعی و سازگاری روانی و عاطفی دارد. دانشجویانی که در کنترل هیجان‌های خود مهارت دارند، معمولاً تعاملات اجتماعی موفق‌تری دارند؛ زیرا می‌توانند واکنش‌های هیجانی منفی همچون خشم یا اضطراب را مهار کرده و از بروز رفتارهای تکانشی یا پرخاشگرانه در محیط‌های گروهی پرهیز کنند. چنین افرادی در بحث‌های کلاسی و موقعیت‌های اجتماعی، رفتارهایی نشان می‌دهند که موجب شکل‌گیری روابط مثبت، احترام متقابل و پذیرش اجتماعی می‌شود (مارتینز-گنزالز و همکاران، ۲۰۲۲). علاوه بر این، تنظیم هیجان باعث درک بهتر احساسات دیگران و پاسخ‌دهی مناسب‌تر در روابط اجتماعی می‌گردد. این فرایند منجر به افزایش همدلی، ثبات هیجانی و خوداعتمادی در تعاملات اجتماعی می‌شود

1. Biron & Van Veldhoven

(مواتسو و کوترا، ۲۰۲۳). دانشجویانی که هیجانات خود را به‌درستی مدیریت می‌کنند، نه‌تنها از اضطراب و استرس کمتری برخوردارند بلکه در جمع‌ها با اعتماد به‌نفس بیشتری حضور می‌یابند و مشارکت فعال‌تری دارند. این ثبات هیجانی و احساس خودکارآمدی به افزایش سازگاری اجتماعی و بهبود روابط بین‌فردی کمک می‌کند. مطالعه شیم و همکاران (۲۰۱۷) نیز تأکید می‌کند که تنظیم هیجان به دانشجویان کمک می‌کند تا در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی، پاسخ‌های سازنده و منطقی‌تری نشان دهند و از شکل‌گیری تعارضات بین‌فردی جلوگیری کنند. به همین ترتیب، اراتو و همکاران (۲۰۲۲) بیان کرده‌اند که توانایی تنظیم هیجان با افزایش مهارت‌های بین‌فردی، به دانشجویان امکان می‌دهد احساسات خود را به‌صورت مؤثر بیان کرده و ارتباطات شفاف‌تر و عمیق‌تری برقرار کنند. این فرایند موجب تقویت روابط اجتماعی، افزایش احساس تعلق و ارتقای سازگاری بین‌فردی می‌شود. همچنین، یافته‌های سزگین و همکاران (۲۰۲۳) نشان می‌دهد که تنظیم هیجان با مؤلفه‌هایی نظیر سازگاری عاطفی، تنظیم رفتار و مهارت‌های اجتماعی ارتباط تنگاتنگی دارد. دانشجویانی که توانایی بالایی در مدیریت هیجان‌های خود دارند، از همدلی و درک متقابل بیشتری برخوردارند و این امر روابط عاطفی و اجتماعی آن‌ها را تقویت می‌کند. در نتیجه، می‌توان گفت تنظیم هیجان به‌عنوان یک مهارت کلیدی روان‌شناختی ، نقش تعیین‌کننده‌ای در بهبود کیفیت روابط اجتماعی، افزایش حس تعلق، و ارتقای سطح سازگاری اجتماعی دانشجویان ایفا می‌کند (اراتو[1] و همکاران، ۲۰۲۲).

سومین یافته نشان داد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی اثر مستقیمی بر سازگاری اجتماعی در دانشجویان دارد. این یافته پژوهش حاضر با نتیجه پژوهش چن و همکاران (۲۰۲۴) که نشان داد؛ بین انعطاف‌پذیری شناختی با سازگاری اجتماعی و نقش میانجی حمایت اجتماعی ادراک شده رابطه وجود دارد، همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به دانشجویان کمک می‌کند تا فشارها و استرس‌های ناشی از تعاملات اجتماعی یا تغییرات محیطی را بهتر تحمل کنند. این توانایی موجب می‌شود که افراد بتوانند خود را با گروه‌های جدید، فرهنگ‌های متفاوت و شرایط ناآشنا سازگار کنند و روابط اجتماعی پویاتر و پایدارتری بسازند (گولدال، قلیچ اوغلو و کاساپ اوغلو[2]، ۲۰۲۲). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی افراد را قادر می‌سازد شکست‌ها و ناکامی‌ها را به‌عنوان فرصت‌هایی برای رشد و یادگیری تلقی کنند. چنین نگرشی به افراد اجازه می‌دهد تا در برابر انتقاد یا فشارهای اجتماعی مقاومت بیشتری نشان دهند و اعتماد به‌نفس بالاتری در تعاملات اجتماعی داشته باشند. بدین ترتیب، انعطاف‌پذیری نه‌تنها به بهبود عملکرد هیجانی کمک می‌کند، بلکه موجب ارتقای روابط مثبت و حمایت‌گر در محیط‌های اجتماعی نیز می‌شود (دمیرتس[3]، ۲۰۲۰). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی توانایی حل مسئله و تصمیم‌گیری سازنده را در موقعیت‌های تعارض‌آمیز تقویت می‌کند. افراد منعطف در برخورد با مشکلات اجتماعی، تمایل دارند از راه‌حل‌های خلاق و کم‌تنش استفاده کنند و به جای تشدید تعارض، به تعامل مؤثر و مبتنی بر درک متقابل بپردازند (چن و همکاران، ۲۰۲۴). در نهایت، راسو و همکاران (۲۰۲۴) بیان کرده‌اند که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زمینه‌ساز گسترش روابط اجتماعی و شکل‌گیری شبکه‌های حمایتی قوی‌تر است. دانشجویان منعطف به‌راحتی از حمایت‌های اجتماعی موجود بهره‌مند می‌شوند، حس تعلق بیشتری نسبت به محیط دانشگاه پیدا می‌کنند و این امر به‌طور مستقیم موجب افزایش سازگاری اجتماعی آنان می‌شود. به‌طور کلی، می‌توان نتیجه گرفت که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با ارتقای توانایی‌های شناختی، هیجانی و بین‌فردی، عاملی اساسی در موفقیت اجتماعی و تحصیلی دانشجویان به‌شمار می‌آید.

یافته اصلی این پژوهش نشان داد که تنظیم هیجان در رابطه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با سازگاری اجتماعی در دانشجویان نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند. این یافته پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های دوگان[4] (۲۰۲۴)، رسترپو[5] و همکاران (۲۰۲۳)، یانگ[6] و همکاران (۲۰۲۳) و کلارک[7] و همکاران (۲۰۲۴) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت دانشجویانی که سطح بالایی از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی برخوردارند، توانایی بالایی را در شناسایی هیجانات خود و درک عمیق احساساتشان دارند. این آگاهی نسبت به احساسات، به آن‌ها کمک می‌کند تا در برخورد با موقعیت‌های اجتماعی عملکرد موثرتری داشته باشند و

1. Arató

2. Guldal, Kılıçoğlu & Kasapoğlu
3. Demirtas
4. Dogan
5. Restrepo
6 . Yang
7. Clarke

واکنش‌های مناسبی را نشان دهند (دوگان، ۲۰۲۴). به عبارت دیگر، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از طریق افـزایش توانـایی استفاده از راهبردهای بازنگری شناختی و تنظیم هیجـان، بـه دانشجویان امکان می‌دهد تـا در شـرایط پـرتنش، بـه جـای واکنش‌های منفـی، از رویکردهـای سـازنده‌تر اسـتفاده کننـد (کلارک و همکاران، ۲۰۲۴). ایـن فراینـد بـه رشـد احسـاس خودکارآمدی هیجانی منجر می‌شود و همان‌طور که اریـک-اکزن و همکاران (۲۰۱۹) بیان کرده‌اند، افرادی که هیجانـات خود را بهتر مدیریت می‌کنند، اعتمادبه‌نفس بالاتری در روابط اجتمـاعی دارنـد و درک همدلانـه‌تری از دیگـران نشـان می‌دهند. چنین درکی، بنیان روابط مثبـت و پایـدار اجتمـاعی اسـت. انعطاف‌پـذیری روان‌شـناختی بـه دانشـجویان کمـک می‌کند تا در محیط‌های فرهنگی و اجتماعی متفاوت، خـود را سریع‌تر با هنجارها و انتظارات جدید وفق دهند، که ایـن امـر موجب تقویت روابـط بین‌فـردی و احسـاس تعلـق اجتمـاعی می‌شـود. (دمیـرتس، ۲۰۲۰). بـه طـور کلـی انعطاف‌پـذیری روان‌شناختی روابط مثبت و همدلانـه بـا دیگـران را تسـهیل می‌کند و افرادی که توانایی مدیریت هیجانات خود را دارنـد، معمولاً برای ایجاد و حفظ روابط، پشتیبان و همـدل هسـتند. این روابط تأثیر مثبتی بر احسـاس تعلـق اجتمـاعی و امنیـت اجتماعی به‌ویژه در محیط‌های دانشگاهی دارنـد. زمـانی کـه یک دانشجو به‌راحتی می‌تواند با دیگران ارتباط برقرار کنـد و در تعاملات اجتماعی خود احساس راحتی کند، این امر به‌طور مؤثری بر نگاه کلی او به محیط اجتماعی و توانایی سازگاری او تأثیر می‌گذارد (رسترپو و همکاران، ۲۰۲۳). افزون بر ایـن، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با افزایش احساس خودکارآمـدی و اعتماد به نفس اجتماعی، نقش مهمی در حفظ و گسـترش روابط مثبت دارد (رسـترپو و همکـاران، ۲۰۲۳). دانشـجویان منعطف نه‌تنها در مواجهـه بـا چالش‌هـا عملکـرد موفـق‌تری دارنـد، بلکـه از بازخوردهـای مثبـت اجتمـاعی نیـز بهره‌منـد می‌شوند؛ این بازخوردها چرخه‌ای سازنده ایجاد می‌کند که در آن، موفقیت در تنظیم هیجان به افزایش سازگاری اجتمـاعی و در نهایت بـه تقویـت بیشـتر انعطاف‌پـذیری روان‌شـناختی منجر می‌شود.

نتایج این پژوهش دلالت بر این دارند که انعطاف‌پـذیری روانشناختی به طـور مسـتقیم و بـه واسـطه افـزایش تنظـیم هیجان می تواند منجـر بـه افـزایش سـازگاری اجتمـاعی در دانشجویان گردد؛ در واقع دانشجویانی که می‌توانند بـه‌خوبی هیجانات خود را مدیریت کنند و در تعاملات اجتماعی موفـق باشند، این موفقیت‌های اجتماعی بازخورد مثبتی ایجاد می‌کند که به افزایش احساس خوشایند و رضـایت از زنـدگی منجـر می‌شـود. ایـن احسـاس مثبـت بـه نوبـه خـود بـه تقویـت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی کمک می‌کند و چرخه‌ای سـازنده برای افزایش سازگاری اجتماعی ایجاد می‌کند. این فراینـدها نشان می‌دهند که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند به‌طور مؤثری به تسهیل تنظیم هیجـان کمـک کـرده و در نهایـت اثرات مثبتی بر سازگاری اجتماعی دانشجویان بگذارد.

از محدودیت‌های پـژوهش حاضـر می‌تـوان بـه محـدود بودن پژوهش به دانشجویان مقطع کارشناسی، عـدم کنتـرل محقق بـر شـرایط روانشـناختی شـرکت‌کنندگان و خطاهـای ناشی از سوگیری در پاسخ‌ها بـه علـت خودگزارشـی بـودن پرسشنامه‌ها اشاره کرد که این موارد را باید در تعمـیم نتـایج پژوهش مـدنظر قـرار داد. ایـن یافتـه‌ها نشـان می‌دهـد کـه متغیرهای دیگری نیز بر رابطه بین انعطاف‌پذیری روانشناختی و تنظیم هیجـان بـا سـازگاری اجتمـاعی دانشـجویان تـاثیر می‌گذارد، بنابراین پیشـنهاد می‌شـود، بـرای شناسـایی سـایر متغیرهای دخیل بر این رابطه از روش کیفی و انجام مصاحبه با افراد نمونـه پژوهشـی اسـتفاده گـردد. همچنـین پیشـنهاد می‌شـود پژوهشـی مشـابه بـر روی دانشـجویان مقـاطع تحصیلات تکمیلی نیز اجرا شود تا امکـان مقایسـه و تعمـیم نتایج پژوهش حاضر فراهم شود.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از تمامی افرادی که در انجام این پـژوهش مـا را یاری نمودند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نماییم.

تعارض منافع

هیچ گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است.

References

Aboutalebi, H., Yazdchi, N., & Ismkhani Akbarinejad, H. (2014). The effectiveness of cognitive emotion regulation training on psychological well-being and cognitive emotion regulation of addicted men in Isfahan. *Community Health*, 16 (1), 23-33. *(In Persian)*

Ahmadzadeh T, Sharifi T, Ahmadi R, Ghazanfari A. (2022). Effectiveness of emotion regulation training on communication skills, social adjustment and emotional wellbeing among

adolescent girls of Gachsaran city with two months follow-up. *Rooyesh*. 11 (1), 143-154. *(In Persian)*

Alenizi, M. A. (2023). Assessing the role of emotional regulation processes, cognitive flexibility and intolerance of uncertainty: A case of undergraduate students of Saudi Arabia. *Ukrainian Pedagogical Journal*, (2), 49–61.

Arató, N., Zsidó, A. N., Rivnyák, A., Peley, B., & Labadi, B. (2022). Risk and protective factors in cyberbullying: the role of family, social support and emotion regulation. *International journal of bullying prevention*, 4 (2), 160-173.

Bazrafshan A, Hojjati H. (2020).The effect of Roy adaptation theory Implementation on the social adaptation of mothers of children with intellectual disability. *JPEN*; 7 (1) :62-69. *(In Persian)*

Biron, M., & Van Veldhoven, M. (2012). Emotional labour in service work: Psychological flexibility and emotion regulation. *Human relations*, 65 (10), 1259-1282.

Cao, C., Meng, Q., & Zhang, H. (2024). A longitudinal examination of WeChat usage intensity, behavioral engagement, and cross-cultural adjustment among international students in China. *Higher Education*, 87 (3), 661-683.

Chen, D., Wen, X., Zhou, Y., Zhang, Q., & Xu, Wei. (2024). Cognitive flexibility and social adjustment in daily life among children: The role of perceived social support. *Curr Psychol* 43, 18463–18473.

Cherry, K. M., Vander Hoeven, E., Patterson, T. S., & Lumley, M. N. (2021). Defining and measuring "psychological flexibility": A narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives. *Clinical psychology review*, ٨٤, 101973.

Choubforoshzadeh, A., & Mahmoudi Meymand, V. (2012). The effectiveness of social skills training on social adjustment and mental health in first-year high school students in Yazd city, *9th National Conference on Positive Psychology*, Bandar Abbas. *(In Persian)*

Clarke, J. J., Rees, C. S., Mancini, V. O., & Breen, L. J. (2024). Emotional labor and emotional exhaustion in psychologists: Preliminary evidence for the protective role of self-compassion and psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 31, 100724.

Demirtas, A. S. (2020). Optimism and happiness in undergraduate students: Cognitive flexibility and adjustment to university life as mediators. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 36 (2), 320-329.

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-253.

Dogan, U. (2024). The relationship between test anxiety, rumination, and psychological flexibility. *Current Psychology*, 43 (3), 2568-2577.

Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14 (12), 1-11.

Garavand, H. (۲۰۲۳). The role of psychological flexibility on corona anxiety through the mediation of cognitive emotion regulation in students, *Positive Psychology Research Journal*, 9(1(33)),65-86. *(In Persian)*

Garnefski, N., Baan, N., & Kraaij, V. (2005). Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and-mouth crisis. *Personality and Individual Differences*, 38 (6), 1317–1327.

Ghiyasabadi Farahani, E., & Jafari Harandi, R. (2019). Predicting cognitive flexibility based on social adaptation and responsibility of female students, *Journal of Social Psychology Research*, 10 (40), 135-150. *(In Persian)*

Gubler, D. A., Makowski, L. M., Troche, S. J., & Schlegel, K. (2021). Loneliness and well-being during the Covid-19 pandemic: Associations with personality and emotion regulation. *Journal of*

happiness studies, 22, 2323-2342.

Güldal, Ş., Kılıçoğlu, N. A., & Kasapoğlu, F. (2022). Psychological flexibility, coronavirus anxiety, humor and social media addiction during COVID-19 pandemic in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 44 (2), 220-242.

Güler, K., Demir, Z. G., & Yurtseven, C. S. (2024). Investigation of the relationship between childhood traumas, psychological resilience, cognitive flexibility and emotion regulation skills in adults. *The European Research Journal*, 1-12.

Hassani, J. (2010). Psychometric properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Clinical Psychology*, 2 (3), 73-84. *(In Persian)*

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Heidari Nejad, M., Heidari, H., Davoudi, H. (2020).Prediction of Tendency to Suicide based on the Difficulty of Emotional Regulation, Cognitive Flexibility, Family Flexibility and Distress Tolerance. *RBS*, 18 (2),169-181. *(In Persian)*

Ishaghi Jordwey H, Jajarmi M, Akbari H. (2021).Determining the Role of psychological Flexibility and Self-control on marital adjustment of married staff of Samen Al-Aimeh Hospital in Mashhad. *MEJDS*; 11,180-180. *(In Persian)*

Kohandani, M., & Abolmaali Alhosseini, Kh. (2017). Factor Structure and Psychometric Properties of Persian Version of Cognitive Flexibility of Dennis, Vander Wal And Jillon. *Journal of Psychological Models and Methods*, 8(3 (29)), 53-70. *(In Persian)*

Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and psychological measurement*, 30 (3), 607-610.

Lamour, C., & Blanchemanche, P. (2022). A resilient Bel Paese? Investigating an Italian diasporic translocality between France and Luxembourg. In D. Jagetic Andersen, & E.-K. Prokkola (Eds.), *Borderlands Resilience: Transitions, Adaptation and Resistance at Borders* (1st ed., pp. 152-165). (Border Regions Series). Routledge.

Martínez-González, A. E., Cervin, M., & Piqueras, J. A. (2022). Relationships between emotion regulation, social communication and repetitive behaviors in autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52 (10), 4519-4527.

Olson, M.H., & Ramirez, J.J. (2020). *An Introduction to Theories of Learning* (10th ed.). Routledge.

Parsamehr,M., Heddat,E. (2017). The Relationship between Emotional Intelligence and Social Adjustment of Students, *Journal of Social Development,* 11 (2), 65-94. *(In Persian)*

Pinna, T., & Edwards, D. J. (2020). A systematic review of associations between interoception, vagal tone, and emotional regulation: Potential applications for mental health, wellbeing, psychological flexibility, and chronic conditions. *Frontiers in psychology*, 11, 1792.

Plys, E., Jacobs, M. L., Allen, R. S., & Arch, J. J. (2023). Psychological flexibility in older adulthood: A scoping review. *Aging & mental health*, 27 (3), 453-465.

Restrepo, J. E., Cardona, E. Y. B., Montoya, G. P. C., Bardales, M. D. L. M. C., & Alemán, Y. P. V. (2023). Academic stress and adaptation to university life: mediation of cognitive-emotional regulation and social support. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 39 (1), 62-71.

Rubin, K. H., Burgess, K. B., & Hastings, P. D. (2002). Stability and social-behavioral consequences of toddlers' inhibited temperament and parenting behaviors. *Child Development*, 73 (2), 483–495.

Ryan, J., Ross, S., Reyes, R., Kosmerly, S., & Rogers, M. (2016). Social functioning

among college students diagnosed with ADHD and the mediating role of emotion regulation. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 21 (4), 387-402.

Saeedzadeh, H,. & Rahmani, S. (2017). The role of communication skills and cognitive empowerment in predicting social adjustment of elementary school teachers in Saqqez city. *Teacher Professional Development*, (6(4(22)), 43-53. *(In Persian)*

Samani, S., & Sadeghi, L. (2019). Adequacy of psychometric indices of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Psychological Methods and Models*,1 (1),51-62. *(In Persian)*

Sezgin, E., Bilge, Y., Çelik, B., Sevük, E. N. (2023). The Mediating Role of Emotion Lability and Emotion Regulation in The Relationship Between Social-Emotional Adaptation with Behavior Regulation and Social Skills Among Preschool Children. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 7 (14), 161-183.

Shim, S.S., Wang, C., Makara, K.A., Xu, X., Xie, L., & Zhong, M. (2017). College Students' Social Goals and Psychological Adjustment: Mediation via Emotion Regulation. *Journal of College Student Development,* ۵۸, 1237 - 1255.

Soltani, E., Shareh, H,. Bahrenian, A,. and Farmani, A. (2013). The mediating role of cognitive flexibility in the relationship between coping styles and resilience with depression. *Pajouhandeh (Research Journal of Shahid Beheshti University of Medical Sciences)*.18 (2): 88-96. *(In Persian)*

Suyatno,S. Khairil. N. H. (2018). Emotional Intelligence Affect Social Adjustment Ability among Primary School Students. *International Journal of Evaluation and research in Education*, 4 (7), 270-278.

Tindle, R., Hemi, A., & Moustafa, A. A. (2022). Social support, psychological flexibility and coping mediate the association between COVID-19 related stress exposure and psychological distress. *Scientific Reports*, 12 (1), 8688.

Yang, X., Ebo, T. O., Wong, K., & Wang, X. (2023). Relationships between psychological flexibility and internet gaming disorder among adolescents: Mediation effects of depression and maladaptive cognitions. *Plos one*, *18* (2), e0281269.

Zoghi, L., Vatankhah, H., Jodaki, Z., & Ajilchi, B. (2021). Predicting mental health based on social adjustment and happiness in Quran memorizers. *Islamic Insight and Training*, 18 (56), 96-107. *(In Persian)*