

Research Paper



## The Role of Emotional Self-regulation Strategies, Defense Mechanisms and Integrative Self-knowledge in Predicting Quality of Interpersonal Relationships



Forugh Asadi<sup>1</sup>, Roshanak Khodabakhsh Pirkalani <sup>\*2</sup>, Seyed Abolghasem Mehrinezhad<sup>2</sup>

1. M.Sc. General Psychology, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

2. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.



DOI: 10.22034/JMPR.2022.15314

DOR: [20.1001.1.27173852.1401.17.67.23.5](https://doi.org/10.22034/JMPR.2022.15314)

URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_15314.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_15314.html)



### ARTICLE INFO

**Keywords:**  
Emotional self-regulation, integrative self-knowledge, Students, Quality of interpersonal relationships, Defense mechanisms

Received: 2022/02/05  
Accepted: 2022/04/09  
Available: 2022/12/21

### ABSTRACT

Undoubtedly, man as a social being is related to other human beings. Because human behavior can be influenced by others, it is important to recognize the factors that affect social relationships. The research method is descriptive-correlational and the statistical population consists of graduate students of Tehran universities in the first half of 1400, from which 160 eligible people were selected by random cluster sampling and self-identification questionnaire (Ghorbani et al., 2008)., Defense mechanisms (DSQ-40) responded to emotional self-regulation (Hoffman and Kashedan, 2010) and the quality of interpersonal relationships (Pierce et al., 1991). Research data were analyzed using Pearson correlation and multiple regression analysis. The results showed that the components of cohesive self-knowledge (reflective self-knowledge, experiential self-knowledge and cohesive self-knowledge) have a positive relationship with the quality of interpersonal relationships. Undeveloped negative relationship and no significant relationship was found between the mechanism of disturbed psychology and the quality of interpersonal relationships. Among the components of emotional self-regulation, adaptation and tolerance have a positive relationship, and tolerance of a negative relationship has a significant relationship with the quality of interpersonal relationships. The findings of this study showed that emotional self-regulation, defense mechanisms and cohesive self-knowledge are effective factors in the quality of interpersonal relationships, so by identifying these variables in individuals and improving them, the quality of relationships can be improved.



\* Corresponding Author: Roshanak Khodabakhsh Pirkalani

E-mail: [rkhodabakhsh@alzahra.ac.ir](mailto:rkhodabakhsh@alzahra.ac.ir)

## مقاله پژوهشی



## نقش خودتنظیمی هیجانی، مکانیزم‌های دفاعی و خودشناسی انسجامی در پیش‌بینی کیفیت روابط بین فردی دانشجویان



فروغ اسدی<sup>۱</sup>، روشنک خدابخش پیرکلانی<sup>۲\*</sup>، سید ابوالقاسم مهری نژاد<sup>۲</sup>

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

۲. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.



DOI: 10.22034/JMPR.2022.15314

DOR: [20.1001.1.27173852.1401.17.67.23.5](https://doi.org/10.22034/JMPR.2022.15314)

URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_15314.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_15314.html)



## مشخصات مقاله

## چکیده

## کلیدواژه‌ها:

خودتنظیمی هیجانی، خودشناسی انسجامی، دانشجویان، کیفیت روابط بین فردی، مکانیسم‌های دفاعی

بدون شک انسان به عنوان موجودی اجتماعی با سایر انسان‌ها در ارتباط است. از آنجایی که رفتار انسان‌ها می‌تواند تحت تأثیر دیگران قرار گیرد، شناخت عوامل مؤثر بر روابط اجتماعی مهم است. روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بوده و جامعه آماری را دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه‌های تهران در نیمه اول سال ۱۴۰۰ تشکیل می‌دهند که از بین آن‌ها ۱۶۰ نفر واجد شرایط به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب و به پرسشنامه خودشناسی (قربانی و همکاران، ۲۰۰۸)، مکانیزم‌های دفاعی (DSQ-40) خودتنظیمی هیجانی (هافمن و کاشدان، ۲۰۱۰) و کیفیت روابط بین فردی (پیرس و همکاران، ۱۹۹۱) پاسخ دادند. داده‌های پژوهش با استفاده از همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج بدست آمده نشان داد که مؤلفه‌های خودشناسی انسجامی (خودشناسی تأملی، خودشناسی تجربه‌ای و خودشناسی انسجامی) با کیفیت روابط بین فردی رابطه مثبت دارند، از بین مؤلفه‌های مکانیسم‌های دفاعی، مکانیسم رشدیافته رابطه مثبت، مکانیسم رشدنیافته رابطه منفی و بین مکانیسم روان‌آزرده با کیفیت روابط بین فردی رابطه‌ی معناداری پیدا نشد. از بین مؤلفه‌های خودتنظیمی هیجانی نیز، سازگاری و تحمل رابطه مثبت، و پنهان‌کاری رابطه منفی معناداری با کیفیت روابط بین فردی دارند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که خودتنظیمی هیجانی، مکانیسم‌های دفاعی و خودشناسی انسجامی از عوامل مؤثر در کیفیت روابط بین فردی است، بنابراین می‌توان با شناسایی این متغیرها در افراد و بهبود آن‌ها، کیفیت روابط افراد را بهبود بخشید.

دریافت شده: ۱۴۰۰/۱۱/۱۶

پذیرفته شده: ۱۴۰۱/۰۱/۲۰

منتشر شده: ۱۴۰۱/۰۹/۳۰

\* نویسنده مسئول: روشنک خدابخش پیرکلانی

رایانامه: [rkhodabakhsh@alzahra.ac.ir](mailto:rkhodabakhsh@alzahra.ac.ir)

## مقدمه

زندگی اجتماعی قطعاً بدون وجود سیستمی از تبادل متقابل پیام‌ها بین افراد، ممکن نخواهد بود. ارتباطات به هر شکلی که باشند، به عنوان مجموعه‌ای از رسانه‌های حامل پیام، نقشی مهم در شکل‌گیری جوامع بشری دارند. با پیشرفت جوامع بشری، نظام‌های ارتباطی ما نیز به تدریج منجر به پیچیدگی اجتماعات و جوامع شده و در این میان، تعاملات متقابل بین فردی نقشی کلیدی و اصلی را ایفا می‌کنند. رشد شخصیت یک روند شکل‌گیری و تغییر شکل است. ارتباط مؤثر، سنگ بنای موفقیت در زندگی افراد محسوب می‌شود و برای ارتباط مناسب با دیگر افراد، تبادل نظر، اطلاعات و مهارت‌ها ضروری هستند؛ علاوه بر این، ارتباطات، باعث می‌شوند که به نظرات و پیشنهادات یکدیگر، به صورت متقابل احترام بگذاریم، توجه داشته باشیم و به عملکرد بهتری در انجام مسئولیت‌ها، مدیریت بهتر وظایف و انجام به موقع کارها منجر می‌شود. برای درک شخصیت، خصوصیات اخلاقی و هیجانان انسان، نیاز است که ما زندگی فرد را در جامعه، سیستم روابط اجتماعی و گروهی که در آن زندگی می‌کند، بررسی کنیم (ترانکا و نیگیوی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). کیفیت روابط یک سازه متشکل از چندین بعد متمایز ولی به هم مرتبط شامل حمایت اجتماعی ادراک شده، عمق روابط و تعارضات بین فردی می‌باشد که می‌تواند بر سلامت جسمی و روان‌شناختی اثرگذار باشد (هودنت، ۲۰۰۲). حمایت اجتماعی یکی از مهم‌ترین شکل‌های روابط اجتماعی است و برخوردار از آن و ادراک و تصور درباره آن، همچنین نیاز به آن با توجه به سن، جنس، شخصیت و فرهنگ می‌تواند تفاوت داشته باشد. همراه با تحولات رشدی نیاز به حمایت اجتماعی نیز تحول پیدا می‌کند و به تدریج شکل پیچیده‌تری به خود می‌گیرد ولی در هیچ برهه‌ای از زندگی، این نیاز اهمیت خود را از دست نمی‌دهد. عمق روابط یکی دیگر از مؤلفه‌های کیفیت روابط است. هر یک از ما بدون دانشی خاص می‌توانیم کسانی را که به لحاظ ارتباطی موفق‌ترند شناسایی کنیم. این افراد کسانی هستند که دیگران معمولاً به برقراری ارتباط با آن‌ها تمایل دارند. چنین اشخاصی به راحتی و با گشودگی با دیگران رابطه برقرار می‌کنند، به طور اثربخشی صحبت می‌کنند، احساسات منفی خود را به دیگران در بافتی محترمانه ابراز می‌کنند، اخبار و پیام‌های خود را به وضوح در طول صحبت منتقل می‌کنند، و دیدار و گفت و گوی خود را با دیگران با برجا گذاردن احساسی مثبت در آن‌ها پایان می‌بخشند (قربانی، ۱۳۹۸). تعارض‌های بین فردی به ویژه با افراد نزدیک نیز در طولانی مدت به عنوان یک استرسور می‌تواند باعث آسیب‌های روانی از جمله افسردگی، اضطراب و غیره شود.

نتایج پژوهش اینگرام و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۲۰) نشان داده است که انزوای اجتماعی ناشی از قرنطینه کرونا، باعث افت شدید کیفیت کارکرد مغز مثل حل مسئله، یادگیری مهارت‌های جدید، حافظه، مدیریت زمان و غیره می‌شود. ذهن انسان برای این که به درستی کار کند به ارتباطات اجتماعی متکی است. ارتباطات با بقیه انسان‌ها به مغز انرژی می‌دهد و باعث سلامت روان می‌شود. در نتیجه تعامل با انسان‌ها برای حفظ سلامت روان به اندازه‌ی غذا برای حفظ سلامتی بدن مهم است.

همچنین پژوهشگران دپارتمان روان‌پزشکی دانشگاه هاروارد، زندگی ۷۲۴ نفر را از سال ۱۹۳۸ به مدت ۸۰ سال، به منظور بررسی مهم‌ترین فاکتور پیش‌بینی کننده شادی و خوشبختی انسان‌ها مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که داشتن روابط عمیق و صمیمانه مهم‌ترین فاکتور در احساس خوشبختی انسان‌ها است (مینیو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷). افرادی که بنا به دلایلی قادر به ایجاد رابطه قابل قبول نیستند، اغلب دچار اضطراب، احساس بی‌پهلوگی و انزوای روزافزون می‌شوند. به همین دلیل برای دورماندن از رنج تنهایی و آثار زیان‌بار آن لزوم برقراری روابط انسانی با دیگران احساس می‌شود.

خودتنظیمی هیجانی<sup>۴</sup> یکی از کارکردهای اجرایی است که می‌توان آن را توانایی تنظیم هیجان‌ها و واکنش به حوادث تعریف کرد و برای موفقیت در زندگی ضروری است. خودتنظیمی هیجانی یعنی تمایل به کنترل حالت‌های درونی، کنترل تکانه‌ها و رفتارها و انطباق آن با معیارها برای رسیدن به هدف. خودتنظیمی هیجانی شامل فرآیندهایی است که از آن طریق مردم هیجانان خود و چگونگی ابراز آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند. این توانمندی یا ویژگی نقش قابل توجهی در بهزیستی و روابط بین افراد دارد و لازم است به خوبی شناسایی شود و عوامل و پیامدهای آن مورد بررسی قرار گیرد (گرساسپی و همکاران، ۱۳۹۷). هیجانان در خدمت بقا فردی و بقا نوعی هستند و نبود آن‌ها می‌تواند موجودیت فردی و اجتماعی فرد را در معرض خطر قرار دهد. بدین ترتیب، امکان تصور انسان بدون هیجان وجود ندارد. انسان بدون هیجان توان زیستی خود را از دست خواهد داد. راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان و کاهش رویکردهای ناسازگاران تنظیم هیجان می‌تواند در ارتقا خودشناسی انسجامی و استفاده کمتر از مکانیسم‌های رشد نیافته و روان آزرده نیز به فرد کمک کند. هافمن و کاشدان (۲۰۱۰) سه سبک خودتنظیمی هیجان را معرفی می‌کنند که عبارت‌اند از سبک پنهان‌کاری<sup>۵</sup>، سبک سازگاری<sup>۶</sup> و سبک تحمل<sup>۷</sup>. هرگاه فرد برای تنظیم هیجانان خود به راهبرد بازداری از بروز هیجانان گرایش یابد، از سبک پنهان‌کاری استفاده می‌کند. هرگاه از راهبرد ارزیابی وحل مسئله استفاده نماید، سبک سازگاری را در پیش گرفته است و هرگاه هیجانان خود را بدون هیچ نوع واکنش خاصی بپذیرد، سبک تحمل را به کار گرفته است.

7. Boldrini
8. Andrews, Singh & Bond
9. Integrative self-knowledge
10. Experiential self-awareness

1. TRANCA & NEAGOE
2. Ingram et al
3. Mineo
1. Emotional self-regulation
2. concealing
3. adjusting
4. tolerating
5. Defense mechanisms
6. Vaillant

## روش

این پژوهش از نظر هدف بنیادی و از نظر روش گردآوری اطلاعات توصیفی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه‌های دولتی تهران در نیمه اول سال ۱۴۰۰ می‌باشد. در پژوهش‌های همبستگی به ازای هر متغیر حداقل ۳۰ نفر پیشنهاد شده است (دلاور، ۱۳۹۹). با توجه به این که به ازای هر متغیر پیش‌بین باید ۳۰ نفر آزمودنی در نظر گرفته شود، تعداد نمونه انتخاب شده در این پژوهش به منظور افزایش اعتبار بیرونی ۱۶۰ نفر در نظر گرفته شد. نمونه‌گیری به صورت خوشه‌ای مرحله‌ای تصادفی بوده، بدین صورت که از بین دانشگاه‌های دولتی شهر تهران، دانشگاه‌های الزهراء، تهران و شهید بهشتی به صورت تصادفی انتخاب، سپس به دلیل در دسترس پذیری دانشجویان خوابگاهی، از بین خوابگاه‌های دانشجویی، خوابگاه‌های دانشجویان کارشناسی ارشد و دکتری به صورت تصادفی انتخاب و از هر خوابگاه، ۱۵ اتاق به طور تصادفی انتخاب شده و پرسشنامه‌ها در اختیار دانشجویان قرار گرفته است. با توجه به شیوع بیماری کووید-۱۹ به صورت گسترده در جامعه مورد نظر، لینک آنلاین پرسشنامه در اختیار دانشجویان قرار گرفت. به شرکت کنندگان اطمینان داده شد که هیچ اسمی از آن‌ها برده نخواهد شد و تمام اطلاعات آن‌ها کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند. همچنین به شرکت کنندگان گفته شد که تمام اطلاعات به صورت کلی و نه فردی مورد تجزیه و تحلیل قرار خواهد گرفت و آن‌ها می‌توانند در پژوهش شرکت نکنند و یا هر موقع که خواستند از ادامه پژوهش انصراف دهند.

## ملاک‌های ورود و خروج

**ملاک‌های ورود:** شامل داشتن حداقل ۲۲ سال و حداکثر ۳۵ سال سن، عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی و یا هر نوع درمان روانی از یک سال قبل از ورود به پژوهش، رضایت آگاهانه از پژوهش و مراحل آن، سال دوم به بعد از مقطع تحصیلی. **ملاک‌های خروج:** کسانی که پرسشنامه‌ها را ناقص جواب دادند از پژوهش کنار گذاشته شدند، انصراف آزمودنی پس از پاسخدهی به سوالات، داشتن سوء مصرف مواد و تقاضای آزمودنی مبنی بر اینکه داده‌هایش در پژوهش شرکت داده نشوند.

## ابزار گردآوری اطلاعات

**پرسشنامه کیفیت روابط بین فردی:** پرسشنامه کیفیت روابط پیرس دارای ۲۵ ماده و ۳ زیر مقیاس است: حمایت اجتماعی ادراک شده (۷ آیتم)، تعارض‌های بین فردی (۱۲ آیتم) و عمق روابط (۶ آیتم). در هر یک از این ۲۵ آیتم، فرد باید کیفیت روابط خود را با والدین، دوستان و همسر ارزیابی کند (در این پرسشنامه برای افراد مجرد ضریبی در نظر گرفته شد که به هنگام تحلیل آماری تفاوت بین افراد مجرد و متأهل پوشش داده شود). حداقل نمره ممکن ۲۵ و حداکثر ۱۰۰ خواهد بود. که به صورت کیفیت روابط پایین (۲۵ تا ۵۰ نمره)، کیفیت روابط متوسط (۵۰ تا ۶۵ نمره)، کیفیت روابط

از دیگر سازه‌های مرتبط با روابط بین فردی مکانیسم‌های دفاعی<sup>۱</sup> است (وایلانت<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰). مکانیسم‌های دفاعی استراتژی‌های روان‌شناختی هستند که به‌طور ناخودآگاه برای محافظت از فرد در برابر اضطراب ناشی از افکار یا احساسات غیرقابل قبول مورد استفاده قرار می‌گیرند. مکانیسم‌های دفاعی ذاتی و طبیعی هستند. هنگامی که آن‌ها مکرراً مورد استفاده قرار گیرند، می‌توانند در روابط افراد مشکل ایجاد کنند و کیفیت ارتباطات را کاهش دهند (بولدرینی<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). وایلنت (۱۹۷۶) و اندروز، سینگ و بوند<sup>۴</sup> (۱۹۹۳) بر اساس طبقه‌بندی سلسله مراتبی وایلنت در مورد مکانیسم‌های دفاعی، ۲۰ مکانیسم را به سه سبک دفاعی رشد یافته، نوروپیک و رشد نیافته تقسیم کرده‌اند.

از دیرباز تاکنون خودشناسی به عنوان عامل یکپارچه کننده فرد مورد توجه بوده است. خودشناسی انسجامی<sup>۵</sup> عبارت است از آگاهی لحظه به لحظه نسبت به حالات روان‌شناختی و توان تمایز نهادن و تحلیل محتوای تجارب کنونی و نیز پردازش شناختی فعال در مورد خود و معطوف به رویدادهای گذشته که نتیجه آن ایجاد دید وسیع‌تر جهت هدایت رفتار و تشکیل طرحواره‌های فردی پیچیده‌تر و کامل‌تر است (بهجتی و همکاران، ۲۰۱۱). بنابراین خودشناسی انسجامی نوعی فرایند روان‌شناختی پویا، سازش یافته و انسجام بخش است. خودآگاهی دو بعد اصلی دارد. خودآگاهی تجربه‌ای<sup>۶</sup> که بر توجه لحظه به لحظه به تغییراتی که در ما رخ می‌دهد، متمرکز است، و خودآگاهی انعکاسی<sup>۷</sup> که تحلیل تجربه خود از طریق کارکردهای شناختی پیچیده‌تر و منظم‌تر است و بر مقایسه لحظه حال با استانداردهای درونی عملکرد که براساس تجربه خود در گذشته و آینده مطلوب بنا شده، تمرکز دارد (قربانی و همکاران، ۲۰۰۴). نتایج پژوهش بوسکاگلیا و کلارک<sup>۸</sup> (۲۰۰۷) درباره‌ی نقش متغیر خودشناسی انسجامی و آسیب پذیری کمتر، نشان داد افرادی که از خودشناسی انسجامی بالایی برخوردارند، نسبت به از دست دادن روحیه، از آسیب پذیری کمتری برخوردارند. با توجه به نقش خودشناختی در همسانی درونی و ویژگی خود نظم‌دهنده آن و تأثیر آن در بهزیستی روانی و روابط اجتماعی مطلوب، می‌توان پیش‌بینی کرد هر چه میزان خودشناسی بالاتر باشد، همسانی درونی بیشتر و مشکلات روان‌شناختی و تعارضات بین فردی کمتر است (قربانی و همکاران، ۲۰۱۰). مطالعه‌ی ابعاد و مؤلفه‌های عوامل روابط بین فردی در قشر جوان و دانشجو از اهمیت بسیاری برخوردار است، این گروه سنی به تازگی وارد اجتماع بزرگ‌تر شده و از این پس اقدام به برقراری روابط بسیاری خواهد کرد و موفقیت در برقراری این روابط منجر به موفقیت‌های تحصیلی و روانی آن‌ها خواهد شد، بنابراین کیفیت روابط آن‌ها اهمیت فراوانی دارد. از این رو پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به این سؤال اساسی است که آیا خودتنظیمی هیجانی، مکانیزم‌های دفاعی و خودشناسی انسجامی می‌تواند به طور معناداری کیفیت روابط بین فردی دانشجویان را پیش‌بینی کند؟

1. Reflective self-awareness  
2. Buscaglia & Clark

مورد مطالعه و واریس‌های روان‌سنجی قرار دادند. ضریب پایایی DSQ با استفاده از محاسبه‌ی آلفای کرونباخ در دانش‌آموزان ۰/۷۱ و در دانشجویان ۰/۷۸ و ضریب همبستگی بین دونیمه ۰/۵۹ گزارش گردیده است. نتایج حاصل از بازآزمایی DSQ در نمونه‌های دانشجویی و دانش‌آموزی نیز نمایانگر پایایی قابل قبول می‌باشد که مقدار آن در دانشجویان بین ۰/۹۱ - ۰/۳۲ و در دانش‌آموزان بین ۰/۸۲ - ۰/۴۰ گزارش گردیده است و تمام همبستگی‌ها معنی‌دار بوده‌اند (حیدری‌نسب و همکاران، ۱۳۸۶؛ حیدری‌نسب و شعیری، ۱۳۹۰). همچنین ضریب آلفای کرونباخ مکانیزم‌های رشدنیافته در این پژوهش ۰/۹۴، مکانیزم‌های رشدنیافته ۰/۷۸، مکانیزم‌های روان‌آزوده ۰/۸۲ و کل پرسشنامه ۰/۹۰ بدست آمد.

**پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی هافمن و کاشدان (۲۰۱۰):** این پرسشنامه دارای ۲۰ ماده و سه خرده‌مقیاس است: خرده‌مقیاس سازگاری دارای ۷ گویه، پنهان‌کاری دارای ۸ گویه و سبک تحمل دارای ۵ گویه است. نحوه پاسخ‌دهی به آن بر اساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت تنظیم شده و در دامنه‌ی اصلاً در مورد من درست نیست (با نمره ۱) تا کاملاً در مورد من درست است (با نمره ۵) درجه بندی شده است. میانگین نمره‌ی هر گویه از سبک هیجانی نمره‌های بین ۱ تا ۵ است و از راه تقسیم نمره هر خرده‌مقیاس بر تعداد سؤالات آن، نمره‌ی هر سبک هیجانی به دست می‌آید. هافمن و کاشدان (۲۰۱۰) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به دست آوردند که میزان ضریب را برای خرده‌مقیاس سازگاری ۰/۸۲، پنهان‌کاری ۰/۸۴ و تحمل ۰/۶۸ گزارش کردند. در پژوهش کارشکی (۱۳۹۲) که با هدف بررسی روایی این پرسشنامه، بر روی دانشجویان دوره‌ی کارشناسی دانشگاه فردوسی و علوم پزشکی مشهد انجام گرفت و از روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی و روایی سازه‌ای استفاده شد، روایی سازه‌ای این پرسشنامه با ۳ عامل تأیید شد. به منظور سنجش پایایی نیز از ضرایب آلفای کرونباخ استفاده شد. میزان ضریب آلفای کرونباخ در خرده‌مقیاس پنهان‌کاری ۰/۷۰، سازگاری ۰/۷۵ و تحمل ۰/۵۰ به دست آمد (کارشکی، ۱۳۹۲). همچنین میزان آلفای کرونباخ مؤلفه سازگاری در این پژوهش ۰/۸۶، پنهان‌کاری ۰/۸۵، تحمل ۰/۶۴ و کل پرسشنامه ۰/۷۵ بدست آمد.

### نتایج

تعداد ۱۶۰ دانشجو در این مطالعه شرکت داشتند که ۵۶/۳ درصد (۹۰ نفر) از افراد گروه مطالعه زن، و ۴۳/۸ درصد (۷۰ نفر) مرد، ۷۲/۵ درصد (۱۱۶ نفر) از آزمودنی‌ها مجرد، و ۲۷/۵ درصد (۴۴ نفر) از آزمودنی‌ها متأهل، ۵۶/۳ درصد (۹۰ نفر) از آزمودنی‌ها مقطع کارشناسی ارشد، و ۴۳/۸ درصد (۷۰ نفر) از آزمودنی‌ها دارای تحصیلات دکتری، و میانگین (انحراف معیار) سن آن‌ها ۵۲/۲ درصد (۴۷ نفر) آزمودنی‌های زن ۲۲ الی ۳۰ ساله، ۴۷/۸ درصد (۴۳ نفر) زنان ۳۰ الی ۳۵ ساله، ۶۱/۴ درصد (۴۳ نفر) مردان ۲۲ الی ۳۰ ساله، و ۳۸/۶ درصد (۲۷ نفر) مردان ۳۰ الی ۳۵ ساله می‌باشند.

بالا (نمره بالاتر از ۶۲) تقسیم بندی می‌شود. پیرس و همکاران (۱۹۹۱) پایایی آن را به روش بازآزمایی روی ۹۴ دانشجوی پسر و ۱۱۶ دانشجوی دختر با فاصله دو هفته بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۲ گزارش نمودند، اعتبار محتوای این پرسشنامه در ایران توسط متخصصین روان‌شناس تأیید شده است (حسین قدمگاهی، ۱۳۷۶). همچنین ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در این پژوهش برای مؤلفه حمایت اجتماعی ادراک شده ۰/۶۹، تعارض بین فردی ۰/۹۳، عمق روابط ۰/۷۰ و کل پرسشنامه کیفیت روابط ۰/۷۸ بدست آمد.

**پرسشنامه خودشناسی انسجامی:** مقیاس خودشناسی انسجامی محصول بازنگری در نظریه دو وجهی خودشناسی تجربه‌ای و تأملی است (قربانی و همکاران، ۲۰۰۸) که هر دو وجه را به صورتی منسجم و یکپارچه و در قالبی واحد در ۱۲ ماده مورد سنجش قرار می‌دهد. آزمودنی به هر ماده در مقیاس ۵ درجه‌ای از عمدتاً نادرست (۱) تا عمدتاً درست (۵) باید پاسخ دهند. در این مقیاس تمامی عوامل مرتبط با خودشناسی از جمله آگاهی و کوشش در جهت فهم هیجان‌ها، رفتارها، عملکردهای عقلانی، خلیات، شخصیت و حالات بدنی، مورد توجه قرار گرفته‌اند (قربانی و همکاران، ۲۰۰۵). در نمونه‌های ایرانی ضریب آلفای خودشناسی انسجامی ۰/۸۲ و خودشناسی تأملی و تجربه‌ای به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۷ به دست آمد. افزون بر این همبستگی میان دو وجه نیز برابر با  $r=0.74$  پایایی بازآزمایی این مقیاس پس از ۷ تا ۸ هفته فاصله زمانی، با یک نمونه ی ۴۴ نفری سنجده شده است. این پایایی برای خودشناسی تأملی ۰/۶۸ و برای خودشناسی تجربه‌ای ۰/۷۶ بود. اعتبار این مقیاس نیز با بررسی رابطه آن با مقیاس‌های زیر سنجیده شد، مقیاس خودآگاهی<sup>۱</sup>، مقیاس هوش هیجانی<sup>۲</sup>، مقیاس افسردگی و اضطراب، مقیاس ارزش خود<sup>۳</sup> و مقیاس استرس ادراک شده<sup>۴</sup>. در تمامی موارد همبستگی‌های به دست آمده معنادار بود که نشان از اعتبار ملاکی مقیاس خودشناسی داشت (طهماسب، قربانی، پورحسین، ۱۳۸۵). ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در این پژوهش برای خودشناسی تأملی ۰/۶۱، خودشناسی تجربه‌ای ۰/۸۲، خودشناسی انسجامی ۰/۸۲ و کل پرسشنامه ۰/۸۵ بدست آمد.

**پرسشنامه مکانیزم‌های دفاعی (DSQ\_40):** این پرسشنامه یک ابزار ۴۰ سؤالی است که در مقیاس ۹ درجه‌ای لیکرت از (کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) بیست مکانیزم دفاعی را برحسب سه سبک دفاعی رشدیافته، نوروپیک و رشد نیافته اندازه می‌گیرد. سبک دفاعی رشدیافته شامل مکانیزم‌های والایش، شوخی طبیعی، پیش‌بینی و فرونشانی می‌باشد مکانیزم‌های مربوط به سبک‌های دفاعی نوروپیک عبارت‌اند از: ابطال، دیگر دوستی کاذب، عقلانی سازی و تشکل واکنشی، سبک‌های دفاعی رشدنیافته شامل دوازده مکانیزم دفاعی می‌باشد: فرافکنی، پرخاشگری منفعلانه، عملی سازی، مجزاسازی، نارزنده سازی، خیال پردازی اوتیستیک، انکار، جابه‌جایی، دلیل تراشی و بدنی سازی، همه کار توانی و لایه سازی. در ایران حیدری‌نسب و همکاران (۱۳۸۶) در نمونه‌های ایرانی در دو گروه بالینی و غیربالینی (DSQ-40) را

پیش از انجام ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، مفروضه‌هایی که استفاده از آن‌ها را مجاز می‌شمارند، مورد بررسی قرار گرفت. مفروضه وجود رابطه خطی بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک با توجه به نمودار پراکنش متغیرها (نشانگر وجود رابطه خطی بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک)، مفروضه نرمال بودن توزیع از آزمون کولموگروف اسمیرنوف<sup>۱</sup>، برای بررسی استقلال

خطاها از آزمون دوربین واتسون<sup>۱</sup> (قرارگیری در بازه ۱/۵ تا ۲/۵)، و برای بررسی هم خطی<sup>۱</sup> از دو شاخص ضریب تحمل<sup>۱</sup> و عامل تورم واریانس<sup>۱</sup> (بزرگ‌تر از ۰/۱) مورد تایید قرار گرفت. بنابراین، از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد.

جدول ۱: میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی نمرات آزمودنی‌ها در هر یک از متغیرهای پژوهش

متغیرها	M	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
متغیرها	±SD											
۱. تأملی	۱۲/۶۱	۱										
	±۲											
۲. تجربه‌ای	۱۴/۹۴	۰/۱۸*	۱									
	±۳/۸۲											
۳. انسجامی	۱۹/۸۶	۰/۴۵**	۰/۶۴**	۱								
	±۴/۱۵											
۴. سازگاری	۲۵/۴۱	۰/۵۶**	۰/۳۷**	۰/۴۶**	۱							
	±۵/۳۳											
۵. پنهان‌کاری	۲۲/۲۴	۰/۲۵**	۰/۱۴	۰/۰۳	۰/۴۹**	۱						
	±۵/۷۶											
۶. تحمل	۱۶/۶۶	۰/۲۰**	۰/۱۹*	۰/۲۸**	۰/۵۵**	۰/۴۶**	۱					
	±۳/۲۳											
۷. رشدنیافته	۱۱/۹۱	۰/۱۴	۰/۱۶*	۰/۰۱	۰/۲۶**	۰/۴۳**	۰/۲۱**	۱				
	±۳/۴۱											
۸. رشدیافته	۴۱/۹۴	۰/۲۹**	۰/۲۱**	۰/۳۱**	۰/۴۸**	۰/۳۸**	۰/۴۴**	۰/۰۳	۱			
	±۱۰/۲۹											
۹. روان‌آزوده	۳۳/۸۹	۰/۰۷	۰/۴۵	۰/۲۹	۰/۱۴	۰/۲۲	۰/۲۴	۰/۲۰	۰/۱۲	۱		
	±۱۱/۸۰											
۱۰. حمایت اجتماعی	۷۱/۶۹	۰/۶۱**	۰/۴۶**	۰/۵۸**	۰/۵۹**	۰/۵۱**	۰/۴۷**	۰/۳۳*	۰/۵۰**	۰/۲۲	۱	
	±۴/۳۰											
۱۱. تعارض بین-فردی	۵۸/۲۶	۰/۳۷*	۰/۶۷**	۰/۵۳**	۰/۴۱**	۰/۶۰**	۰/۳۶*	۰/۴۰**	۰/۳۰*	۰/۵۰	۰/۳۵*	۱
	±۱۱/۹۴											
۱۲. عمق روابط	۵۹/۰۵	۰/۳۸*	۰/۳۱*	۰/۳۳*	۰/۳۱*	۰/۳۱*	۰/۳۱*	۰/۲۱	۰/۶۵**	۰/۱۱	۰/۵۶**	۰/۱۲
	±۴/۰۴											

\*P < 0/05      \*\*P < 0/01

در جدول (۳) نتایج رگرسیون گام به گام برای مؤلفه تعارض بین فردی نشان داده شده است.

جدول ۳: نتایج تحلیل رگرسیون برای مؤلفه تعارض بین فردی

گام	متغیرهای پیش‌بین	B	خطای استاندارد	بتا	t	Sig
۱	ثابت	۶۹/۴۱۵	۳/۹۶۱		۱۷/۵۲۶	۰/۰۰۱
	خودشناسی انسجامی	-۰/۹۴۰	۰/۱۹۵	-۰/۳۵۸	-۴/۸۱۵	۰/۰۰۱
	ثابت	۷۶/۸۲۵	۴/۶۸۷		۱۶/۳۹۰	۰/۰۰۱
۲	خودشناسی انسجامی	-۰/۹۴۸	۰/۱۹۱	-۰/۳۶۱	-۴/۹۵۹	۰/۰۰۱
	مکانیسم رشدنیافته	۰/۰۶۵	۰/۰۲۳	۰/۲۰۵	۲/۸۱۳	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که خودشناسی انسجامی و مکانیسم رشدنیافته در ۲ گام توأماً، حدود ۱۷ درصد از واریانس (تغییرات) تعارض بین فردی را پیش‌بینی می‌کنند. نتایج ضرایب رگرسیون نیز نشان می‌دهد که خودشناسی انسجامی با بتای ۰/۳۶۱- و مکانیسم رشدنیافته با بتای ۰/۲۰۵ به ترتیب و به صورت معنادار در ۲ گام قادر به پیش‌بینی تعارض بین فردی هستند. خودشناسی انسجامی به صورت منفی معنادار و مکانیسم رشدنیافته به صورت مثبت معنادار این مؤلفه را پیش‌بینی می‌کند.

در جدول (۴) نتایج رگرسیون گام به گام برای مؤلفه عمق روابط نشان داده شده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل رگرسیون برای مؤلفه عمق روابط

گام	متغیرهای پیش‌بین	B	خطای استاندارد	بتا	t	Sig
۱	ثابت	۲۸/۱۱۶	۲/۴۵۲		۱۱/۴۶۸	۰/۰۰۱
	سازگاری	۰/۴۷۴	۰/۰۹۴	۰/۳۷۱	۵/۰۱۵	۰/۰۰۱
	ثابت	۸۴/۳۷۰	۳/۶۲۹		۲۳/۲۴۷	۰/۰۰۱
۲	سازگاری	۰/۱۶۵	۰/۰۲۷	۰/۴۰۰	۶/۱۸۶	۰/۰۰۱
	مکانیسم رشدنیافته	۰/۴۵۷	۰/۰۷۷	۰/۳۸۳	۵/۹۲۶	۰/۰۰۱
	ثابت	۷۱/۳۳۵	۴/۹۷۲		۱۴/۳۴۷	۰/۰۰۱
۳	سازگاری	۰/۱۵۶	۰/۰۲۶	۰/۳۷۹	۶/۰۵۶	۰/۰۰۱
	مکانیسم رشدنیافته	-۰/۴۸۳	۰/۰۷۵	-۰/۴۰۶	-۶/۴۸۶	۰/۰۰۱
	مکانیسم رشدنیافته	۰/۳۰۹	۰/۰۸۴	۰/۲۲۶	۳/۶۸۳	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول بالا مشاهده می‌شود مؤلفه سازگاری، مکانیسم رشدنیافته و مکانیسم رشدنیافته در ۳ گام توأماً حدود ۲۷ درصد از واریانس (تغییرات) عمق روابط را پیش‌بینی می‌کنند. مدل مورد نظر نیز از لحاظ

نتایج ضرایب همبستگی در جدول ۱ نشان می‌دهد که مؤلفه‌های (حمایت اجتماعی ادراک شده و عمق روابط) با مؤلفه‌های خودشناسی (انسجامی، تأملی و تجربه‌ای) سازگاری، تحمل و مکانیسم رشدنیافته رابطه مثبت معنی‌دار و با پنهان کاری و مکانیسم رشدنیافته رابطه منفی معنی‌دار دارد. مؤلفه تعارض بین فردی نیز با مؤلفه‌های خودشناسی (انسجامی، تأملی و تجربه‌ای) سازگاری، تحمل و مکانیسم رشدنیافته رابطه منفی معنی‌دار و با پنهان کاری و مکانیسم رشدنیافته رابطه مثبت معنی‌دار دارد.

در جدول (۲) نتایج رگرسیون گام به گام برای مؤلفه حمایت اجتماعی ادراک شده نشان داده شده است.

جدول ۲: نتایج تحلیل رگرسیون برای مؤلفه حمایت اجتماعی ادراک شده

گام	متغیرهای پیش‌بین	B	خطای استاندارد	بتا	t	sig
۱	ثابت	۷۲/۵۱۷	۳/۳۳۹		۲۱/۷۱۶	۰/۰۰۱
	رشدنیافته	-۰/۱۹۸	۰/۰۲۹	-۰/۴۸۰	-۶/۸۷۱	۰/۰۰۱
۲	ثابت	۸۴/۳۷۰	۳/۶۲۹		۲۳/۲۴۷	۰/۰۰۱
	رشدنیافته	-۰/۱۶۵	۰/۰۲۷	-۰/۴۰۰	-۶/۱۸۶	۰/۰۰۱
	تجربه‌ای	۰/۴۵۷	۰/۰۷۷	۰/۳۸۳	۵/۹۲۶	۰/۰۰۱
۳	ثابت	۷۱/۳۳۵	۴/۹۷۲		۱۴/۳۴۷	۰/۰۰۱
	رشدنیافته	-۰/۱۵۶	۰/۰۲۶	-۰/۳۷۹	-۶/۰۵۶	۰/۰۰۱
	تجربه‌ای	۰/۴۸۳	۰/۰۷۵	۰/۴۰۶	۶/۴۸۶	۰/۰۰۱
	رشدنیافته	۰/۳۰۹	۰/۰۸۴	۰/۲۲۶	۳/۶۸۳	۰/۰۰۱
۴	ثابت	۵۹/۴۲۳	۶/۷۱۵		۸/۸۴۹	۰/۰۰۱
	رشدنیافته	-۰/۱۵۲	۰/۰۲۵	-۰/۳۶۹	-۶/۰۰۲	۰/۰۰۱
	تجربه‌ای	۰/۵۰۱	۰/۰۷۴	۰/۴۲۰	۶/۸۱۳	۰/۰۰۱
	رشدنیافته	۰/۲۵۸	۰/۰۸۵	۰/۱۸۹	۳/۰۴۲	۰/۰۰۱
	تأملی	۱/۱۲۸	۰/۴۲۶	۰/۱۶۰	۲/۵۸۵	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول بالا مشاهده می‌شود مکانیسم رشدنیافته، خودشناسی تجربه‌ای، مکانیسم رشدنیافته و خودشناسی تأملی توأماً و در ۴ گام، حدود ۴۴ درصد از واریانس (تغییرات) حمایت اجتماعی ادراک شده را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین مدل مورد نظر از لحاظ آماری معنادار است. نتایج ضرایب رگرسیون نشان می‌دهد مکانیسم رشدنیافته با بتای ۰/۳۶۹-، خودشناسی تجربه‌ای با بتای ۰/۴۲۰ مکانیسم رشدنیافته با بتای ۰/۱۸۹ و خودشناسی تأملی با بتای ۰/۱۶۰ به ترتیب و به صورت معنادار در ۴ گام قادر به پیش‌بینی حمایت اجتماعی ادراک شده هستند. شایان ذکر است که مکانیسم رشدنیافته به صورت منفی و خودشناسی تجربه‌ای، مکانیسم رشدنیافته و خودشناسی تأملی به صورت مثبت معنادار قادر به پیش‌بینی حمایت اجتماعی ادراک شده هستند.

آماری معنادار است نتایج ضرایب رگرسیون نشان می‌دهد که سازگاری با بتای ۰/۳۷۹، مکانیسم رشدنیافته با بتای ۰/۴۰۶- و مکانیسم رشدیافته با بتای ۰/۲۲۶، قادر به پیش‌بینی عمق روابط هستند. مؤلفه سازگاری و مکانیسم رشدیافته به صورت مثبت معنادار و مکانیسم رشدنیافته به صورت منفی معنادار قادر به پیش‌بینی عمق روابط هستند.

### بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر شناسایی نقش راهبردهای خودتنظیمی هیجانی، مکانیزم‌های دفاعی و خودشناسی انسجامی در پیش‌بینی کیفیت روابط بین فردی بود. بر اساس نتایج جدول یک یافته‌ها نشان داد که نمره کلی خودشناسی انسجامی رابطه مثبت معنی‌داری با حمایت اجتماعی ادراک شده و عمق روابط دارد. این یافته همسو با پژوهش‌های قربانی و همکاران (۲۰۱۵)، قاسمی‌پور و قربانی (۲۰۱۲)، قربانی و همکاران (۲۰۱۲)، بهجتی و همکاران (۲۰۱۱)، سرافراز و همکاران (۱۳۸۹)، است که نشان دادند خودشناسی انسجامی با روابط بین‌فردی، رضایت و سازگاری طرفین در ارتباطات رابطه مثبت معنی‌دار و با مشکلات بین فردی رابطه منفی دارد. در تبیین این یافته می‌توان چنین بیان کرد افرادی که از خودشناسی بالایی برخوردارند، نه تنها از داشتن افکار بدبینانه و نشخوارهای وسواسی و در نتیجه هیجانات منفی به دور هستند، بلکه از ویژگی‌هایی چون شادکامی، خوشبینی، کنجکاو، کنکاش و نوآوری برخوردارند (سلیگمن و سیسزمنتیهالی، ۲۰۱۴). همچنین افرادی که خودشناسی بالایی دارند در تعامل با سایرین بینش بالاتری نسبت به خود دارند، از تجارب روان‌شناختی درونی خود بیشتر آگاهند و کنترل بیشتری بر خود، موقعیت‌ها و روابط خود با دیگران دارند. بدین ترتیب یافته‌ها نشان دهنده نقش خودشناسی در تبیین رفتارها و روابط بین شخصی است (قربانی و همکاران، ۲۰۰۳). "خود" عبارت است از بازنمایی ذهنی خویش، یا به بیانی دیگر "خود" مبین شناخت ما نسبت به خویش است. خودشناسی یک فرآیند یکپارچه سازی و انطباقی است، زیرا تجارب و صفات "خود" در یک ترکیب معنی‌دار منسجم می‌شوند و می‌تواند کمک به بهزیستی و رفاه "خود" کند (قربانی، ۲۰۰۵). در انسجام تمایز و تضاد از بین نمی‌رود، بلکه عناصر متعارض با همدیگر همکاری می‌کنند. بنابراین در مفهوم انسجام در سیستم‌های انسانی نوعی دوستی و مهرورزی نهفته است. انسجام مشخصه ارگانیزمی است که هویتش فراتر از کلیه تعارضات خود است. تحقیقات قبلی نشان داده است که آگاهی از خود یک منبع مقاومت در برابر فشار است، به این صورت که کسانی که خودشناسی بالاتری از خود دارند در موقعیت‌های پر استرس بهتر رفتار می‌کنند، اما گروهی که خودشناسی پایین‌تری دارند، توانایی مقاومت در برابر شرایط استرس‌زا را ندارند و نشاط کمتری در روابط خود تجربه می‌کنند (قربانی و همکاران، ۲۰۰۸). با توجه به این که مفهوم خود تحت تأثیر برخورد متقابل فرد با محیط خانواده و روابط فرد با دیگر افراد جامعه و آگاهی از خویش ایجاد می‌شود و شامل تصورات فرد از خود می‌گردد، توسعه مفهوم خود به تدریج به خودشناسی منجر می‌شود؛ همین

شناختن خود می‌تواند به افراد در برابر چالش‌ها و بحران‌های پیش رو کمک کند. خود به افراد امکان توجه آگاهانه و تفکر درباره خویش را فراهم می‌کند و محور تجربه و شناخت افراد از خویش است این در صورتی است که فرد در خانواده و محیط مطلوبی رشد کرده باشد (قربانی و همکاران، ۲۰۰۴).

در یافته دیگر نشان داده شد که خودتنظیمی هیجانی رابطه مثبت معنی‌داری با حمایت اجتماعی ادراک شده، عمق روابط و رابطه منفی معنی‌داری با تعارض بین فردی دارد. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های بهداروندی شیخی و شریعت باقری (۱۳۹۸)، صادقی و ملک زاده (۱۳۹۸)، حاجی رحیم خان (۱۳۹۶)، حیدریان، امیری و تونزنده جانی (۱۳۹۷)، داگال (۲۰۱۷)، پژوهش بر کینگز، پاپ، لوهمان، ووپرمن، جاگی و سیفریتز<sup>۲</sup> (۲۰۱۲)، که نشان دادند خودتنظیمی هیجانی با سازگاری اجتماعی و روابط بین فردی رابطه مثبت معنی‌داری دارد، همسو است. در جهت تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که افرادی که توانایی تنظیم هیجانات خود را دارند هرگاه در یک موقعیت اجتماعی بد گرفتار شوند، می‌توانند هرچه زودتر راه‌حل مناسبی را برای رهایی از این شرایط پیدا کنند؛ ولی افرادی که توانایی تنظیم هیجانات خود را ندارند به دلیل معیوب بودن چرخه‌ی هیجانی خود قادر نیستند موقعیت را به درستی ارزیابی کنند، در نتیجه ممکن است از راهبردهای سازش نایافته‌ای در روابط اجتماعی استفاده کنند. افرادی که خودتنظیمی هیجانی بالاتری دارند تعارض کمتری را در روابط خود احساس و تجربه می‌کنند و رضایت بیشتری دارند. در روابطی که همراه با هیجانات هستند، فرایند ارزیابی شناختی همراه با درک محیط و یا تغییر آن محیط ایجاد می‌شود، اگر فرد این فرایند را به درستی به کار گیرد، در روابط خود با دیگر افراد با سازگاری و همدلی بیشتری رفتار خواهد کرد و روابط اجتماعی بهتری را تجربه خواهد کرد. از این رو یکی از عواملی که می‌تواند بر چگونگی روابط اجتماعی افراد تأثیرگذار باشد متغیر خودتنظیمی هیجانی است. توانایی تنظیم حالات هیجانی نه تنها برای تحول اجتماعی، هیجانی، بلکه برای تحول شناختی و عصب زیست‌شناختی نیز حائز اهمیت است. تنظیم احساسات و رفتارهای احساسی ما برای ایجاد روابط سالم ضروری است. ماهیت اساسی خودتنظیمی نزدیک شدن به حالت‌هایی است که انسان مدت‌ها انتظارش را داشته است و دور شدن از حالت‌هایی است که انسان مدت‌ها ترس از آن‌ها را داشته است. خودتنظیمی زمانی به وقوع می‌پیوندد که افراد سعی در گرایش یا اجتناب از پیامد می‌نمایند. این کار از طریق اعمال، حالات یا ویژگی‌های آن‌ها (یعنی از طریق انجام دادن یا ندادن کاری و قرار گرفتن یا قرار نگرفتن در وضعیتی) صورت می‌گیرد. خودتنظیمی شامل افکار، احساسات و رفتارهایی است که در رسیدن به هدف جهت‌گیری می‌شوند. همچنین نشان داده شد که مکانیسم دفاعی رشدنیافته رابطه منفی معنی‌داری با حمایت اجتماعی ادراک شده و عمق روابط دارد. این یافته همسو با پژوهش‌های زارع حسین زادگان (۱۳۹۸)، باغملک (۱۳۹۷)، کاظمی رضایی، شاهقلیان، کاظمی رضایی و کربلایی اسمعیل (۱۳۹۷)، ترخان (۱۳۹۷)، مطالعه‌ی لیویا پانفیل<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۲۰)، مطالعه‌ی جویس،

از مکانیسم رشدنیافته می‌تواند باعث افزایش تعارضات در روابط افراد شود. مؤلفه سازگاری، مکانیسم رشدیافته به صورت مثبت معنی‌دار و مکانیسم رشدنیافته به صورت منفی معنی‌دار در ۳ گام (توما حدود ۲۷ درصد از واریانس (تغییرات) عمق روابط را پیش‌بینی کردند. در روابط بین فردی، افرادی که موفقیت و کارآمدی بیشتری دارند، هیجان‌ات مناسب‌تری را نشان می‌دهند و توانایی تفسیر و یا تغییر آن، و به دنبال آن هیجان‌ات خود را بهتر از بقیه افراد دارند. هنگام تعامل با افراد، احساسات دائماً ایجاد می‌شوند و روابط بین فردی ما را هدایت می‌کنند. همچنین افرادی که از دفاع‌های بالغ استفاده می‌کنند، احتمال این که دچار تعارض در روابط خود شوند، خیلی کم است (وایلان، ۲۰۲۰). پژوهش حاضر با وجود تلاش زیادی که جهت کسب نتایج درست در اجرای آن صورت گرفت ولی با محدودیت‌هایی روبرو بود که عبارتند از: (۱) استفاده از روش‌های خودگزارشی جهت به دست آوردن اطلاعات از جمله عواملی است که ممکن است صحت داده‌ها و نتایج به دست آمده را زیرسوال ببرد. (۲) جمع‌آوری اطلاعات در تهران ممکن است بر تعمیم نتایج بر سایر نقاط و استان‌های کشور اثرگذار باشد. (۳) با توجه به اینکه جامعه پژوهش حاضر محدود بوده است، باید در تعمیم یافته‌ها و نتایج به دیگر جوامع آماری جانب احتیاط را در نظر گرفت. (۱) پیشنهاد می‌شود این پژوهش در شهرهای دیگر، و گروه سنی و تحصیلات دیگر انجام گیرد. (۲) پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش‌های کیفی گردآوری اطلاعات نظیر مشاهده، جهت کسب اطلاعات راجع به کیفیت روابط بین فردی استفاده شود. همچنین در مدارس، دانشگاه‌ها، و سایر ارگان‌ها، دوره‌های آموزشی برای ارتقای مهارت‌های ارتباطی افراد برگزار شود. با توجه به رابطه بین خودتنظیمی هیجانی، مکانیسم‌های دفاعی و خودشناسی انسجامی با کیفیت روابط بین‌فردی پیشنهاد می‌شود که درمانگران با کار بر روی هیجان‌ات، مکانیسم‌های دفاعی و خودشناسی مراجعان خود، کیفیت روابط بین فردی در آنان را افزایش دهند.

#### سپاسگزاری

از کلیه دانشجویانی که در این پژوهش همکاری کردند صمیمانه قدردانی می‌شود.

استوول، اگرندیکزک و فوجیوارا<sup>۱</sup> (۲۰۱۳)، مطالعه‌ی برنارد و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۲)، زیگلر هیل<sup>۳</sup> (۲۰۰۷)، بولیت و فاربر<sup>۴</sup> (۲۰۰۲)، است که نشان دادند مکانیسم‌های دفاعی با سازگاری اجتماعی رابطه مثبت و با مشکلات بین فردی رابطه منفی دارد. در تبیین این یافته می‌توان چنین بیان کرد که مکانیسم‌های دفاعی افراد بر کیفیت و ماهیت واکنش‌های آنان نسبت به موقعیت‌های مختلف تأثیر می‌گذارند. مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته از طریق اجتناب از اضطراب یا شیوه‌های خاص از مواجهه با اضطراب شرایط روانی فرد را سازمان و بقاء می‌بخشند (وایلان، ۲۰۲۰). راهبردهای دفاعی فرایندهای خودکارآمد روان‌شناختی هستند که از افراد در برابر خطرهای درونی و بیرونی حمایت می‌کنند و روابط اجتماعی نیز به نوعی حمایت‌کننده افراد در مواجهه با موقعیت‌های جدید چالش برانگیز و سخت زندگی هستند و می‌توان گفت عملکرد هر دو متغیر شبیه به هم می‌باشد. مکانیسم‌های دفاعی رشدنیافته و روان‌آزرده شیوه‌های مواجهه غیرانطباقی و ناکارآمد هستند و می‌توانند باعث افزایش تعارض در روابط افراد شوند. در واقع، کاربرد مکانیسم‌های دفاعی نشان از نوعی شیوه سازگاری است که افراد برای جلوگیری از کاهش عزت نفس و مقابله با افزایش اضطراب به آن‌ها روی می‌آورند. افرادی که از دفاع‌های بالغ استفاده می‌کنند، احتمال این که بعدها دچار اختلالات هیجانی شوند خیلی کم است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که توانمندی بالای ایگو در حل مسائل، آستانه بالای تحمل عواطف و هیجان‌ات باعث می‌گردد که افراد بتوانند هیجان‌ات خود را به جای درون ریزی و جسمانی سازی به شکل معقولانه در روابط بین فردی حل و فصل نموده و روابط خود را بهبود بخشند. افرادی که چنین تیپ شخصیتی دارند معمولاً در زندگی فردی، شاداب و سرحال بوده و در روابط بین‌فردی موفق هستند. مکانیسم‌های دفاعی شیوه‌های واکنش فرد به تعارض هیجانی و تنیدگی‌های درونی و بیرونی روزمره را تحت تأثیر قرار می‌دهند. سبک‌های دفاعی سازش یافته با پیامدهای سلامت جسمانی و روانی در ارتباط قرار می‌گیرند و سبک‌های دفاعی سازش نیافته با بسیاری از شاخص‌های منفی سلامت مرتبط هستند (بولدرینی و همکاران، ۲۰۲۰). نتایج رگرسیون نشان داد که مکانیسم رشدنیافته به صورت منفی معنی‌دار و خودشناسی تجربه‌ای، مکانیسم رشدیافته و خودشناسی تأملی به صورت مثبت معنی‌دار توأماً و در ۴ گام، حدود ۴۴ درصد از واریانس (تغییرات) حمایت اجتماعی ادراک شده را پیش‌بینی می‌کنند، با توجه به این که انسان موجودی اجتماعی است همواره سعی می‌کند تا مهارت‌هایی جهت تسهیل روابط خود با دیگران کسب نماید. سازگاری با مهارت اجتماعی، توانایی ایجاد ارتباط متقابل با دیگران در زمینه‌ی خاص اجتماعی است به شکلی که در عرف جامعه، قابل قبول و ارزشمند باشد. خودشناسی و مکانیسم رشدیافته از متغیرهایی هستند که می‌توانند این روابط را بهبود بخشند و استفاده از مکانیسم رشدنیافته می‌تواند باعث آسیب به این روابط شود. خودشناسی انسجامی به صورت منفی معنی‌دار و مکانیسم رشدنیافته به صورت مثبت معنی‌دار نیز در ۲ گام توما، حدود ۱۷ درصد از واریانس (تغییرات) تعارض بین‌فردی را پیش‌بینی کردند. اما استفاده

## منابع

- Behjati, Z., Saeedi, Z., Noorbala, F., Enjedani, E., & Meybodi, F. A. (2011). Integrative self-knowledge and mental health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 705-708.
- Berking, M., Poppe, C., Luhmann, M., Wupperman, P., Jaggi, V., & Seifritz, E. (2012). Is the association between various emotion-regulation skills and mental health mediated by the ability to modify emotions? Results from two cross-sectional studies. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 43(3), 931-937.
- Bernard, M., de Roten, Y., Despland, J. N., & Stiefel, F. (2012). Oncology clinicians' defenses and adherence to communication skills training with simulated patients: an exploratory study. *Journal of Cancer Education*, 27(3), 399-403.
- Boldrini, T., Buglio, G. L., Giovanardi, G., Lingiardi, V., & Salcuni, S. (2020). Defense mechanisms in adolescents at high risk of developing psychosis: an empirical investigation. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*, 23(1).
- Bullitt, C., & Farber, B. A. (2002). Sex differences in the relationship between interpersonal problems and defensive style. *Psychological reports*, 91(3), 767-768.
- Cooper, S. H. (1998). Changing notions of defense within psychoanalytic theory. *Journal of personality*, 66(6), 947-964.
- Dagal, A. B. (2017). Investigation of the Relationship between Communication Skills, Social Competence and Emotion Regulation Skills of Preschool Children in Turkey. *Educational Research and Reviews*, 12(4), 164-171.
- Davidson, K. W., MacGregor, M. W., Johnson, E. A., Woody, E. Z., & Chaplin, W. F. (2004). The relation between defense use and adaptive behavior. *Journal of research in personality*, 38(2), 105-129.
- Drapeau, M., Thompson, K., Petraglia, J., Thygesen, K. L., & Lecours, S. (2011). Defense mechanisms and gender: An examination of two models of defensive functioning derived from the Defense Style Questionnaire. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(1), 149-155.
- Frederickson, J. J., Messina, I., & Grecucci, A. (2018). Dysregulated anxiety and dysregulating defenses: Toward an emotion regulation informed dynamic psychotherapy. *Frontiers in psychology*, 2054.
- Ghasemipour, Y., Robinson, J. A., & Ghorbani, N. (2013). Mindfulness and integrative self-knowledge: Relationships with health-related variables. *International Journal of Psychology*, 48(6), 1030-1037.
- Ghorbani, N., Cunningham, C. J., & Watson, P. J. (2010). Comparative analysis of integrative self-knowledge, mindfulness, and private self-consciousness in predicting responses to stress in Iran. *International Journal of Psychology*, 45(2), 147-154.
- Ghorbani, N., Ghramaleki, A. F., & Watson, P. J. (2005). Constructive thinking inventory: Evidence of validity among Iranian managers. *Psychological reports*, 96(1), 115-121.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Bing, M. N., Davison, H. K., & LeBreton, D. (2003). Two Facets of Self-Knowledge: Cross-Cultural Development of Measures. *Genetic, social, and General psychology monographs*, 129, 3.
- آیت الله کریمی، باغملک (۱۳۹۷). پیش‌بینی سازگاری فردی و اجتماعی بر اساس مکانیسم‌های دفاعی در دانشجو معلمان، *مجله راهبردهای نوین تربیت معلمان*، ۱۰(۱): ۱۰۴-۱۲۰.
- بشارت، محمدعلی؛ شریفی، ماندانا؛ ایروانی، محمود. (۱۳۸۰). بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی و مکانیسم‌های دفاعی. *مجله روانشناسی*، ۱۹(۵)، ۲۷۷-۲۸۹.
- بهداروندی شیخی، کبری؛ شریعت باقری، محمدمهدی. (۱۳۹۸). رابطه خودتنظیمی هیجانی و مسئولیت‌پذیری با روابط اجتماعی دانش آموزان، *رفاه اجتماعی*، ۹(۲): ۲۲۰-۱۸۹.
- ترخان، مرتضی. (۱۳۹۷). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی از طریق مکانیسم‌های دفاعی و خودمتمایزسازی شناختی در دانشجویان، *شناخت اجتماعی*، ۴(۳): ۱۵۸-۱۴۵.
- تقدیسی حیدریان، سیده منا؛ امیری، مهدی؛ توننده‌جانی، حسن. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش خودکنترلی و مهارت‌های ارتباطی بر تنظیم هیجانی، شدت درد ادراک شده و رفتارهای خودمراقبتی در نورروپاتی دیابتی. *اصول بهداشت روانی*، ۶(۵): ۴۳۹-۴۵۳.
- حاجی رحیم خان، زینب. (۱۳۹۶). پیش‌بینی خودتنظیمی هیجانی براساس فرایندهای ارتباطی خانواده و تحمل پریشانی در دانشجویان، *شمسین کنگره انجمن روانشناسی ایران*، تهران.
- حیدری نسب، لایلا؛ منصور، محمود؛ آزادفلاح، پرویز؛ و شعیری، محمدرضا. (۱۳۸۶). روایی و اعتبار پرسشنامه سبک‌های دفاعی در نمونه‌های ایرانی. *دانشور رفتار*، ۲(۲): ۱۱-۲۶.
- دلاور، علی. (۱۳۹۹). روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی. تهران: انتشارات ویرایش.
- زارع حسین زادگان، زهره. (۱۳۹۸). بررسی رابطه میان سازگاری اجتماعی و سبک‌های دفاعی در دانشجویان، *سومین همایش ملی روانشناسی و آسیب‌های اجتماعی*، تهران.
- سالاری، سوسن؛ روشن، رسول؛ مقدسین، مریم. (۱۳۹۴). پنج عامل بزرگ شخصیت و مکانیسم‌های دفاعی در پیش‌بینی کیفیت زندگی زنان دارای اختلال بدکارکردی جنسی، *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، ۷(۴): ۳۷-۵۰.
- سرافراز، مهدی رضا؛ بهرامی احسان، هادی؛ زرندی، علیرضا. (۱۳۸۹). فرآیندهای خودآگاهی و سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی، *پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۳(۴): ۳۳-۵۱.
- صادقی، پروین؛ ملک‌زاده، فاطمه. (۱۳۹۸). پیش‌بینی سازگاری اجتماعی بر اساس خودتنظیمی هیجانی و تاب‌آوری در نوجوانان پسر، *دومین همایش ملی آسیب‌های اجتماعی*، تهران.
- کارشکی، حسین. (۱۳۹۲). ارزیابی ساختار عاملی مقیاس سبک‌های عاطفی در دانشجویان. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۳(۱): ۱۸۵-۱۹۵.
- علیرضا طهماسب، نیما قربانی، رضا پورحسین (۱۳۸۵). خودشناسی انفکاک‌ی و انسجامی: رابطه وجوه خودشناسی با پنج عامل بزرگ شخصیت، *مجله روانشناسی و علوم تربیتی*، ۱-۲: ۷۶-۵۷.

- Ghorbani, N., Watson, P. J., Chen, Z., & Norballa, F. (2012). Self-compassion in Iranian Muslims: Relationships with integrative self-knowledge, mental health, and religious orientation. *International Journal for the Psychology of Religion*, 22(2), 106-118.
- Ghorbani, N., Bing, M. N., Watson, P. J., Davison, H. K., & LeBreton, D. L. (2003). Individualist and collectivist values: Evidence of compatibility in Iran and the United States. *Personality and Individual Differences*, 35(2), 431-447.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Fayyaz, F., & Chen, Z. (2015). Integrative self-knowledge and marital satisfaction. *The Journal of Psychology*, 149(1), 1-18.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., & Hargis, M. B. (2008). Integrative Self-Knowledge Scale: Correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States. *The Journal of Psychology*, 142(4), 395-412.
- Hodnett, E. (2002). Pain and women's satisfaction with the experience of childbirth: A systematic review. *Am J ObstetGynecol*, 186(5), 160-174.
- Hofmann, S. G., & Kashdan, T. B. (2010). The affective style questionnaire: development and psychometric properties. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 32(2), 255-263.
- Ho, V. T., Kong, D. T., Lee, C. H., Dubreuil, P., & Forest, J. (2018). Promoting harmonious work passion among unmotivated employees: A two-nation investigation of the compensatory function of cooperative psychological climate. *Journal of Vocational Behavior*, 106, 112-125.
- Ingram, J., Hand, C. J., & Maciejewski, G. (2021). Social isolation during COVID-19 lockdown impairs cognitive function. *Applied cognitive psychology*, 35(4), 935-947.
- Joyce, A. S., Stovel, L. E., Ogrodniczuk, J. S., & Fujiwara, E. (2013). Defense style as a predictor of change in interpersonal problems among patients attending day treatment for personality disorder. *Psychodynamic Psychiatry*, 41(4), 597-617.
- Lemos, M. S. (1999). Students' goals and self-regulation in the classroom. *International journal of educational research*, 31(6), 471-485.
- Magar, E. C., Phillips, L. H., & Hosie, J. A. (2008). Self-regulation and risk-taking. *Personality and individual differences*, 45(2), 153-159.
- Mineo, L. (2017). Harvard study, almost 80 years old, has proved that embracing community helps us live longer, and be happier. *Harvard Gazette*, 1(1): 26-36.
- Panfil, A. L., Frandes, M., Nirestean, A., Hurmuz, M., Lungeanu, D., Cristanovici, M., ... & Bredicean, C. (2020). Interrelation between defensive mechanisms and coping strategies in psychiatry trainees in Romania: a multicenter study. *Annals of General Psychiatry*, 19(1), 1-9.
- Pierce, G. R., Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1991). General and relationship-based perceptions of social support: Are two constructs better than one? *Journal of personality and social psychology*, 61(6), 1028.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.
- Stoeber, J., Noland, A. B., Mawenu, T. W., Henderson, T. M., & Kent, D. N. (2017). Perfectionism, social disconnection, and interpersonal hostility: Not all perfectionists don't play nicely with others. *Personality and Individual Differences*, 119, 112-117.
- TRANCA, L. M., & NEAGOE, A. (2018). The importance of positive language for the quality of interpersonal relationships. *Agora Psycho-Pragmatica*, 12(1), 69-77.
- Williams, T. F., Thomas, K. M., Donnellan, M. B., & Hopwood, C. J. (2014). The aversive interpersonal behaviors associated with pathological personality traits. *Journal of personality disorders*, 28(6), 824-840.
- Wright, A. G., Pincus, A. L., Hopwood, C. J., Thomas, K. M., Markon, K. E., & Krueger, R. F. (2012). An interpersonal analysis of pathological personality traits in DSM-5. *Assessment*, 19(3), 263-275.
- Vaillant, G. E. (2020). Defense mechanisms. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1024-1033.
- Zeigler-Hill, V., & Pratt, D. W. (2007). Defense styles and the interpersonal circumplex: the interpersonal nature of psychological defense. *Journal of Psychiatry, Psychology and Mental Health*, 1(2), 1-15.