

رابطه اضطراب اجتماعی و ابرازگری هیجانی با میانجی گری بلوغ عاطفی

منظر کوهشاری^۱

^۱ کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، ایران

چکیده

این مقاله با هدف بررسی رابطه اضطراب اجتماعی و ابرازگری هیجانی با میانجی گری بلوغ عاطفی در دختران دوره دوم متوسطه شهرستان اسلامشهر انجام گرفت. روش پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دختران دوره دوم متوسطه شهرستان اسلامشهر که در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ مشغول به تحصیل بودند تشکیل دادند؛ با روش نمونه گیری به صورت در دسترس تعداد ۳۷۰ دانش آموز به عنوان نمونه انتخاب شدند. پرسشنامه هایی که جهت جمع آوری اطلاعات از گروه نمونه در نظر گرفته شدند عبارت بودند از: پرسشنامه ابرازگری هیجانی کینگ و امونز (۱۹۹۰)، پرسشنامه اضطراب اجتماعی (SPIN) کانور و همکاران (۲۰۰۰) و مقیاس بلوغ عاطفی یاشویر سیک و بهارگاوا (۱۹۹۰). برای تجزیه و تحلیل آماری داده ها از ضریب همبستگی پیرسون و مدل معادلات ساختاری (SEM) به کمک نرم افزار Amos و SPSS۲۲ استفاده شد. نتایج نشان داد اضطراب اجتماعی هم به طور مستقیم و هم غیر مستقیم از طریق بلوغ عاطفی با ابرازگری هیجانی رابطه دارد. بطور کلی با توجه به نتایج می توان گفت که بلوغ عاطفی در رابطه اضطراب اجتماعی و ابرازگری هیجانی نقش میانجی دارد.

واژه های کلیدی: اضطراب اجتماعی، ابرازگری هیجانی، بلوغ عاطفی، دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه.

۱. مقدمه

از جمله ابعاد مهم سلامت که امروز مورد توجه روان شناسان قرار گرفته، سلامت هیجانی است. به اعتقاد ادلین و همکاران (۲۰۰۰) سلامت روان شامل چند بعد است که یکی از آنها سلامت هیجانی است. سلامت هیجانی به درک هیجان ها و مقابله با مسایلی که از زندگی روزمره نشأت گرفته، نیاز دارد. یک فرد دارای سلامت هیجانی قادر است احساسات خود را تشخیص دهد و به سبک مناسب آنها را ابراز نماید، برای روبرو شدن با نیازهای هیجانی اش تلاش کند و مسئول رفتارش باشد. هیجان از جمله اصطلاحاتی است که تعریف آن با دشواری روبرو بوده و از مسائل حل نشده در روان شناسی می باشد. در کاربرد تقریباً اجماعی امروزه، که البته مطابق کاربرد اولیه آن نیز می باشد، هیجان اصطلاحی پوششی برای تعداد نامعینی از حالات ذهنی بوده که وضعیت هستی شناسی هریک با برجستگی که معنی آن با توافق ساده معین می گردد، تثبیت می شود. (پورافکاری، ۱۳۹۰). گینا (۱۹۸۱) هیجان را نتیجه تعادل عوامل درونی، عوامل محیطی و فرایندهای عصبی - هورمونی می دانند و معتقدند که هیجان ها : الف) با تجارب عاطفی مانند احساس لذت یا عدم لذت همراهند . ب) به تفسیرهای شناختی وا می دارند . ج) باعث به کار افتادن برخی تغییرات درونی مانند افزایش خون می شوند. د) رفتارهایی را فرا می خوانند که اغلب ابرازگر انطباق و جهت گیری شده، به سوی هدف هستند، هیجان ها به وسیله افکار، رفتار و فیزیولوژی می پذیرند و بر آنها اثر می گذارند، برخی از هیجان ها مثبت و خوشایند هستند، مانند شادی و عاطفه و برخی از هیجان ها منفی هستند مانند خشم و استرس (سرافینو ، ۲۰۰۲).

۳

ابرازگری هیجانی از ابعاد مهم و تامین کننده سلامت روان است و نقش کلیدی در سلامت روان دارد؛ زیرا در صورت عدم ابراز هیجان خاطرات آسیب زا همراه با هیجانات سرکوب شده به مقاومتی ناهشیار و نشانگان آسیب زا منجر می شوند. از دیدگاه علوم شناختی، هیجان ها به عنوان دسته ای از طرحواره های مبتنی بر پردازش اطلاعات شناخته می شوند که شامل فرآیندها و تجسم های نمادین و غیر نمادین هستند. کاهش ابراز هیجانات اساساً بیانگر نوعی فقدان یا بدتنظیمی هیجانات است. به همین صورت آسیب در ظرفیت های پردازش هیجانی مبتنی بر نارسایی هیجانی ممکن است یک عامل خطر احتمالی برای انواع مشکلات سلامت روان باشند. دوسوگرایی در ابرازگری هیجانی، گرایش به ابراز هیجان داشتن ولی ناتوان از ابراز آن بودن، ابراز هیجان بدون تمایل واقعی، ابراز کردن و سپس پشیمان شدن می باشد (کینگ و امونز، ۱۹۹۰).

ابرازگری هیجانی به نمایش بیرونی هیجان بدون توجه به ارزش (مثبت یا منفی) یا روش چهره ای، کلامی و حالت بدنی) اطلاق می شود (گرینگ و گوردون ، ۱۹۹۸). برای نحوه ابراز هیجان سه سبک معرفی شده است. سبک ابراز گری هیجانی که به نمایش بیرونی هیجان بدون توجه به ارزش (مثبت یا منفی) یا روش (چهره ای، کلامی و حالت بدنی) گفته می شود (کرینگ و همکاران، ۱۹۹۴). سبک کنترل هیجانی که گرایش به بازداری در ابراز پاسخ های هیجانی است. معمولاً برای این سبک چهار ساختار مستقل به شکل های بازداری هیجانی (یا تمایل به بازداری و سرکوب هیجان تجربه شده)، نشخوار (یا تکرار ذهنی رویدادهای هیجانی ناراحت کننده)، کنترل پرخاشگری و کنترل خوش خیم کنترل تکانه های آشفته کننده در طی انجام کار) عنوان می شود (راجر و نجاریان ، ۱۹۸۹). نهایتاً سبک دوسوگرایی در ابراز گری هیجانی که به صورت گرایش

^۱Edlin et al^۲Gina^۳Sarafino^۴Kring & Gordon^۵Kring^۶Roger & Najarian

به ابراز هیجان داشتن ولی ناتوان از ابراز آن بودن، ابراز هیجان بدون تمایل واقعی و با ابراز کردن و سپس پشیمان شدن از ابراز تعریف شده است (کینگ و امونز، ۱۹۹۰).^۷

عوامل مختلفی می توانند بر ابراز گری هیجانی تاثیر گذار باشند، محققان چندین عامل را که ممکن است ابراز گری هیجانی را تحت تاثیر قرار دهند مشخص کرده اند. آنها شامل عوامل روانشناختی، اجتماعی، زیست شناختی، شیوه ها و باورهای تربیتی والدین، الگوهای ارتباطی خانواده، هوش هیجانی و غیره هستند (ویچمن و همکاران، ۲۰۰۴). از جمله عوامل روانشناختی موثر بر ابراز گری هیجانی را می توان به اضطراب اجتماعی اشاره داشت. اضطراب اجتماعی ترسی مشخص و ثابت از شرمندگی شدن یا مورد ارزیابی منفی قرار گرفتن (وارسی) در موقعیت های اجتماعی یا در زمان انجام فعالیتی در حضور دیگران است (دالریمل، گالیونی، هروبوسکی، چلمینسکی، یونگ، ابری و زیرمان، ۲۰۱۱). پژوهشگران با توجه^۸ به مدل های شناختی خصایصی عمده ای را که در اختلال اضطراب اجتماعی نقش دارد، را عنوان کرده اند که عبارتند از: ترس افراطی و پایدار از موقعیت های اجتماعی و اجتناب از این موقعیت ها (استارسوس، ۲۰۰۵؛ تولبور، زنتاگوتی، دوئرین، دیوید، ۲۰۱۳؛ آلفانو و بیدل، ۲۰۱۱).^۱

به نظر می رسد اضطراب اجتماعی از جمله عوامل پیش بینی کننده ابراز گری هیجانی باشد. به هر حال علی رغم بررسی های فراوان ذکر شده راجع به رابطه اضطراب اجتماعی با ابراز گری هیجانی، نقش عوامل واسطه ای دخیل در این رابطه اغلب مورد غفلت واقع شده است که پژوهش حاضر نقش بلوغ عاطفی را به عنوان میانجی گر این ارتباط مورد بررسی قرار می دهد. ویژگی اصلی اختلال اضطراب اجتماعی، ترس یا اضطراب محسوس یا شدید از موقعیت های اجتماعی است که در آنها ممکن است فرد مورد بررسی دقیق دیگران قرار بگیرد. در کودکان ترس یا اضطراب باید در موقعیت همسالان و نه فقط در مدت تعامل با بزرگسالان روی دهد. موقعیت های اجتماعی تقریباً همیشه ترس یا اضطراب ایجاد می کنند. بنابراین، فردی که فقط گاهی در موقعیت های اجتماعی مضطرب می شود، مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی تشخیص داده نمی شود. با این حال میزان و نوع ترس و اضطراب ممکن است در موقعیت های مختلف تفاوت داشته باشد. در برخی فرهنگ ها، رفتاری که ممکن است از جهات دیگری اضطرابی به نظر برسد، شاید در موقعیت های اجتماعی مناسب محسوس شود (مثلاً ممکن است به صورت نشانه احترام در نظر گرفته شود) (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۱۳، ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۳).

به نظر می رسد نوجوانانی که ترس ها و نگرانی های بیشتری را تجربه می کنند، به ویژه ترس از عدم موفقیت در تعاملات اجتماعی و یا انجام عملکردها و در نوع شدید خود اضطراب اجتماعی را تجربه کنند بر روی عواطف و هیجانات خود مدیریت نداشته و به فهم عواطف خود و دلایل آنها واقف نشده اند. نتایج پژوهش های مختلف نشان داده است که بین اضطراب اجتماعی و بلوغ عاطفی رابطه معنادار وجود دارد (محمودی، ۲۰۱۲؛ شارما، ۲۰۱۲).^۳

بلوغ عاطفی به توانایی هدایت و تسهیل تمایلات عاطفی برای رسیدن به اهداف در نظر گرفته شده اشاره دارد (یوسف، رحیم، پا و می، ۲۰۱۱). بلوغ عاطفی به معنای توانایی خودکنترلی درک می شود که محصول تفکر و یادگیری است. در واقع، یک

^۷King & Emmons

^۸Dalrymple, Galione, Hrabosky, Chelminski, Young, O'brien & Zimmerman

^۱Starcevic

^۱Tulbure, Szentagotai, Dobrean & David

^{۱۱}Alfano & Beidel

^۱Emotional maturity

^۱Sharma

^۱Yusoff, Rahim, Pa, M N& Mey

شخص با بلوغ عاطفی، فردی است که زندگی عاطفی وی به خوبی تحت کنترل است (سینگ و همکاران، ۲۰۱۲). برجسته‌ترین علامت بلوغ عاطفی توانایی تحمل تنش و در کنار آن، بی تفاوتی به برخی از محرک‌هایی است که بر فرد اثر می‌گذارد و او را دستخوش احساسات می‌نماید (منصورنژاد و همکاران، ۱۳۹۲).

بلوغ عاطفی در افراد سبب مسئولیت‌پذیری، تفکر قبل از عمل، حفظ روابط صمیمی و مثبت با دیگران، صبر و شکیبایی و غیره خواهد شد (سلیمی، ۱۳۸۸). مفهوم رفتار عاطفی بالغ در هر سطحی حاصل از رشد طبیعی عاطفی است. شخصی قادر به کنترل عواطف خویش است که تاخیر در ارضا را تحمل کند بدون اینکه تاسف بخورد و رنج بکشد (صفار پور، ۱۳۸۵). به عبارت دیگر، بلوغ عاطفی یعنی اینکه فرد به حدی از پختگی احساسی برسد که بتواند برای مشکلات عاطفی خود راه حل منطقی پیدا کند و قادر باشد احساسات خود را کنترل کند، به عبارت دیگر زمانی می‌توانیم فردی را از لحاظ عاطفی بالغ بدانیم که فرد تمام عواطف و احساسات خود را به درستی بشناسد و نحوه ابراز صحیح و کنترل آنها را بداند (تام، ۱۳۹۰).

با توجه به اهمیت تحقیق و نتایج مطالعات ذکر شده اینکه بلوغ عاطفی سازگاری و سلامت روانشناختی را تحت تاثیر قرار می‌دهد و اینکه تاکنون پژوهشی به بررسی رابطه اضطراب اجتماعی و ابرازگری هیجانی با میانجی‌گری بلوغ عاطفی در بین دانش‌آموزان نپرداخته است، محقق درصدد پاسخ‌گویی به این سؤال است که آیا بلوغ عاطفی در رابطه بین اضطراب اجتماعی با ابرازگری هیجانی در در دختران دوره دوم متوسطه شهرستان اسلامشهر نقش واسطه‌ای دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع کاربردی است. به لحاظ روش پژوهش از نوع توصیفی - پیمایشی و به لحاظ هدف، از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دختران دوره دوم متوسطه شهرستان اسلامشهر که در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۹۷ مشغول به تحصیل بودند و تعداد آنان ۴۰۰۰ نفر بود، تشکیل دادند.

در مطالعه حاضر شیوه نمونه‌گیری در دسترس بود. بدین‌صورت که شهرستان اسلامشهر به چهار منطقه جغرافیایی شمال و جنوب و شرق و غرب تقسیم شد و سپس از هر منطقه ۲ مدرسه دخترانه دوره دوم متوسطه به صورت در دسترس انتخاب‌شده و از بین این مدارس انتخاب‌شده با توجه به اینکه حجم جامعه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه ۴۰۰۰ نفر اعلام شده، براساس جدول کرجسی مورگان و با توجه به ریزش آزمودنی‌ها تعداد ۳۷۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند.

به منظور دستیابی به هدف نهایی پژوهش، در این پژوهش از دو شیوه به شرح زیر جهت جمع‌آوری اطلاعات استفاده گردیده است:

شناسایی کتابخانه‌ای: در این پژوهش جهت نگارش تئوری و ادبیات پژوهش علاوه بر کتب از مقالات و پایان‌نامه‌های داخلی و خارجی نیز استفاده شده است. همچنین جهت غنی‌سازی ادبیات پژوهش و افزایش اعتبار آن از مجلات و سایت‌های اینترنتی و منابع معتبر داخلی و خارجی بهره گرفته شده است.

استفاده از پرسشنامه: برای اجرای آزمون، دانش‌آموزان هر کلاس به طور جداگانه به سوالات پاسخ دادند. در ابتدای امر برای دانش‌آموزان توضیح داده شد که اجرای آزمون یک کار پژوهشی است که هیچ ارتباطی با وضعیت انضباطی یا تحصیلی آنان ندارد. بنابراین می‌توانند در نهایت صداقت و اطمینان بدون ذکر نام به سوالات پاسخ دهند. در جلسات پاسخگویی حتی المقدور تلاش به عمل آمد که این جلسات بدون حضور مدیر یا معاون مدرسه برگزار گردد. و بعد از آمادگی آزمودنی‌ها پرسشنامه‌های بلوغ عاطفی، اضطراب اجتماعی و ابرازگری هیجانی در اختیار آنها قرار گرفت. و در فاصله بین آزمون فرصتی جهت رفع خستگی و ایجاد آمادگی بیشتر جهت پاسخگویی تست بعدی به دانش‌آموزان داده شد.

- ۱) **پرسشنامه ابرازگری هیجان:** کینگ و امونز (۱۹۹۰) به منظور بررسی اهمیت نقش ابراز هیجان در سلامت این پرسشنامه را طراحی نمودند پرسشنامه ابرازگری هیجان ۳ مولفه و ۱۶ ماده دارد ۷ ماده آن

مربوط به مولفه ابراز هیجان مثبت، ۵ ماده آن مربوط به مولفه ابراز صمیمیت، و ۴ ماده آن مربوط به مولفه ابراز هیجان منفی است.

۲) پرسشنامه اضطراب اجتماعی (SPIN): این پرسشنامه توسط کانور و همکاران (۲۰۰۰) برای ارزیابی اختلال اضطراب اجتماعی ساخته شده است. این ابزار یک مقیاس خود سنجی ۱۷ ماده ای است که دارای سه مقیاس فرعی ترس (۶ ماده)، پرهیز (۷ ماده) و ناراحتی فیزیولوژیک (۴ ماده) می باشد.

۳) پرسشنامه بلوغ عاطفی (EMS)

این پرسشنامه توسط یاشویر سینگ و ماهیش بهار گاوا (۱۹۷۴) طراحی شده، و دارای ۴۸ سوال است و یک مقیاس گزارش شخصی پنج گزینه ای است که پنج حیطه عدم ثبات عاطفی، بازگشت عاطفی، ناسازگاری اجتماعی، فروپاشی شخصیت، فقدان استقلال را اندازه گیری می کند. اجرای این پرسشنامه به صورت فردی و گروهی امکان پذیر است (ایمانی و محب، ۱۳۸۸).

تجزیه و تحلیل یافته ها:

جهت تجزیه و تحلیل داده های بدست آمده توسط ابزار های فوق، از شاخص های و روش های آمار توصیفی برای بدست آوردن فراوانی، درصد، میانگین، انحراف استاندارد، و خطای استاندارد داده ها استفاده شده است؛ و سپس از آمار استنباطی برای بدست آوردن ضریب همبستگی پیرسون و مدل معادلات ساختاری (SEM) به کمک نرم افزار و Amos و spss-۲۱ به کار گرفته شد.

جدول ۱. آزمون توزیع نرمال

شاخص	اضطراب اجتماعی	ابراز هیجانی	گری	بلوغ عاطفی
تعداد نمونه	۳۷۰	۳۷۰	۳۷۰	۳۷۰
پارامترهای نرمال	میانگین	۳,۷۳	۳,۴	۳,۷۹
	انحراف معیار	۰,۲۷۶	۰,۳۰۴	۰,۲۹۰
بزرگ ترین تفاوت میان دو تابع توزیع	مطلق	۰,۱۴۳	۰,۱۴۹	۰,۱۱۲
	مثبت	۰,۰۶۱	۰,۱۴۹	۰,۱۱۲
	منفی	۰,۱۴۳	۰,۱۰۹	۰,۱۰۴
مقدار کولموگروف اسمیرنوف	۰,۵۴۱	۰,۶۶۵	۰,۴۸۸	
سطح معناداری	۰,۱۶۸	۰,۲۲۴	۰,۱۷۸	

میانگین و انحراف استاندارد متغیر اضطراب اجتماعی به ترتیب برابر با ۳,۷۳۲ و ۰,۲۷۶۴ است. قدرمطلق بزرگ ترین تفاوت میان دو تابع توزیع تراکمی برابر با ۰,۱۴۳، بزرگ ترین تفاوت مثبت میان دو تابع ۰,۰۶۱ و بزرگ ترین تفاوت منفی میان دو تابع توزیع تراکمی ۰,۰۶۱- است. مقدار کولموگروف اسمیرنوف برابر با ۰,۵۴۱ است. باتوجه به خروجی نرم افزار مقدار sig مربوط به متغیرهای بالاتر از مقدار ۰,۰۵ می باشد که نشان دهنده نرمال بودن توزیع متغیرها می باشد.

میانگین و انحراف استاندارد متغیر ابراز گری هیجانی به ترتیب برابر با ۳,۴۰۰ و ۰,۳۰۴۱ است. قدرمطلق بزرگ ترین تفاوت میان دو تابع توزیع تراکمی برابر با ۰,۱۴۹، بزرگ ترین تفاوت مثبت میان دو تابع ۰,۱۴۹ و بزرگ ترین تفاوت منفی میان دو

^۱King, L.A, Emmons, R.A

^۲Connor

تابع توزیع تراکمی ۰,۱۰۹- است. مقدار کولموگروف اسمیرنوف برابر با ۰,۶۶۵ است. باتوجه به خروجی نرم افزار مقدار sig مربوط به متغیرهای بالاتر از مقدار ۰,۰۵ می باشد که نشان دهنده نرمال بودن توزیع متغیرها می باشد. میانگین و انحراف استاندارد متغیر بلوغ عاطفی به ترتیب برابر با ۳,۷۹۲ و ۰,۲۹۰۲ است. قدرمطلق بزرگ ترین تفاوت میان دو تابع توزیع تراکمی برابر با ۰,۱۱۲، بزرگ ترین تفاوت مثبت میان دو تابع ۰,۱۱۲ و بزرگ ترین تفاوت منفی میان دو تابع توزیع تراکمی ۰,۱۰۴- است. مقدار کولموگروف اسمیرنوف برابر با ۰,۴۸۸ است. باتوجه به خروجی نرم افزار مقدار sig مربوط به متغیرهای بالاتر از مقدار ۰,۰۵ می باشد که نشان دهنده نرمال بودن توزیع متغیرها می باشد.

آزمون همبستگی پیرسون

ضریب همبستگی پیرسون برای هریک از فرضیات تشریح می گردد.

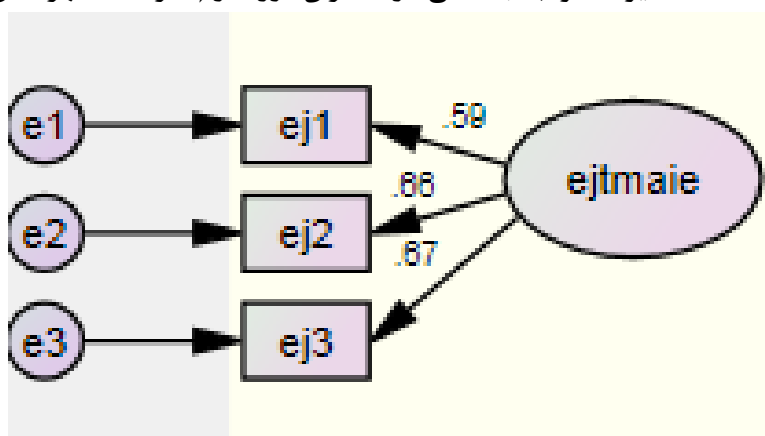
جدول ۲ ضریب همبستگی پیرسون متغیرها

متغیرها	اضطراب اجتماعی	ابراز گری هیجانی	بلوغ عاطفی
اضطراب اجتماعی	۱		
ابراز گری هیجانی	۰,۳۹۸	۱	
بلوغ عاطفی	۰,۵۲۴	۰,۴۱۲	۱

برآورد و آزمون الگوهای اندازه گیری (الگوهای عاملی تأییدی)

جهت مشخص کردن اینکه شاخص ها تا چه اندازه برای الگوهای اندازه گیری قابل قبول می باشند، ابتدا باید تمام الگوهای اندازه گیری را جداگانه مورد تحلیل قرار گیرد. بر مبنای اتخاذ چنین روشی ابتدا سه الگو اندازه گیری که مربوط به متغیرهای اصلی پژوهش می باشند، به طور مجزا مورد آزمون قرار می گیرند. شاخص های کلی برازش الگو برای الگوهای اندازه گیری (تحلیل عاملی تأییدی) در جدول زیر ارائه شده است.

❖ متغیر اضطراب اجتماعی در دختران دوره دوم متوسطه شهرستان اسلامشهر



شکل ۱. مدل ساختاری متغیر اضطراب اجتماعی در دختران دوره دوم متوسطه شهرستان اسلامشهر

بحث و نتیجه گیری

نتایج معادلات ساختاری نشان داد که اضطراب اجتماعی از طریق بلوغ عاطفی بر ابراز گری هیجانی اثر غیر مستقیم دارد. به عبارت دیگر بلوغ عاطفی در رابطه اضطراب اجتماعی با ابراز گری هیجانی نقش میانجی دارد. نتایج تحقیق نشان داد که اضطراب اجتماعی به طور غیر مستقیم از طریق بلوغ عاطفی بر ابراز گری هیجانی تاثیر دارد. در تبیین کلی این سوال می توان

گفت اضطراب یکی از شایع ترین بیماری های قرن حاضر است که همه افراد را در جامعه های مختلف تحت تأثیر قرار می دهد طبق دیدگاه روان شناسان اجتماعی اضطراب ترسی است که فرد در خانواده در دوران کودکی آن را تجربه می کند، در خود درونی می کند و به تدریج این ترس درونی را در جامعه های مختلف از خود نشان می دهد. اضطراب در زندگی عامل ویران کننده ای است که هم روی جسم و هم روی روان فرد تأثیر منفی می گذارد و او را از انجام هر کاری منع می کند (ورزنده، ۱۳۸۷). پس در چنین موقعیتی نمی توان انتظار داشت که فرد با دید مثبتی به زندگی بنگرد. هر چه نگرانی و دلشوره شخص در موقعیتهای عمومی زندگی بیشتر باشد این نگرانی در موقعیت های اجتماعی زمینه مساعدتری را برای بروز اضطراب اجتماعی ایجاد خواهد کرد. از سوی دیگر، توانایی مواجهه با واقعیت به جای فرار از مشکلات، توانایی برقراری ارتباط خوب با دیگران و تمایل به صادقانه بودن و پذیرفتن نگرانی ها در زندگی از معیارهای بلوغ عاطفی است. بنابراین، شخص بالغ از نظر عاطفی با عقل و منطق تصمیم می گیرد نه با هیجانات خود، در رفتار خود ثبات دارد، می تواند در برابر تأخیر در برآورده شدن نیازها مقاومت کند، او به برنامه ریزی بلندمدت باور دارد و قادر به اصلاح یا به تأخیر انداختن انتظارات خود با توجه به نیازهای موقعیتی می باشد. همچنین، توان سازگاری مؤثر با خود، اعضای خانواده، دوستان، جامعه و فرهنگ را دارد. پس ملاحظه می شود که اضطراب اجتماعی با بلوغ عاطفی رابطه دارد پس سطح بلوغ عاطفی بالا زمینه برقراری ارتباط خوب با دیگران را فراهم می کند و باعث کاهش ترس از حضور در جمع می شود، زیرا بلوغ عاطفی منجر به یکپارچگی هر چه بیشتر احساس، تفکر و عمل می گردد. بنابراین، افرادی که از نظر هیجانی توانمند هستند، در موقعیتهای مختلف احساسهای خود را تشخیص می دهند، مفاهیم ضمنی آن را درک می کنند و به گونه موثری حالت های هیجانی خود را برای دیگران بیان می کنند. این افراد در مقایسه با افرادی که توانایی درک و بیان حالت های هیجانی خود را ندارند، در کنار آمدن با تجربه های منفی از موفقیت بیشتری برخوردارند و سازگاری مناسب تری را در ارتباط با محیط و دیگران نشان می دهند (گلمن، ۱۹۹۵).

منابع

- انجمن روانپزشکی آمریکا (۲۰۱۳). راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-۵). ترجمه یحیی سید محمدی (۱۳۹۳). تهران: نشر روان
- ایمانی، رویا و محب، نعیمه. (۱۳۸۸). رابطه بین بلوغ عاطفی مادران با اختلالات رفتاری فرزندان. زن و مطالعات خانواده، سال دوم، شماره ششم: ۲۹-۴۹.
- پورافکاری، نصرتا... (۱۳۹۰). فرهنگ جامع روان‌شناسی - روان‌پزشکی، تهران، فرهنگ معاصر، جلد اول، ص ۴۹۵.
- تام، فرشته. (۱۳۹۰). مقایسه سازگاری اجتماعی و بلوغ عاطفی دبیران مجرد و متأهل اداره آموزش و پرورش شهرستان کوار. پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد MA مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرو دشت.
- راجر، درک. (۱۹۹۳). تغییرات زندگی، کنترل فشار روانی و شیوه‌های مقابله. ترجمه بهمن نجاریان و ایران داوودی (۱۳۸۵). تهران: رشد، ص ۷۲.
- سلیمی، مرجان. (۱۳۸۸). بررسی تاثیر الگوهای تربیتی و میزان مذهبی بودن والدین از منظر دانش آموزان دختر دبیرستانی منطقه ۸ تهران بر بلوغ عاطفی این دانش آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته راهنمایی و مشاوره، دانشگاه الزهرا.
- گلمن، دانیل (۱۹۸۵). هوش هیجانی. ترجمه نسرين پارسا (۱۳۸۹)، چاپ دوم، تهران: رشد.
- منصور نژاد، زهرا؛ پورسید، رضا؛ کیانی، فریبا و خدابخش، محمدرضا (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تحول بلوغ عاطفی دانشجویان دختر در آستانه ازدواج. مجله اصول بهداشت روانی، ۱۵ (۳)، ۷۰-۱۵۸.
- ورزنده، مهتاب؛ نادری، فرح؛ برومندنسب، مسعود؛ (۱۳۸۷). تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر اضطراب و ابراز وجود دانش آموزان دبیرستانی شهرستان بهبهان، نشریه یافته‌های نو در روان‌شناسی، دوره دوم، شماره ۶
- Connor, K. M., Davidson, J. R. T., Churchill, L. R., Sherwood, A., Foa, E., & Weisler, R. H. (2000). Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN): New self-rating scale. *British Journal of Psychiatry*, 176, 379-386
- Dalrymple, K.L., Galione, J., Hrabosky, J., Chelminski, I., Young, D., O'brien, E., & Zimmerman. (2011). Diagnosing social anxiety disorder in the presence of obesity: implications for a proposed change in dsm-5+. *depression and anxiety*, 28(5), 377-382.
- Edlin, G., Gilanty, E. & Brown, K.M. (2000). *Health and Wellness* (6th), Sudbury: Jones and Bartler Publisher.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864-877.
- King, L. A. (1998). Ambivalence over emotional expression and reading emotions in situations and faces. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 753-762.

- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of Emotional Expressivity Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 934-949.
- Mahmoudi, A. (2012). Emotional maturity and adjustment level of college students. *Educational Research Journal*, 2(1), 18-19.
- Sarafino E.P.(2002). *Health Psychology* 4th . John Wiley and Sons, Inc.
- Singh, D., Kaur, S., & Dureja, G. (2012). Emotional maturity differentials among university students. *Journal of physical education and sports managements*, 3(3), 41-45.
- Singh, Y., & Bhargava, M. (1990). *Manual for Emotional Maturity Scale*. Agra: National Psychological Corporation
- Sharma, B. (2012). Adjustment and emotional maturity among first year college students. *Pakistan journal of social and clinical psychology*, 10(2), 32-37.
- Wichmann, C., Coplan R.J., Daniels T. (2004). The social cognitions of socially withdrawn Children. *Soc. Dev*, 13
- Yusoff, M.S.B., Rahim, A.F.A., Pa, M N.M., & Mey, S.C. (2011). The validity and reliability of the USM Emotional Quotient Inventory (USMEQ-i). Its use to measure emotional quotient (EQ) of future medical students. *International Medical Journal*, 18(4), 283-287.