

Modeling the Relationship Between Distress Tolerance and Affect Control with the Mediating Role of Self-Consistency and Ego Strength

1. Gholamreza Sanagouye Moharer[✉]: Department of Psychology, ZAH.C., Islamic Azad University, Zahedan, Iran
2. Sara Malekmohammadi[✉]: PhD Student in General Psychology, ZAH.C., Islamic Azad University, Zahedan, Iran
3. Sophia Khaneghahi^{✉*}: Department of Psychology, ZAH.C., Islamic Azad University, Zahedan, Iran

*Corresponding Author's Email: khaneghahi.sophia@iaau.ac.ir

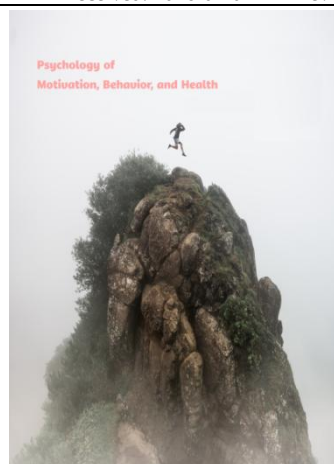
Received: 2026-02-02

Revised: 2026-05-13

Accepted: 2026-05-18

Initial Publish: 2026-08-06

Final Publish: 2026-10-23



Abstract

Introduction and Aim: Distress tolerance and affect control are among the most important components of mental health and play a critical role in psychological adjustment, interpersonal functioning, and coping with emotional stress. The present study aimed to model the relationship between distress tolerance and affect control with the mediating roles of self-consistency and ego strength among adults living in Tehran.

Methodology: This study employed a descriptive-correlational design using structural equation modeling. The statistical population consisted of adults aged 20 to 45 years living in Tehran in 2026. A total of 420 participants were selected using convenience sampling, and data from 398 individuals were ultimately analyzed. Research instruments included the Distress Tolerance Scale by Simons and Gaher, the Affect Control Scale by Williams and colleagues, the Self-Consistency Scale, and the Ego Strength Scale. Data were analyzed using SPSS-27 and AMOS-24 through Pearson correlation coefficients, structural equation modeling, and bootstrapping analysis.

Findings: The findings indicated that distress tolerance had significant direct positive effects on affect control, self-consistency, and ego strength ($P < 0.01$). In addition, self-consistency and ego strength significantly predicted affect control ($P < 0.01$). Bootstrapping results demonstrated that self-consistency and ego strength played significant mediating roles in the relationship between distress tolerance and affect control. Model fit indices also indicated satisfactory fit between the proposed conceptual model and empirical data.

Conclusion: The findings suggest that distress tolerance can improve affect control through strengthening self-consistency and ego strength. Therefore, psychological interventions aimed at enhancing distress tolerance, reinforcing personality structure, and promoting ego strength may contribute to better emotional regulation and improved mental health.

Keywords: Distress tolerance, affect control, self-consistency, ego strength, structural equation modeling

How to Cite: Sanagouye Moharer, G., Malekmohammadi, S., & Khaneghahi, S., G. S., Malekmohammadi, S., & Khaneghahi, S. (2026). Modeling the Relationship Between Distress Tolerance and Affect Control with the Mediating Role of Self-Consistency and Ego Strength. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 4(4), 1-14.



Copyright: © 2026 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International ([CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)) License.

Extended Abstract

Introduction and Aim

Psychological health is strongly influenced by individuals' ability to regulate emotions, maintain internal psychological coherence, and tolerate stressful emotional experiences. In recent years, distress tolerance has emerged as one of the central constructs in clinical and personality psychology because of its important role in emotional adaptation and psychological resilience. Distress tolerance refers to an individual's capacity to endure negative emotional states and stressful psychological experiences without engaging in maladaptive coping responses or emotional collapse. Individuals with low distress tolerance often experience severe emotional dysregulation, impulsivity, avoidance behaviors, and heightened psychological vulnerability (Hajfiroozabadi et al., 2022; Turner et al., 2021). Previous studies have shown that reduced distress tolerance is associated with emotional instability, anxiety, depression, suicidal ideation, and maladaptive personality characteristics (Brott & Veilleux, 2023; Das et al., 2023). In contrast, higher distress tolerance contributes to resilience, adaptive coping, and emotional stability in stressful conditions (Ford, 2021; Spooner et al., 2025).

Emotion control is another key component of psychological functioning that plays a crucial role in interpersonal relationships, decision-making, social adjustment, and mental health. Emotion control involves the ability to regulate emotional reactions, manage emotional intensity, and respond adaptively to emotional stimuli. Ineffective emotion regulation has been linked to psychological maladjustment, interpersonal conflicts, impulsive behaviors, and emotional disorders (Kelly & Mathe, 2024; Lane et al., 2022). Studies have demonstrated that emotional awareness, cognitive flexibility, and psychological integration significantly contribute to adaptive emotional functioning (Abbasszade et al., 2025; Lieneman et al., 2024). Furthermore, interventions focused on emotional regulation and self-awareness have been shown to improve psychological functioning and reduce emotional dysregulation (Stingl et al., 2021; Whittingham, 2024).

Among the psychological variables associated with emotional functioning, self-consistency represents an important structural dimension of personality. Self-consistency refers to the degree of internal coherence, stability, and continuity within an individual's self-concept and identity organization. Individuals with higher levels of self-consistency generally

demonstrate greater emotional stability, stronger self-awareness, and more adaptive coping strategies in stressful situations. In contrast, disturbances in self-consistency are associated with emotional instability, identity confusion, and vulnerability to psychological disorders (Bandyopadhyay & Mahato, 2021; Liu, 2023). Previous studies have also suggested that self-consistency is positively associated with self-efficacy, psychological well-being, and emotional adjustment (Brott & Veilleux, 2023; Knox, 2022).

Another relevant construct in understanding emotional adaptation is ego strength. Ego strength reflects the individual's capacity to maintain psychological balance, regulate impulses, cope effectively with stress, and preserve personality integrity under difficult conditions. Individuals with strong ego functioning tend to exhibit greater emotional regulation, resilience, and psychological flexibility, whereas low ego strength is associated with anxiety, depression, impulsivity, and emotional dysregulation (Busch et al., 2021; Fludra et al., 2022). Research has highlighted the mediating role of ego strength in the relationship between traumatic experiences, stress symptoms, and psychological maladjustment (Gharehjenagh et al., 2024). Moreover, ego strength has been linked to improved emotional functioning and adaptive psychological responses (Ford, 2021; Wert et al., 2021).

Recent psychological models emphasize that distress tolerance influences emotional functioning not only directly but also through deeper structural psychological mechanisms. Theories related to ego depletion and self-regulation suggest that chronic emotional distress may reduce psychological resources and impair emotional control (Ying et al., 2023; Ying et al., 2025). Studies have demonstrated that ego depletion is associated with impaired self-control, poor emotional management, and increased maladaptive behaviors (Chen et al., 2024; Wang et al., 2025). Similarly, stressful environmental and interpersonal experiences may disrupt emotional balance and weaken personality organization (Ferretti et al., 2024; Przepiórka et al., 2021). Despite growing research in this field, limited studies have simultaneously examined the mediating roles of self-consistency and ego strength in the relationship between distress tolerance and emotion control, particularly within Iranian cultural contexts. Therefore, the present study aimed to model the relationship between distress tolerance and emotion control with the mediating roles of self-consistency and ego strength among adults living in Tehran.

Methodology

This study employed a descriptive-correlational design using structural equation modeling. The statistical population consisted of adults aged 20 to 45 years residing in Tehran in 2026. A total of 420 participants were selected through convenience sampling. After excluding incomplete or invalid questionnaires, data from 398 participants were analyzed. Inclusion criteria included informed consent, minimum literacy sufficient for questionnaire completion, and residence in Tehran. Individuals with severe psychiatric disorders or current use of psychotropic medications affecting emotional functioning were excluded.

Data were collected using four standardized instruments. Distress tolerance was assessed using the Distress Tolerance Scale developed by Simons and Gaher, which evaluates individuals' capacity to tolerate emotional distress across dimensions such as tolerance, appraisal, absorption, and regulation. Emotion control was measured using the Affect Control Scale developed by Williams and colleagues, assessing control over anxiety, depression, anger, and positive affect. Self-consistency was evaluated using the Self-Consistency Scale, which measures internal coherence and identity stability. Ego strength was assessed using the Ego Strength Scale developed by Markstrom and colleagues, measuring psychological resilience, impulse control, coping ability, and personality integration.

Participants completed the questionnaires voluntarily after receiving information regarding confidentiality and study objectives. Data analysis was conducted using SPSS-27 and AMOS-24 software. Descriptive statistics including means, standard deviations, skewness, and kurtosis were calculated. Pearson correlation coefficients were used to examine bivariate relationships among variables. Structural equation modeling was then applied to test the proposed conceptual model. Model fit was evaluated using indices including Chi-square/degrees of freedom ratio, GFI, AGFI, CFI, NFI, TLI, and RMSEA. Bootstrapping with 5000 resamples was employed to examine indirect effects and mediation pathways.

Findings

The sample included 398 participants, of whom 53.77% were women and 46.23% were men. The mean age of participants was 31.84 years with a standard deviation of 7.26. Preliminary analyses

indicated acceptable skewness and kurtosis values for all variables, supporting the assumption of normal distribution. No significant multicollinearity or problematic outliers were detected.

Correlation analyses demonstrated significant positive relationships among all study variables. Distress tolerance was positively associated with emotion control, self-consistency, and ego strength. Emotion control also showed significant positive correlations with both self-consistency and ego strength. These findings suggested that individuals with greater capacity to tolerate emotional distress tended to report better emotional control, stronger personality integration, and higher ego functioning.

The structural equation model demonstrated satisfactory fit to the data. The Chi-square/degrees of freedom ratio was 2.41, indicating acceptable model fit. Additional fit indices including GFI, AGFI, CFI, NFI, and TLI all exceeded the recommended threshold of 0.90. The RMSEA value of 0.059 further confirmed adequate model fit.

Path analysis revealed that distress tolerance had a direct positive effect on emotion control. Distress tolerance also significantly predicted self-consistency and ego strength. Furthermore, both self-consistency and ego strength had significant positive effects on emotion control. The standardized coefficients indicated that ego strength contributed more strongly to emotion control compared to self-consistency.

Bootstrapping analyses demonstrated significant indirect effects of distress tolerance on emotion control through both self-consistency and ego strength. The indirect pathway through ego strength showed a stronger effect compared to the pathway through self-consistency. Confidence intervals for all indirect effects did not include zero, confirming the significance of the mediation effects. These findings indicated that individuals with higher distress tolerance tend to develop greater psychological integration and stronger ego functioning, which subsequently contribute to more effective emotion control.

Discussion and Conclusion

The findings of the present study demonstrated that distress tolerance is positively associated with emotion control both directly and indirectly through self-consistency and ego strength. Individuals who are capable of tolerating emotional distress appear to maintain greater emotional balance and demonstrate

more adaptive emotional responses in stressful situations. This finding suggests that the ability to endure psychological discomfort without emotional collapse may preserve psychological resources necessary for emotional regulation.

The significant relationship between distress tolerance and self-consistency indicates that enduring stressful emotional experiences may strengthen individuals' internal coherence and identity stability. People who can tolerate distress without relying on maladaptive coping mechanisms may gradually develop stronger psychological integration and greater continuity within their self-structure. Similarly, the positive relationship between distress tolerance and ego strength suggests that the ability to manage emotional pressure contributes to stronger psychological resilience, impulse control, and adaptive coping capacities.

The findings also showed that both self-consistency and ego strength significantly contribute to emotion control. Individuals with coherent personality structures and stronger ego functioning are likely to experience greater emotional awareness, improved self-regulation, and more effective management of emotional reactions. Ego strength demonstrated a particularly strong predictive role, suggesting that psychological resilience and adaptive coping

resources may play a central role in maintaining emotional stability under stress.

The mediation findings further clarified the psychological mechanisms underlying the relationship between distress tolerance and emotion control. Distress tolerance appears to facilitate emotional regulation partly by strengthening deeper personality structures such as self-consistency and ego strength. Individuals who tolerate distress effectively may preserve their psychological resources, avoid ego depletion, and maintain greater emotional control in demanding situations.

Overall, the findings highlight the importance of structural psychological variables in emotional functioning and mental health. Enhancing distress tolerance, strengthening ego functioning, and promoting self-consistency may improve emotional regulation and reduce psychological vulnerability. These findings have practical implications for psychotherapy, counseling, and preventive mental health interventions. Therapeutic approaches focusing on emotional awareness, resilience, personality integration, and adaptive coping strategies may contribute to improved emotional control and psychological well-being among adults experiencing emotional stress and psychological difficulties.

مدل‌یابی رابطه بین تحمل پریشانی و کنترل عواطف با نقش میانجی انسجام خود و استحکام ایگو

۱. غلامرضا ثناگوی محرر^{ID}: گروه روانشناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران

۲. سارا ملک محمدی^{ID}: دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی عمومی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران

۳. سوفیا خانقاهی^{ID}: گروه روانشناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران

*ایمیل نویسنده مسئول: khanghahi.sophia@iau.ac.ir

انتشار نهایی: ۱۴۰۵/۰۸/۰۱

انتشار اولیه: ۱۴۰۵/۰۵/۱۵

پذیرش: ۱۴۰۵/۰۲/۲۸

بازنگری: ۱۴۰۵/۰۲/۲۳

دریافت: ۱۴۰۴/۱۱/۱۳

چکیده

مقدمه و هدف: تحمل پریشانی و کنترل عواطف از مهم‌ترین مؤلفه‌های سلامت روان هستند که نقش اساسی در سازگاری روان‌شناختی، کیفیت روابط بین‌فردی و مقابله با فشارهای هیجانی ایفا می‌کنند. پژوهش حاضر با هدف مدل‌یابی رابطه بین تحمل پریشانی و کنترل عواطف با نقش میانجی انسجام خود و استحکام ایگو در بزرگسالان شهر تهران انجام شد.

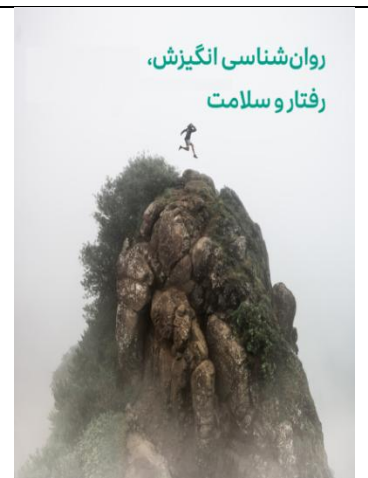
روش‌شناسی: پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی و مبتنی بر مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل بزرگسالان ۲۰ تا ۴۵ ساله شهر تهران در سال ۲۰۲۶ بود که از میان آنان ۴۲۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و در نهایت داده‌های ۳۹۸ نفر تحلیل شد. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس تحمل پریشانی سیمونز و گاهر، پرسشنامه کنترل عواطف ویلیامز و همکاران، مقیاس انسجام خود و مقیاس استحکام ایگو بود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS-۲۷ و AMOS-۲۴ و از طریق ضریب همبستگی پیرسون، مدل‌یابی معادلات ساختاری و آزمون بوت‌استرپ تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که تحمل پریشانی دارای اثر مستقیم و مثبت بر کنترل عواطف، انسجام خود و استحکام ایگو بود ($P < 0.01$). همچنین، انسجام خود و استحکام ایگو به طور مستقیم و معنادار کنترل عواطف را پیش‌بینی کردند ($P < 0.01$). یافته‌های آزمون بوت‌استرپ نشان داد که انسجام خود و استحکام ایگو نقش میانجی معناداری در رابطه بین تحمل پریشانی و کنترل عواطف دارند. شاخص‌های برازش مدل نیز حاکی از برازش مطلوب مدل مفهومی پژوهش با داده‌های تجربی بود.

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش نشان داد که تحمل پریشانی از طریق تقویت انسجام خود و استحکام ایگو می‌تواند موجب بهبود کنترل عواطف شود. بر این اساس، توجه به مداخلات روان‌شناختی مبتنی بر افزایش تحمل پریشانی، تقویت ساختار شخصیت و ارتقای استحکام ایگو می‌تواند در بهبود تنظیم هیجان و ارتقای سلامت روان افراد مؤثر باشد.

کلیدواژه‌گان: تحمل پریشانی، کنترل عواطف، انسجام خود، استحکام ایگو، مدل‌یابی معادلات ساختاری

روان‌شناسی انگیزش،
رفتار و سلامت



نحوه استناددهی: ثناگوی محرر، غلامرضا، ملک محمدی، سارا، و خانقاهی، سوفیا. (۱۴۰۵). مدل‌یابی رابطه بین تحمل پریشانی و کنترل عواطف با نقش میانجی انسجام خود و استحکام ایگو. *روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۴(۴)، ۱-۱۴.



مجاز و حق نشر: © ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC) صورت گرفته است. (4.0)

مقدمه

در دهه‌های اخیر، توجه گسترده‌ای به نقش فرایندهای هیجانی و ساختارهای شخصیت در تبیین سلامت روان، سازگاری روان‌شناختی و کیفیت عملکرد فردی و اجتماعی معطوف شده است. یکی از مهم‌ترین سازه‌هایی که در حوزه روان‌شناسی بالینی و شخصیت مورد توجه قرار گرفته، تحمل پریشانی است. تحمل پریشانی به توانایی فرد برای تجربه و مدیریت حالات هیجانی منفی، فشارهای روانی و شرایط تنش‌زا بدون فرار، اجتناب یا رفتارهای ناسازگارانه اشاره دارد. افرادی که از تحمل پریشانی پایین‌تری برخوردار هستند، معمولاً در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا دچار آشفتگی هیجانی شدید شده و برای کاهش تنش روانی به رفتارهای تکانشی، اجتنابی یا ناسازگارانه روی می‌آورند. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که کاهش تحمل پریشانی با افزایش آسیب‌پذیری روان‌شناختی، اختلالات شخصیت، رفتارهای خودآسیب‌رسان و مشکلات تنظیم هیجان ارتباط معناداری دارد (Das et al., 2023; Hajfiroozabadi et al., 2022; Turner et al., 2021). از سوی دیگر، توانایی تحمل شرایط دشوار هیجانی می‌تواند به عنوان یک عامل محافظت‌کننده در برابر فرسودگی روانی، ناامیدی و اختلالات خلقی عمل کند (Ford, 2021; Spooner et al., 2025).

کنترل عواطف نیز از جمله مؤلفه‌های بنیادی سلامت روان محسوب می‌شود که نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت روابط بین‌فردی، سازگاری اجتماعی و عملکرد شناختی افراد ایفا می‌کند. کنترل عواطف به ظرفیت فرد برای مدیریت، تعدیل و هدایت هیجان‌ها در موقعیت‌های مختلف اشاره دارد و شامل توانایی کنترل خشم، اضطراب، خلق افورده و هیجان‌های مثبت است. ضعف در کنترل عواطف می‌تواند زمینه‌ساز بروز رفتارهای تکانشی، پرخاشگری، افسردگی و اختلالات اضطرابی شود (Kelly & Mathe, 2024; Lane et al., 2022). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تنظیم و کنترل مؤثر هیجان‌ها با انعطاف‌پذیری شناختی، خودآگاهی هیجانی و انسجام شخصیت رابطه مستقیم دارد (Abbasszade et al., 2025; Lieneman et al., 2024). علاوه بر این، توانایی تنظیم هیجان‌ها می‌تواند نقش مهمی در کاهش فرسودگی روانی و افزایش

تاب‌آوری روان‌شناختی داشته باشد (Stingl et al., 2021; Whittingham, 2024).

یکی از متغیرهایی که می‌تواند رابطه بین تحمل پریشانی و کنترل عواطف را تبیین کند، انسجام خود است. انسجام خود به میزان یکپارچگی، ثبات و هماهنگی ساختار هویتی فرد اشاره دارد و بیانگر آن است که فرد تا چه اندازه احساس پیوستگی، ثبات درونی و هویت منسجم را تجربه می‌کند. افرادی که از انسجام خود بالاتری برخوردارند، معمولاً در مواجهه با شرایط دشوار روانی، توانایی بیشتری در حفظ تعادل هیجانی و مقابله سازگارانه با فشارهای محیطی دارند. در مقابل، ضعف در انسجام خود می‌تواند موجب آشفتگی هویتی، ناپایداری هیجانی و اختلال در روابط بین‌فردی شود (Bandyopadhyay & Mahato, 2021; Liu, 2023). مطالعات نشان داده‌اند که انسجام خود با سلامت روان، احساس خودکارآمدی و توانایی تنظیم هیجان‌ها ارتباط مثبت دارد و کاهش آن با آسیب‌پذیری روان‌شناختی و اختلالات شخصیت همراه است (Brott & Veilleux, 2023; Knox, 2022).

در کنار انسجام خود، استحکام ایگو نیز از جمله سازه‌های اساسی در تبیین سلامت روان و سازگاری روان‌شناختی محسوب می‌شود. استحکام ایگو به توانایی فرد در حفظ تعادل روانی، کنترل تکانه‌ها، مقابله مؤثر با استرس و حفظ انسجام شخصیت در شرایط دشوار اشاره دارد. افراد دارای استحکام ایگوی بالا، معمولاً در برابر فشارهای روانی مقاومت بیشتری نشان می‌دهند و در مدیریت هیجان‌ها و حل مسائل زندگی موفق‌تر عمل می‌کنند. در مقابل، ضعف در استحکام ایگو با اضطراب، افسردگی، رفتارهای تکانشی و مشکلات بین‌فردی همراه است (Busch et al., 2021; Fludra et al., 2022). پژوهش‌های انجام‌شده در حوزه اختلالات روان‌شناختی نشان داده‌اند که استحکام ایگو می‌تواند نقش میانجی مهمی در رابطه بین فشارهای روانی و سازگاری هیجانی ایفا کند (Gharehjenagh et al., 2024; Zaretsky et al., 2024). همچنین، یافته‌های پژوهشی بیانگر آن است که افزایش استحکام ایگو با بهبود توانایی تنظیم هیجان‌ها و کاهش آشفتگی روانی همراه است (Ford, 2021; Wert et al., 2021).

ایفا کنند (Brott & Veilleux, 2023; Rastgoo et al., 2023). برای مثال، پژوهش رستگو و همکاران نشان داد که تنظیم هیجان نقش میانجی معناداری در رابطه بین سبک‌های دفاعی و آسیب‌پذیری روان‌شناختی دارد (Rastgoo et al., 2023). همچنین، پژوهش‌های انجام‌شده در حوزه تاب‌آوری روانی نشان داده‌اند که افراد دارای استحکام ایگوی بالاتر، در مواجهه با فشارهای روانی عملکرد سازگارانه‌تری نشان می‌دهند (Busch et al., 2021; Spooner et al., 2025). از سوی دیگر، مطالعات مربوط به فرسودگی تصمیم‌گیری و تخلیه خودکنترلی نیز بیانگر آن هستند که کاهش منابع روان‌شناختی می‌تواند موجب اختلال در تنظیم هیجان و کاهش کنترل عواطف شود (Grignoli et al., 2025; Ying et al., 2025).

با وجود گسترش پژوهش‌ها در حوزه تحمل پریشانی و کنترل عواطف، هنوز ابهام‌های قابل توجهی در خصوص سازوکارهای میانجی مؤثر بر این رابطه وجود دارد. بسیاری از مطالعات پیشین به بررسی مستقیم این متغیرها پرداخته‌اند و کمتر به نقش هم‌زمان انسجام خود و استحکام ایگو توجه کرده‌اند. این در حالی است که این دو سازه می‌توانند نقش مهمی در تبیین چگونگی تأثیر تحمل پریشانی بر کنترل عواطف ایفا کنند. همچنین، بخش عمده پژوهش‌های موجود در جوامع غربی انجام شده و بررسی این روابط در بافت فرهنگی ایران می‌تواند به درک دقیق‌تر ابعاد فرهنگی و روان‌شناختی این سازه‌ها کمک کند. افزون بر این، با توجه به افزایش فشارهای روانی، ناامنی‌های اجتماعی و تغییرات سریع سبک زندگی در سال‌های اخیر، بررسی عوامل مؤثر بر تنظیم هیجان و سازگاری روان‌شناختی اهمیت دوچندانی یافته است (Ferretti et al., 2024; Kelly & Mathe, 2024).

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف مدلیابی رابطه بین تحمل پریشانی و کنترل عواطف با نقش میانجی انسجام خود و استحکام ایگو در افراد ساکن شهر تهران انجام شد.

یافته‌ها

در این پژوهش، داده‌های مربوط به ۳۹۸ نفر از ساکنان شهر تهران مورد تحلیل قرار گرفت. از این تعداد، ۲۱۴ نفر (۵۳.۷۷ درصد) زن و ۱۸۴ نفر (۴۶.۲۳ درصد) مرد بودند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان

از منظر نظری، ارتباط میان تحمل پریشانی و کنترل عواطف را می‌توان بر اساس مدل‌های تنظیم هیجان و نظریه‌های روان‌پوشی تبیین کرد. بر اساس این دیدگاه‌ها، افرادی که قادر به تحمل هیجان‌های منفی و شرایط استرس‌زا هستند، منابع شناختی و روانی بیشتری برای مدیریت هیجان‌ها در اختیار دارند. در مقابل، کاهش تحمل پریشانی موجب تحلیل منابع روان‌شناختی و افزایش آسیب‌پذیری هیجانی می‌شود. مفهوم تخلیه ایگو نیز در همین راستا مطرح شده است و به کاهش ظرفیت خودکنترلی فرد در نتیجه فشارهای هیجانی و شناختی اشاره دارد (Chen et al., 2024; Ying et al., 2023). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تخلیه ایگو می‌تواند موجب کاهش توانایی کنترل هیجان‌ها، افزایش رفتارهای تکانشی و اختلال در تصمیم‌گیری شود (Grignoli et al., 2025; Wang et al., 2025). بنابراین، افرادی که تحمل پریشانی بالاتری دارند، احتمالاً کمتر دچار فرسودگی خودکنترلی شده و توانایی بیشتری در کنترل عواطف خود خواهند داشت.

مطالعات اخیر همچنین بر نقش عوامل شناختی و بین‌فردی در فرایند تنظیم هیجان تأکید کرده‌اند. برای مثال، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن‌آگاهی می‌تواند ظرفیت افراد برای مدیریت هیجان‌ها و تحمل شرایط دشوار را افزایش دهند (Abbasszade et al., 2025; Lynn et al., 2022). علاوه بر این، کیفیت روابط اجتماعی و احساس امنیت روانی نیز با توانایی تنظیم هیجان‌ها و حفظ انسجام شخصیت ارتباط دارد (Ferretti et al., 2024; Liu & Liu, 2024). برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تجربه طرد اجتماعی، تعارض‌های بین‌فردی و استرس‌های مزمن می‌تواند موجب کاهش استحکام ایگو و افزایش آشفتگی هیجانی شوند (Chen et al., 2024; Przepiórka et al., 2021). از سوی دیگر، مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر افزایش آگاهی هیجانی و تقویت خودکنترلی می‌تواند موجب بهبود کنترل عواطف و افزایش انسجام شخصیت شوند (Lane et al., 2022; Whittingham, 2024).

در سال‌های اخیر، پژوهشگران به بررسی نقش متغیرهای میانجی در رابطه بین تحمل پریشانی و پیامدهای روان‌شناختی پرداخته‌اند. نتایج این مطالعات نشان داده‌اند که متغیرهایی نظیر تنظیم هیجان، استحکام ایگو و خودکارآمدی می‌توانند نقش واسطه‌ای مهمی در این روابط

۳۱.۸۴ سال با انحراف معیار ۷.۲۶ بود و دامنه سنی آنان بین ۲۰ تا ۴۵ سال قرار داشت. از نظر وضعیت تأهل، ۲۴۱ نفر (۶۰.۵۵ درصد) متأهل و ۱۵۷ نفر (۳۹.۴۵ درصد) مجرد بودند. همچنین، ۹۶ نفر (۲۴.۱۲ درصد) دارای مدرک دیپلم، ۲۲۱ نفر (۵۵.۵۳ درصد) دارای مدرک کارشناسی و ۸۱ نفر (۲۰.۳۵ درصد) دارای مدرک کارشناسی ارشد و بالاتر بودند. پیش از اجرای تحلیل‌های اصلی، پیش‌فرض‌های آماری شامل نرمال بودن توزیع داده‌ها، نبود داده‌های جدول ۱. شاخص‌های توصیفی و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

پرت چندمتغیره و عدم هم‌خطی چندگانه مورد بررسی قرار گرفت. مقادیر چولگی و کشیدگی تمامی متغیرها در دامنه قابل قبول ± 2 قرار داشت و نتایج آزمون‌های آماری نشان داد که داده‌ها از توزیع نرمال مناسبی برخوردار هستند. همچنین شاخص تحمل و عامل تورم واریانس برای متغیرها در محدوده مطلوب قرار داشت که نشان‌دهنده نبود مشکل هم‌خطی چندگانه در مدل بود.

متغیر	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴
۱. تحمل پریشانی	۴۶.۸۳	۸.۱۴	۱			
۲. کنترل عواطف	۱۲۸.۵۷	۱۶.۴۲	۰.۵۱**	۱		
۳. انسجام خود	۷۴.۲۹	۱۰.۳۵	۰.۴۸**	۰.۵۶**	۱	
۴. استحکام ایگو	۸۹.۷۱	۱۱.۲۷	۰.۵۳**	۰.۶۱**	۰.۵۹**	۱

** $P < 0.01$

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین متغیر تحمل پریشانی برابر با ۴۶.۸۳ و انحراف معیار آن ۸.۱۴ بود که بیانگر پراکندگی متوسط نمرات شرکت‌کنندگان در این متغیر است. همچنین، میانگین کنترل عواطف برابر با ۱۲۸.۵۷ و انحراف معیار آن ۱۶.۴۲ به دست آمد که نشان می‌دهد شرکت‌کنندگان از سطح نسبتاً مطلوبی از کنترل هیجانی برخوردار بودند. میانگین انسجام خود و استحکام ایگو نیز به ترتیب برابر با ۷۴.۲۹ و ۸۹.۷۱ گزارش شد. نتایج همبستگی پیرسون نشان داد که بین تحمل پریشانی و کنترل عواطف رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($r = 0.51$, $P < 0.01$). علاوه بر این، تحمل پریشانی با جدول ۲. شاخص‌های برازش مدل نهایی پژوهش

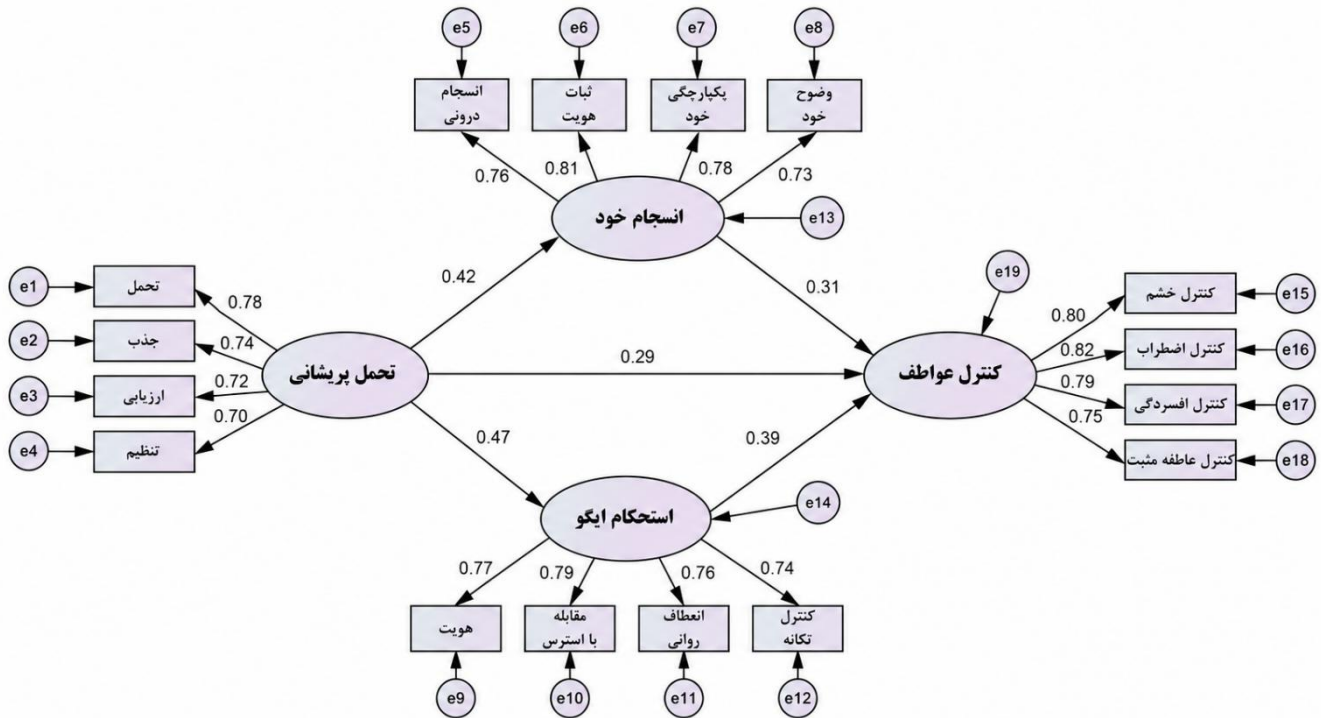
شاخص برازش	مقدار به دست آمده	مقدار مطلوب
χ^2/df	۲.۴۱	کمتر از ۳
GFI	۰.۹۳	بیشتر از ۰.۹۰
AGFI	۰.۹۱	بیشتر از ۰.۹۰
CFI	۰.۹۵	بیشتر از ۰.۹۰
NFI	۰.۹۴	بیشتر از ۰.۹۰
TLI	۰.۹۴	بیشتر از ۰.۹۰
RMSEA	۰.۰۵۹	کمتر از ۰.۰۸

آمد که کمتر از مقدار ملاک ۳ بوده و نشان‌دهنده مناسب بودن مدل است. همچنین مقادیر شاخص‌های برازش تطبیقی، نیکویی برازش و

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که مدل نهایی پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار است. نسبت کای‌دو به درجه آزادی برابر با ۲.۴۱ به دست

در مجموع، شاخص‌های برازش بیانگر آن هستند که مدل پیشنهادی پژوهش توانسته است روابط میان تحمل پریشانی، انسجام خود، استحکام ایگو و کنترل عواطف را به خوبی تبیین کند.

نیکویی برازش تعدیل‌شده همگی بالاتر از ۰.۹۰ گزارش شدند که حاکی از برازش مطلوب مدل با داده‌های تجربی است. مقدار شاخص RMSEA نیز برابر با ۰.۰۵۹ بود که کمتر از مقدار آستانه ۰.۰۸ است و نشان می‌دهد میزان خطای تقریب مدل در حد قابل قبول قرار دارد.



$$\chi^2/df = 2.41, \quad GFI = 0.93, \quad AGFI = 0.91, \quad CFI = 0.95, \quad NFI = 0.94, \quad TLI = 0.94, \quad RMSEA = 0.059$$

شکل ۱. مدل نهایی رابطه بین تحمل پریشانی و کنترل عواطف با نقش میانجی انسجام خود و استحکام ایگو در حالت استاندارد

جدول ۳. ضرایب مسیر مستقیم مدل ساختاری پژوهش

مسیر	ضریب استاندارد β	خطای استاندارد	مقدار t	سطح معناداری
تحمل پریشانی $\leftarrow$ کنترل عواطف	۰.۲۹	۰.۰۵	۴.۸۷	۰.۰۰۱
تحمل پریشانی $\leftarrow$ انسجام خود	۰.۴۲	۰.۰۴	۶.۹۴	۰.۰۰۱
تحمل پریشانی $\leftarrow$ استحکام ایگو	۰.۴۷	۰.۰۵	۷.۳۸	۰.۰۰۱
انسجام خود $\leftarrow$ کنترل عواطف	۰.۳۱	۰.۰۶	۵.۱۶	۰.۰۰۱
استحکام ایگو $\leftarrow$ کنترل عواطف	۰.۳۹	۰.۰۵	۶.۴۲	۰.۰۰۱

از سوی دیگر، انسجام خود و استحکام ایگو نیز به طور مستقیم و مثبت بر کنترل عواطف اثرگذار بودند. مقدار ضرایب مسیر نشان داد که استحکام ایگو نسبت به انسجام خود سهم بیشتری در پیش‌بینی کنترل عواطف دارد. مقادیر t برای تمامی مسیرها بیشتر از ۱.۹۶ بود که بیانگر معناداری آماری روابط در سطح ۰.۰۱ است. بنابراین،

بر اساس نتایج جدول ۳، تحمل پریشانی دارای اثر مستقیم مثبت و معنادار بر کنترل عواطف بود ($P < 0.001, \beta = 0.29$). این یافته نشان می‌دهد که با افزایش توانایی افراد در تحمل شرایط هیجانی و روانی دشوار، میزان کنترل آنان بر عواطف و هیجانات نیز افزایش می‌یابد. همچنین، تحمل پریشانی اثر مستقیم و معناداری بر انسجام خود ($P < 0.001, \beta = 0.42$) و استحکام ایگو ($P < 0.001, \beta = 0.47$) داشت.

یافته‌ها حاکی از تأیید تمامی مسیرهای مستقیم مدل مفهومی پژوهش هستند.

جدول ۴. نتایج آزمون اثرهای غیرمستقیم با استفاده از بوت‌استرپ

مسیر غیرمستقیم	اثر غیرمستقیم	بوت پایین	بوت بالا	سطح معناداری
تحمل پریشانی ← انسجام خود ← کنترل عواطف	۰.۱۳	۰.۰۸	۰.۱۹	۰.۰۰۱
تحمل پریشانی ← استحکام ایگو ← کنترل عواطف	۰.۱۸	۰.۱۱	۰.۲۴	۰.۰۰۱
اثر غیرمستقیم کل	۰.۳۱	۰.۲۲	۰.۳۹	۰.۰۰۱

نتایج جدول ۴ نشان داد که اثر غیرمستقیم تحمل پریشانی بر کنترل عواطف از طریق انسجام خود معنادار است؛ زیرا فاصله اطمینان بوت‌استرپ صفر را دربر نمی‌گیرد. این یافته بیان می‌کند که بخشی از تأثیر تحمل پریشانی بر کنترل عواطف از طریق افزایش انسجام خود تبیین می‌شود. همچنین، اثر غیرمستقیم تحمل پریشانی بر کنترل عواطف از طریق استحکام ایگو نیز معنادار بود و مقدار این اثر از مسیر انسجام خود بیشتر به دست آمد. در مجموع، اثر غیرمستقیم کل برابر با ۰.۳۱ گزارش شد که نشان‌دهنده نقش میانجی قابل توجه انسجام خود و استحکام ایگو در رابطه بین تحمل پریشانی و کنترل عواطف است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که افرادی که از تحمل پریشانی بالاتری برخوردارند، از طریق تقویت انسجام خود و استحکام ایگو، توانایی بیشتری در کنترل عواطف و هیجانات خود خواهند داشت.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مدل‌یابی رابطه بین تحمل پریشانی و کنترل عواطف با نقش میانجی انسجام خود و استحکام ایگو انجام شد. نتایج نشان داد که تحمل پریشانی دارای رابطه مستقیم و مثبت با کنترل عواطف است و افرادی که توانایی بیشتری در تحمل شرایط دشوار هیجانی و فشارهای روانی دارند، از کنترل هیجانی مطلوب‌تری برخوردار هستند. این یافته نشان می‌دهد که ظرفیت تحمل تجربه‌های هیجانی منفی، می‌تواند به عنوان یکی از عوامل اساسی در مدیریت و تنظیم هیجان‌ها عمل کند. افرادی که تحمل پریشانی بالاتری دارند، در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا کمتر دچار آشفتگی هیجانی شده و توانایی بیشتری در حفظ تعادل روانی و تصمیم‌گیری منطقی دارند. این یافته با نتایج پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه تنظیم هیجان و سازگاری روان‌شناختی همسو است (Abbasszade et al., 2025).

یافته دیگر پژوهش نشان داد که تحمل پریشانی دارای رابطه مثبت و معنادار با انسجام خود است. این نتیجه بیانگر آن است که افرادی که توانایی بیشتری در مدیریت شرایط تنش‌زا دارند، از ساختار هویتی منسجم‌تر و احساس ثبات درونی بیشتری برخوردار هستند. تحمل شرایط دشوار بدون فروپاشی روانی یا رفتارهای اجتنابی، می‌تواند موجب تقویت احساس پیوستگی درونی و ثبات خود شود. این یافته با دیدگاه‌های روان‌پوشی و نظریه‌های مبتنی بر انسجام شخصیت هماهنگ است؛ زیرا این نظریه‌ها تأکید دارند که تجربه موفق مدیریت تنش‌ها، موجب شکل‌گیری ساختار منسجم‌تر شخصیت می‌شود (Das et al., 2023; Liu, 2023). لیو بیان کرد که افراد دارای وابستگی هیجانی و ساختار شخصیتی شکننده، معمولاً در مواجهه با فشارهای روانی دچار بی‌ثباتی هویتی و ضعف در تنظیم هیجان می‌شوند (Liu, 2023). همچنین، داس و همکاران نشان دادند که ناپایداری شخصیت و ضعف در انسجام خود، یکی از ویژگی‌های اصلی اختلال‌های شخصیت مرزی و مشکلات شدید هیجانی است (Das et al., 2023). بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که تحمل پریشانی نقش مهمی در حفظ انسجام روانی و ثبات شخصیت دارد.

نتایج پژوهش همچنین نشان داد که تحمل پریشانی دارای اثر مستقیم و مثبت بر استحکام ایگو است. این یافته حاکی از آن است که

افرادی که توانایی تحمل هیجان‌های منفی و فشارهای روانی را دارند، از قدرت روانی و ظرفیت مقابله‌ای بیشتری برخوردار هستند. استحکام ایگو به فرد کمک می‌کند تا در شرایط دشوار، تعادل هیجانی خود را حفظ کرده و در برابر آشفتگی‌های روانی مقاومت بیشتری نشان دهد. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های پیشین همسو است (Busch et al., 2021; Fludra et al., 2022; Gharehjenagh et al., 2024). بوش و همکاران نشان دادند که استحکام ایگو نقش مهمی در کاهش اضطراب و افسردگی ایفا می‌کند و افرادی که از ایگوی قدرتمندتری برخوردارند، توانایی بیشتری در مقابله با فشارهای روانی دارند (Busch et al., 2021). همچنین، پژوهش قره‌جانغ و همکاران نشان داد که استحکام ایگو می‌تواند نقش میانجی مهمی در رابطه بین علائم استرس پس از سانحه و ناسازگاری روان‌شناختی ایفا کند (Gharehjenagh et al., 2024). در واقع، تحمل پریشانی موجب حفظ منابع روانی فرد شده و از تخلیه روانی و فرسودگی هیجانی جلوگیری می‌کند.

از دیگر یافته‌های مهم پژوهش حاضر، تأثیر مستقیم انسجام خود بر کنترل عواطف بود. این یافته نشان می‌دهد که افرادی که احساس ثبات و هماهنگی بیشتری در ساختار شخصیت خود دارند، توانایی بیشتری در مدیریت هیجان‌ها و واکنش‌های عاطفی نشان می‌دهند. انسجام خود موجب می‌شود که فرد در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا، احساس کنترل بیشتری بر تجربه‌های درونی خود داشته باشد و در نتیجه واکنش‌های هیجانی متعادل‌تری بروز دهد. این یافته با نتایج مطالعات انجام‌شده در زمینه خودآگاهی هیجانی و تنظیم عواطف همسو است (Brott & Veilleux, 2023; Kelly & Mathe, 2024). بروت و همکاران نشان دادند که ضعف در احساس خودکارآمدی و خودانتقادی شدید، با ناامیدی و اختلال در کنترل هیجان‌ها ارتباط دارد (Brott & Veilleux, 2023). همچنین، کلی و همکاران گزارش کردند که ناپایداری هیجانی و آشفتگی درونی می‌تواند موجب افزایش پریشانی روانی و اختلال در تنظیم هیجان شود (Kelly & Mathe, 2024). بنابراین، انسجام خود به عنوان یکی از پایه‌های اساسی ثبات روانی، نقش مهمی در کنترل عواطف ایفا می‌کند.

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که استحکام ایگو تأثیر مثبت و معناداری بر کنترل عواطف دارد و سهم آن در پیش‌بینی کنترل عواطف بیشتر از انسجام خود بود. این نتیجه نشان می‌دهد که استحکام ایگو به عنوان یک منبع روانی قدرتمند، نقش اساسی‌تری در مدیریت هیجان‌ها و کنترل واکنش‌های عاطفی ایفا می‌کند. افرادی که از استحکام ایگوی بالاتری برخوردارند، در مواجهه با هیجان‌های شدید، توانایی بیشتری در مهار تکانه‌ها، ارزیابی منطقی موقعیت و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه دارند. این یافته با مطالعات انجام‌شده در زمینه تاب‌آوری روانی و خودکنترلی همسو است (Ford, 2021; Spooner et al., 2025). اسپونر و همکاران نشان دادند که تاب‌آوری و ظرفیت روانی پیش از مواجهه با ناتوانی‌های عملکردی، نقش مهمی در حفظ سلامت روان و بهزیستی افراد دارد (Spooner et al., 2025). همچنین، فورد بیان کرد که یکی از اصول اساسی روان‌درمانی، تقویت ساختار ایگو و افزایش ظرفیت تحمل هیجانی در مراجعان است (Ford, 2021). در واقع، استحکام ایگو به فرد کمک می‌کند تا در شرایط دشوار، تعادل روانی خود را حفظ کرده و از واکنش‌های هیجانی افراطی جلوگیری کند.

نتایج مربوط به نقش میانجی انسجام خود و استحکام ایگو نیز نشان داد که این دو متغیر توانسته‌اند رابطه بین تحمل پریشانی و کنترل عواطف را به طور معناداری تبیین کنند. این یافته بیانگر آن است که تحمل پریشانی نه تنها به صورت مستقیم، بلکه از طریق تقویت انسجام شخصیت و افزایش استحکام ایگو بر کنترل عواطف اثر می‌گذارد. به عبارت دیگر، افرادی که قادر به تحمل شرایط دشوار روانی هستند، به تدریج ساختار شخصیتی منسجم‌تر و ایگوی قوی‌تری شکل می‌دهند و همین عوامل موجب بهبود کنترل هیجان‌های آنان می‌شود. این یافته با نظریه‌های خودتنظیمی و مدل‌های مبتنی بر تخلیه ایگو هماهنگ است (Ying et al., 2023; Ying et al., 2025). یینگ و همکاران نشان دادند که تخلیه ایگو می‌تواند موجب کاهش ظرفیت خودکنترلی و اختلال در عملکرد هیجانی شود (Ying et al., 2023). همچنین، پژوهش جدید آنان نشان داد که آموزش خودکنترلی می‌تواند اثرات تخلیه ایگو را کاهش داده و موجب بهبود تنظیم هیجان شود (Ying et al., 2025). بنابراین، استحکام ایگو و انسجام خود را می‌توان به عنوان

مکانیزم‌های روان‌شناختی مهم در تبیین رابطه بین تحمل پریشانی و کنترل عواطف در نظر گرفت.

علاوه بر این، یافته‌های پژوهش حاضر با مطالعات مربوط به فشارهای روانی و فرسودگی شناختی نیز همخوانی دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که قرار گرفتن مداوم در معرض استرس‌های روانی و تعارض‌های هیجانی می‌تواند موجب کاهش منابع شناختی و فرسودگی روانی شود (Grignoli et al., 2025; Wang et al., 2025). گرینیولی و همکاران مفهوم خستگی تصمیم‌گیری را به عنوان یکی از پیامدهای فشار روانی مزمن مطرح کردند و نشان دادند که کاهش منابع روانی، عملکرد هیجانی و شناختی افراد را مختل می‌کند (Grignoli et al., 2025). همچنین، وانگ و همکاران نشان دادند که اضطراب و تخلیه ایگو نقش میانجی در ارتباط بین فعالیت بدنی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی دارند (Wang et al., 2025). این نتایج نشان می‌دهد که تخلیه منابع روان‌شناختی می‌تواند ظرفیت کنترل عواطف را کاهش دهد، در حالی که تحمل پریشانی و استحکام ایگو از این فرایند جلوگیری می‌کنند.

یافته‌های پژوهش حاضر همچنین با نتایج مطالعات انجام‌شده در زمینه آسیب‌های روان‌شناختی و استرس‌های اجتماعی همسو است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تجربه فشارهای مزمن، طرد اجتماعی و ناامنی روانی می‌تواند موجب اختلال در تنظیم هیجان و کاهش انسجام شخصیت شود (Chen et al., 2024; Ferretti et al., 2024). چن و همکاران نشان دادند که طرد اجتماعی از طریق تخلیه ایگو، رفتارهای پرخطر و ناسازگارانه را افزایش می‌دهد (Chen et al., 2024). همچنین، فررتی و همکاران گزارش کردند که پریشانی روانی ناشی از ناامنی اجتماعی و بحران‌های محیطی می‌تواند موجب افزایش آشفتگی هیجانی و کاهش سلامت روان شود (Ferretti et al., 2024). در چنین شرایطی، برخورداری از تحمل پریشانی، انسجام خود و استحکام ایگو می‌تواند نقش حفاظتی مهمی در برابر آسیب‌های روان‌شناختی ایفا کند.

یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس بود که ممکن است تعمیم‌پذیری یافته‌ها را محدود کند. همچنین، داده‌های پژوهش بر اساس ابزارهای خودگزارشی جمع‌آوری شد و احتمال سوگیری ناشی از پاسخ‌دهی اجتماعی

مطلوب وجود دارد. از سوی دیگر، پژوهش حاضر به صورت مقطعی انجام شد و بنابراین امکان استنتاج روابط علی قطعی بین متغیرها وجود ندارد. علاوه بر این، بررسی پژوهش تنها در شهر تهران انجام شد و ممکن است ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی سایر مناطق کشور در نتایج منعکس نشده باشد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از روش‌های طولی و آزمایشی، روابط علی بین تحمل پریشانی، انسجام خود، استحکام ایگو و کنترل عواطف را بررسی کنند. همچنین، انجام پژوهش در گروه‌های سنی و فرهنگی مختلف می‌تواند به افزایش تعمیم‌پذیری نتایج کمک کند. بررسی نقش سایر متغیرهای روان‌شناختی نظیر ذهن‌آگاهی، حمایت اجتماعی، سبک‌های دلبستگی و انعطاف‌پذیری شناختی نیز می‌تواند در تبیین بهتر سازوکارهای مرتبط با کنترل عواطف مؤثر باشد. علاوه بر این، پیشنهاد می‌شود مدل حاضر در میان جمعیت‌های بالینی و افراد دارای اختلالات هیجانی و شخصیت نیز مورد آزمون قرار گیرد.

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، توجه به آموزش مهارت‌های تحمل پریشانی و تنظیم هیجان در برنامه‌های مشاوره‌ای و روان‌درمانی اهمیت زیادی دارد. درمانگران و مشاوران می‌توانند با استفاده از مداخلات مبتنی بر تقویت استحکام ایگو، افزایش انسجام خود و آموزش راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه، به بهبود کنترل عواطف در افراد کمک کنند. همچنین، طراحی برنامه‌های آموزشی در دانشگاه‌ها، محیط‌های کاری و مراکز مشاوره برای ارتقای توانایی مدیریت هیجان‌ها و مقابله با فشارهای روانی می‌تواند در کاهش آسیب‌های روان‌شناختی و ارتقای سلامت روان جامعه مؤثر باشد.

تعارض منافع

بین نویسندگان هیچ تعارض منافی وجود نداشت.

حامی مالی

این پژوهش بدون هیچ حمایت مالی و با هزینه شخصی انجام شد.

ملاحظات اخلاقی

در این مطالعه، اهمیت و ضرورت پژوهش برای نمونه‌ها تشریح و درباره رعایت ملاحظات اخلاقی مانند رازداری، محرمانگی، حفظ

- Chronic Pain. *Aftj*, 5(3), 56-65. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.3.6>
- Grignoli, N., Manoni, G., Gianini, J., Schulz, P. J., Gabutti, L., & Petrocchi, S. (2025). Clinical Decision Fatigue: A Systematic and Scoping Review With Meta-Synthesis. *Family Medicine and Community Health*, 13(1), e003033. <https://doi.org/10.1136/fmch-2024-003033>
- Hajfiroozabadi, M., Mohtashami, J., & Atashzadeh-Shoorideh, F. (2022). Individual Factors Underlying Suicidal Behaviors in Patients With Borderline Personality Disorder: A Qualitative Study. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 16(1). <https://doi.org/10.5812/ijpbs.118312>
- Kelly, W. E., & Mathe, J. R. (2024). Revisiting Trait and State Predictors of Nightmare Frequency and Nightmare Distress. *Dreaming*, 34(3), 242-256. <https://doi.org/10.1037/drm0000266>
- Knox, D. W. (2022). An Eclectic Approach to Substance Use Disorder Treatment. *Open Access Journal of Addiction and Psychology*, 5(2). <https://doi.org/10.33552/oajap.2022.05.000606>
- Lane, R. D., Subić-Wrana, C., Greenberg, L. S., & Yovel, I. (2022). The Role of Enhanced Emotional Awareness in Promoting Change Across Psychotherapy Modalities. *Journal of Psychotherapy Integration*, 32(2), 131-150. <https://doi.org/10.1037/int0000244>
- Lieneman, C., Guastello, A. D., Munson, M. S., Barthle-Herrera, M. A., Bailey, B. A., Higham, M., Druskin, L. R., & McNeil, C. B. (2024). Conceptualizing Co-Occurring Autism Spectrum Disorder, Obsessive-Compulsive Disorder, and Gender Diversity in Adolescents: A Narrative Review. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 20(2), 97-110. <https://doi.org/10.1177/09731342241252560>
- Liu, T. (2023). Addressing the Overprotected Past of Dependent Personality Disorder. *Journal of Education Humanities and Social Sciences*, 8, 198-203. <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4249>
- Liu, Z., & Liu, Q. (2024). Does Leader-Member Exchange (LMX) Ambivalence Influence Employees' Constructive Deviance? *Behavioral Sciences*, 14(1), 70. <https://doi.org/10.3390/bs14010070>
- Lynn, S., Satyal, M. K., Smith, A. J., Tasnim, N., Gyamfi, D., English, D. F., Suzuki, W., & Basso, J. C. (2022). Dispositional Mindfulness and Its Relationship to Exercise Motivation and Experience. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.934657>
- Przepiorka, A., Błachnio, A., Sullman, M. J. M., Gorbaniuk, O., Siu, N. Y., Hill, T., Pérez, M. E. G., Kagialis, A., Lisun, Y., Díaz-Peñaloza, M., Manrique-Millones, D., Nikiforou, M., Evtina, G. S., Taylor, J. E., Tekeş, B., Šeibokaitė, L., Wundersitz, L. N., Calvo, F., & Font-Mayolas, S. (2021). Facebook Intrusion as a Mediator Between Positive Capital and General Distress: A Cross-Cultural Study. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.667536>
- Rastgoo, F., Bahri, M. R. Z., & Rahmani, M. A. (2023). The Mediating Role of Emotion Regulation in the Relationship Between Defense Styles and Psychological Vulnerability Among Emergency Medicine Physicians. *Journal of Clinical Research in Paramedical Sciences*, 12(1). <https://doi.org/10.5812/jcrps-137868>
- Spooner, M., Elliott, T. R., Luo, W., Lee, K. M., & Williamson, M. (2025). Pre-disability Resilience and Well-being Following the Onset of Functional Impairments. *British Journal of Health Psychology*, 30(1). <https://doi.org/10.1111/bjhp.12781>

حریم نمونه‌ها، آزادی جهت شرکت در پژوهش و انصراف از آن و غیره به آنان اطمینان داده شد.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مقاله با یکدیگر مشارکت داشتند.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله، از مسئولان مراکز حمایتی شهر سمنان و زنان خوشنودیده خانگی مراجعه‌کننده به آنها به ترتیب برای همکاری و شرکت در پژوهش تقدیر و تشکر می‌شود.

References

- Abbasszade, A., Farokhzadian, J., Torkaman, M., & Miri, S. (2025). A Transactional Analysis Training Program on Cognitive Flexibility and Emotion Regulation in Undergraduate Nursing Students: An Experimental Study. *BMC Nursing*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-025-02961-w>
- Bandyopadhyay, C., & Mahato, A. K. (2021). Exploring Alexithymia in Somatization Using Rorschach Psychodiagnostics. *Psychological Thought*, 14(2), 402-426. <https://doi.org/10.37708/psyc.v14i2.589>
- Brott, K. H., & Veilleux, J. C. (2023). Examining State Self-criticism and Self-efficacy as Factors Underlying Hopelessness and Suicidal Ideation. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 54(2), 207-220. <https://doi.org/10.1111/sltb.13034>
- Busch, J., Bleckmann, C., Schettgen, L., Krey, E., & Siefen, R. G. (2021). A Cross-Sectional Study of Children's Irritability Determining the Links Between Their Ego-Resilience and Symptoms of Anxiety and Depression. <https://doi.org/10.31234/osf.io/emgk7>
- Chen, F., Wang, J., Gao, H., Zeng, Y., Li, Z., & Zou, H. (2024). The Relationship Between Ostracism and Negative Risk-Taking Behavior: The Role of Ego Depletion and Physical Exercise. *Frontiers in psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1332351>
- Das, D., Chanda, D., Ghosh, S., & Sengupta, A. (2023). Reviewing Borderline Personality Through the Lens of Baulism: A Theoretical Exploration. *Indian Journal of Health Studies*, 05(01), 80-105. <https://doi.org/10.56490/ijhs.2023.5105>
- Ferretti, F., Gualtieri, G., Masti, A., & Uvelli, A. (2024). Urban Safety and Psychological Distress During the Pandemic: The Results of a Longitudinal Study. *Frontiers in psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1343585>
- Fludra, M., Kobosko, J., Gos, E., Paluchowska, J., & Skarżyński, H. (2022). Ego-Resiliency and Tinnitus Annoyance. *Journal of the American Academy of Audiology*, 33(5), 270-276. <https://doi.org/10.1055/a-1804-6601>
- Ford, J. D. (2021). Essential Psychotherapy Principles and Practices. 81-109. <https://doi.org/10.1037/0000225-005>
- Gharehjenagh, K. G., Haghayegh, S. A., Jabalameli, S., & Raeisi, Z. (2024). Structural Model Presentation of Psychological Maladjustment Based on Post-Traumatic Stress Symptoms With the Mediating Role of Ego Strength in Individuals With

- Stingl, M., Hanewald, B., Kruse, J., & Sack, M. (2021). Positive Side Effects in Trauma-Focusing PTSD Treatment: Reduction of Attendant Symptoms and Enhancement of Affective and Structural Regulation. *Psychological Trauma Theory Research Practice and Policy*, 13(6), 713-721. <https://doi.org/10.1037/tra0000700>
- Turner, B., Deane, F. P., & Miller, L. M. (2021). A Threshold Task to Determine Help-Seeking for Deliberate Self-Injury: A Proof of Concept Study. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 44(2), 527-538. <https://doi.org/10.1007/s10862-021-09911-1>
- Wang, J., Xiao, T., Liu, Y., Guo, Z., & Yi, Z. (2025). The Relationship Between Physical Activity and Social Network Site Addiction Among Adolescents: The Chain Mediating Role of Anxiety and Ego-Depletion. *BMC psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02785-y>
- Wert, M. J. V., McVey, K., Donohue, T., Wasserstein, T., Curry, J., Rosner, N. G., Kimchi, E., & McCann, U. D. (2021). Foam Rubber Pica and Cautopyreiophagia in a Highly Educated Woman: A Clinical Case Study. *Clinical Case Studies*, 20(6), 468-481. <https://doi.org/10.1177/15346501211014284>
- Whittingham, M. (2024). Focused Brief Group Therapy Structure, Parameters, and Mechanisms of Change. 47-73. <https://doi.org/10.1037/0000389-003>
- Ying, J., Ren, L., Zhang, J., Zhou, Y., Zhang, X., Xiao, W., & Liu, X. (2023). The Network Structure of Ego Depletion in Chinese Male Young Adults. *Frontiers in psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1102624>
- Ying, J., Zhang, X., Ren, L., Wu, R., Xiao, W., & Liu, X. (2025). Network Intervention Analysis to Assess the Trajectory of Change and Intervention Effects Associated With the Use of Self-Control Training for Ego Depletion Aftereffects. *BMC psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02326-z>
- Zaretsky, T. G., Jagodnik, K. M., Barsic, R., Antonio, J. H., Bonanno, P., MacLeod, C., Pierce, C., Carney, H., Morrison, M. T., Saylor, C., Danias, G., Lepow, L., & Yehuda, R. (2024). The Psychedelic Future of Post-Traumatic Stress Disorder Treatment. *Current Neuropsychopharmacology*, 22(4), 636-735. <https://doi.org/10.2174/1570159x22666231027111147>