

بررسی رابطه مثبت نگری و تحمل پریشانی با هیجان دانش آموزان؛ مطالعه موردی دانش آموزان دبیرستانی اهواز

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۱۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۷/۲۰

کد مقاله: ۹۴۳۹۵

مهدی فواضلی نوری^{۱*}، شکوفه فرهادی^۲

چکیده

دوران دانش‌آموزی یکی از مهم‌ترین دوران زندگی است که در آن هر اتفاقی یک واکنش را در پی دارد. این واکنش‌ها می‌توانند بر جوانب مختلف زندگی اثرگذار باشند. یکی از مهم‌ترین موارد در بین دانش‌آموزان وجود مثبت نگری می‌باشد. از آنجایی که سن بلوغ با تنش‌های مختلفی همراه می‌باشد به همین خاطر تحمل پریشانی نیز یکی از مقوله‌های بسیار پراهمیت در این برهه می‌باشد. به همین جهت در این تحقیق به بررسی رابطه بین مثبت نگری و تحمل پریشانی پرداخته شد. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه‌های استاندارد مثبت اندیشی و تحمل پریشانی (DTS) استفاده شد. جامعه آماری تحقیق را دانش‌آموزان دبیرستانی شهر اهواز تشکیل داده و بر اساس جدول کرجسی و مورگان ۳۶۸ نفر از آن‌ها با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. پس از بررسی اطلاعات جمع‌آوری شده و تجزیه و تحلیل آن نتیجه شد که تحمل پریشانی به ظرفیت ادراک شده برای تحمل وضعیت‌های هیجانی منفی یا حالت‌های آزارنده دیگر (مثلاً ناراحتی فیزیکی) و به تظاهر رفتاری تحمل حالت‌های درونی پریشانی آور که به‌وسیله انواع مختلف عوامل استرس‌زا فراخوانده شده، اشاره می‌کند.

واژگان کلیدی: بین مثبت نگری، تحمل پریشانی، هیجان، دانش‌آموز.

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه پیام نور (نویسنده مسئول) favazelinooori@gmail.com

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه پیام نور،

هیجان‌های افراد شامل هیجان‌های مثبت و منفی است. هیجان منفی شبیه به روان رنجورخویی در ابعاد شخصیتی ۵ گانه است. هیجان‌های منفی به تفاوت‌های فردی در جهت تمایل به تجربه هیجان منفی و خود پنداره منفی برمی‌گردد. چندین مطالعه نشان داده‌اند که هیجان منفی بر رابطه میان استرس و دریافت شناختی استرس تأثیر می‌گذارد. مطالعات اخیر یافته‌های ناهمگونی میان هیجان منفی و استرس‌ها به دست آورده‌اند. بعضی محققان نیز نتایج خنثی به دست آورده‌اند. مطالعات متعددی صورت گرفته است که هیجان منفی و مثبت صفات مستقلی هستند (ترکاشوند، ۱۳۹۸: ۳۲). مثبت نگری را می‌توان، استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت و نشاط‌انگیز و امیدوارکننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس‌های یأس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت دانست (قطبی نژاد بهر آسمانی و همکاران، ۱۳۹۷: ۴). هیجان‌ها، یکی از جنبه‌های رفتار انسان است که نقش مهمی در زندگی انسان‌ها دارد. بدون هیجان، زندگی بشر تقریباً خسته‌کننده و بی‌معنی می‌شود. انسان از طریق، همین هیجان است که دنیا را پر از معنی و سرشار از احساسات در می‌یابد (بیانی و همکاران، ۱۳۸۷: ۱۴۸). هیجان، بخشی اساسی از نظام پویای شخصیت آدمی است. ویژگی‌ها و تغییرات هیجان، چگونگی برقراری ارتباط عاطفی و درک و تفسیر هیجان دیگران، نقش مهمی در رشد، سازمان شخصیت، تحول اخلاقی، روابط اجتماعی، شکل‌گیری هویت و مفهوم خود دارد (رجبی، ۱۳۸۵: ۱۱۶).

هیجان منفی گرایش به تجربه احساسات ناخوشایند شدید می‌باشد و در قطب بالای آن احساساتی نظیر خشم، اضطراب و... وجود دارد و در قطب پایین آن این احساسات وجود ندارد ولی الزاماً هیجان‌ات مثبت وجود ندارد. هیجان مثبت گرایش به تجربه احساسات خوشایند شدید برمی‌گردد و در قطب بالای آن شور و شغف و خوشحالی وجود دارد و در قطب پایین آن این احساسات غایب هستند و وجود ندارند. اما الزاماً هیجان‌ات منفی وجود ندارد (ترکاشوند، ۱۳۹۸: ۳۸). هیجان مثبت گرایش به تجربه احساسات خوشایند شدید برمی‌گردد و در قطب بالای آن شور و هیجان و خوشحالی وجود دارد و در قطب پایین آن این احساسات غایب هستند و وجود ندارند. اما الزاماً هیجان‌های منفی وجود ندارد. هیجان منفی گرایش به تجربه احساسات ناخوشایند شدید می‌باشد و در قطب بالای آن احساساتی نظیر خشم، اضطراب و... وجود دارد و در قطب پایین آن این احساسات وجود ندارد ولی الزاماً هیجان‌های مثبت وجود ندارد (قطبی نژاد بهر آسمانی و همکاران، ۱۳۹۷: ۴). هیجان مثبت نشان‌دهنده این است که فرد تا چه اندازه احساس هیجان‌زدگی، قوی بودن، فعال بودن و الهام دارد درحالی‌که هیجان منفی منعکس کننده آن است که فرد تا چه اندازه احساس درماندگی، خشم، تحریک‌پذیری و روان‌آزردگی می‌کند. این دو دسته از عوامل، ابعاد عاطفی را منعکس می‌کنند که ارتباط نزدیکی با ابعاد برون‌گرای و نوروزگرایی صفت عاطفی مربوطه دارند (گارسیا^۱ و همکاران، ۲۰۱۲: ۳۳۳).

یکی از عواملی که می‌تواند منجر به کاهش یا افزایش هیجان‌ات افراد شود، میزان توانایی تحمل پریشانی روانی آن‌ها در برخورد با شرایط تنش‌زا است (ترکاشوند، ۱۳۹۸). تحمل پریشانی به دو شکل بروز و ظهور می‌نماید یک شکل آن، به توانایی فرد در تحمل هیجان‌های منفی اشاره دارد و شکل دیگر، تظاهرات رفتاری تحمل حالت‌های درونی ناخوشایندی است که به وسیله موقعیت‌های مختلف تنش‌زا فراخوانده می‌شود (هیروی و آگاتسوما^۲، ۲۰۰۵: ۳۴۰). تحمل پریشانی یک متغیر برای تفاوت فردی است که به ظرفیت تجربه و مقاومت در برابر ناراحتی هیجانی اشاره می‌کند. تحمل پریشانی، توانایی تحمل و قبول عواطف منفی است، به طوری که حل مسائل می‌تواند از طریق آن صورت بگیرد (قطبی نژاد بهر آسمانی و همکاران، ۱۳۹۷: ۵). بنابراین افراد بیمار در معرض تجربه بحران‌های عاطفی و آشفتگی‌های هیجانی بیشتری قرار دارند. لذا زمانی که موقعیت‌های تنش‌زا مواجهه می‌شوند، با شدت بیشتری به آن پاسخ می‌دهند و سعی می‌کنند جهت کاهش حالات منفی هیجان، با فاصله گرفتن، از تماس مستقیم با آن پرهیز کرده و از راهبردهای هیجان‌مدار برای رهایی از موقعیت تنش‌زا استفاده کنند. سطح پایین تحمل پریشانی نوعی بدتنظیمی هیجان در فرد ایجاد می‌کند که منجر به پاسخ‌های رفتاری ناسازگارانه به موقعیت و شرایط تنش‌زا می‌شود (رجبی، ۱۳۸۵: ۱۱۵). اهمیت باورهای مثبت در نظریات سلینگمن گنجانده شده است. در طی دهه گذشته روان‌شناسی مثبت‌گرا به یکی از گرایش‌های عمده در روان‌شناسی تبدیل شده و به سرعت جایگاه مناسبی در این رشته یافته است. سرعت این گرایش در تبدیل به یک رویکرد عمل‌گرا و مبتنی بر شواهد با پیشینه هیچ‌یک از گرایش‌های دیگر قابل‌مقایسه نیست. این سرعت به‌ویژه در زمینه‌ی شیوه‌ها و مداخلاتی که در روان‌شناسی مثبت‌گرا ابداع و مورد استفاده قرار گرفته‌اند، چشمگیر است. کاربست مداخلات مثبت به‌منظور ارتقای کیفیت زندگی، خشنودی بیشتر از زندگی، شادکامی و نشاط و دستیابی به خوش‌باشی (احساس ذهنی آسایش) و در یک کلام سعادتمندی (خوشبختی) می‌باشد. گسترش این کاربست‌ها تا جایی است که در چند سال اخیر از درمان‌های مثبت‌گرا سخن گفته شده است (هیروی و آگاتسوما، ۲۰۰۵: ۳۳۹).

روان‌شناسی مثبت‌گرا مطالعه علمی تجربه‌های مثبت و صفات فردی مثبت و نهادهایی است که رشد آن‌ها را تسهیل می‌کند. روان‌شناسی مثبت با توجه به اینکه به آسایش روانی و کارکرد بهینه می‌پردازد، در بدو امر شاید یک پیوست روان‌شناسی بالینی یا

1 Garcia

2 Hiroi & Agatsuma

بخشی از آن باشد اما ما چیز دیگری معتقدیم. باور ما این است افرادی که شدیدترین فشارهای روان‌شناختی را تحمل می‌کنند در زندگی به دنبال امری به مراتب بیشتر از تسکین یافتن از درد و رنج هستند. افراد دچار مشکل در پی خشنودی بیشتر، لذت بیشتر و رضایتمندی بیشتری تا صرف کمتر کردن غم و نگرانی. آنان به دنبال ساخت نقاط قوتند نه اصلاح نقاط ضعفشان، آن‌ها به دنبال زندگی معنادار و دارای قصد و هدفند. بدیهی است که این شرایط به‌سادگی و با رفع درد و ناراحتی حاصل نمی‌شوند (بتکوسکا-کوپالا، ۲۰۱۲: ۳۹۱).

۲- روش تحقیق، جامعه آماری و نمونه

روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد به این دلیل که این پژوهش در صدد ارتباط بین متغیرها می‌باشد. در واقع از طریق متغیرهای پیش بین متغیرهای ملاک را پیش بینی می‌کنیم. جامعه آماری عبارتست از مجموعه تمام افراد، گروه‌ها، اشیاء و یا رویدادهایی که دارای یک یا چند ویژگی مشترک باشند. جامعه آماری شامل دانش آموزان دبیرستانی شهر اهواز می‌باشند. نمونه آماری گروه کوچکتری از جامعه است که طبق ضابطه‌ای معین برای مشاهده و تجزیه و تحلیل انتخاب می‌شود و باید معرف جامعه باشد. نتایج نمونه ای را که معرف جامعه نباشد نمی‌توان به جامعه تعمیم داد. با توجه به جامعه آماری تعداد ۳۶۸ نفر بر اساس جدول کرجسی و مورگان انتخاب شد. روش نمونه‌گیری در دسترس بود. بر اساس جدول کرجسی و مورگان تعداد ۳۶۸ نفر به صورت در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شد.

۳- ابزار جمع آوری اطلاعات

الف) پرسشنامه مثبت‌اندیشی: برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه استاندارد ۳۰ گزینۀ ای اینگرام و ویسنیکی (۱۹۸۸) استفاده شد. این پرسشنامه با طیف لیکرت از شماره ۱ تا ۵ که به ترتیب عبارت‌اند از: همیشه = ۵، اغلب اوقات = ۴، گاهی = ۳، به ندرت = ۲، هرگز = ۱، تشکیل شده است.

ب) پرسشنامه تحمل‌پریشانی (DTS): این مقیاس توسط سیمونز و گاهر تهیه شده است، یک مقیاس خودسنجی است که دارای ۱۵ ماده و ۴ خرده مقیاس به این ترتیب است: تحمل (تحمل‌پریشانی هیجانی؛ عبارات ۳، ۱ و ۵)، جذب (جذب شدن به وسیله هیجان‌های منفی؛ عبارات ۲، ۴ و ۱۵)، ارزیابی (برآورد ذهنی‌پریشانی؛ عبارات ۶، ۷، ۹، ۱۰، ۱۱ و ۱۲) و تنظیم (تنظیم تلاش‌ها برای تسکین‌پریشانی؛ عبارات ۸، ۱۳ و ۱۴). گزینه‌های این مقیاس بر اساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شوند. از کاملاً موافق (۱) تا کاملاً مخالف (۵) و عبارت شماره ۶ در این مقیاس، به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. نمرات بالا در این مقیاس نشانگر تحمل‌پریشانی بالا است.

۴- یافته‌های تحقیق

اطلاعات توصیفی پاسخ‌دهندگان به پرسشنامه این پژوهش، از نظر سن و وضعیت تحصیلی مورد بررسی و تلخیص قرار گرفته‌اند.

جدول ۱: سن

تعداد	کمیته	بیشینه	میانگین	انحراف معیار
۳۶۸	۱۵	۱۸	۱۶/۸۸	۳/۱۱

جدول ۲: آماره‌های توصیفی

متغیر	تعداد	کمیته	بیشینه	میانگین	انحراف معیار
هیجان‌های مثبت	۳۶۸	۱۴	۵۰	۳۱٫۶	۶٫۶
هیجان‌های منفی	۳۶۸	۱۰	۵۱	۳۰٫۵۶	۷٫۳
مثبت‌نگری	۳۶۸	۴۷	۱۴۳	۹۳٫۰۱	۱۴٫۷
تحمل‌پریشانی	۳۶۸	۲۹	۶۰	۴۶٫۹۹	۵٫۲
تحمل	۳۶۸	۲	۱۵	۹٫۳۹	۲٫۱
جذب	۳۶۸	۴	۱۵	۹٫۶۹	۲٫۱
ارزیابی	۳۶۸	۶	۲۹	۱۹٫۶۳	۴٫۱
تنظیم	۳۶۸	۲	۱۵	۸٫۲۸	۲٫۱

با توجه به جدول ۱ ملاحظه می‌شود که افراد پاسخ دهنده، حداقل سن ۱۵ و حداکثر ۱۸ سال، با میانگین ۱۶،۸۸ داشتند. در این بخش آماری، به محاسبه آمارهای توصیفی متغیرها پرداخته می‌شود. آمارهای توصیفی شامل: میانگین، انحراف معیار، کمینه و بیشینه مربوط به هر یک از متغیرهای مورد بحث در تحقیق است که در ادامه مورد بحث قرار می‌گیرد. میانگین و انحراف معیار هیجان‌های مثبت و منفی، مثبت نگری و تحمل پریشانی شامل مولفه‌های تحمل، جذب، ارزیابی و تنظیم در جدول فوق ملاحظه می‌شود.

هیجان‌های مثبت دانش آموزان بر اساس مثبت نگری و تحمل پریشانی پیش بینی می‌شود. از روش رگرسیون استفاده شد. یکی از مفروضات رگرسیون خطی آن است که متغیرهای مستقل (پیش بین) دارای هم خطی نباشند. هم خطی وضعیتی است که نشان می‌دهد یک متغیر مستقل تابعی خطی از متغیرهای مستقل دیگر است. اگر هم خطی در یک مدل رگرسیون بالا باشد، بدین معنی است که بین متغیرهای مستقل همبستگی بالایی وجود دارد و ممکن است با وجود بالا بودن R^2 ، مدل دارای اعتبار بالایی نباشد. بنابراین قبل از آزمون رگرسیون چندگانه، ابتدا آزمون هم خطی را انجام می‌دهیم.

جدول ۳: آزمون همخطی

آمارهای همخطی		متغیرها
VIF	تولرانس	
۱,۰۱۲	۰,۹۸۸	تحمل پریشانی
۱,۰۱۲	۰,۹۸۸	مثبت نگری

با توجه به جداول فوق، در جدول ضرایب، هر چقدر VIF (عامل تورم واریانس) افزایش یابد (بزرگتر از ۵ باشد) باعث می‌شود واریانس ضرایب رگرسیون افزایش یافته و رگرسیون را برای پیش بینی نامناسب می‌سازد. در اینجا VIF بدست آمده کوچکتر از ۵ است در نتیجه رگرسیون برای پیش بینی مناسب است. تحلیل رگرسیون چندگانه:

جدول ۴: خلاصه مدل رگرسیون

ضریب همبستگی (R)	ضریب تعیین (R^2)	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای استاندارد تخمین	آماره دوربین واتسون
۰,۴۲۲	۰,۱۷۸	۰,۱۷۴	۶,۰۱۹	۱,۸۸۹

در جدول به ترتیب ضریب همبستگی چندگانه (R)، ضریب تعیین (R^2)، ضریب تعیین تعدیل شده، خطای معیار تعیین و آماره دوربین واتسون ارائه شده است. مقدار مربوط به R^2 یا ضریب تعیین برابر با ۰/۱۷۸ است که نشان می‌دهد که ۱۷/۸ درصد تغییرات هیجان‌های مثبت به وسیله متغیرهای مدل تبیین می‌شود. در ستون آخر میزان آماره دوربین واتسون ۱/۸۸۹ می‌باشد که نشان می‌دهد نتیجه یک مشاهده تأثیری بر نتیجه مشاهدات دیگر نداشته و رگرسیون معتبر است. در رگرسیون، ممکن است با مشکل مستقل نبودن خطاها برخورد کنیم به این نوع ارتباط در داده‌ها خودهمبستگی می‌گویند. در صورت وجود خود همبستگی در خطاها نمی‌توان از رگرسیون خطی استفاده کرد. اگر این آماره بین ۱/۵ تا ۲/۵ باشد جای هیچ نگرانی نیست. جدول فوق به منظور بررسی وجود رابطه خطی بین متغیرهای پیش بین و ملاک است. در اینجا سطح معناداری کمتر از ۰,۰۵ است بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت که دست کم یکی از متغیرهای پیش بین دارای رابطه خطی معنادار با هیجان‌های مثبت است.

جدول ۵: ضرایب رگرسیون

سطح معناداری	t	ضرایب استاندارد نشده		مدل
		ضرایب استاندارد شده	خطای معیار	
۰,۰۲۲	۰,۳۰۲	بتا	۳,۲۹۵	مقدار ثابت
۰,۰۰۰	۸,۰۹۰	۰,۳۸۶	۰,۰۲۱	مثبت نگری
۰,۰۰۵	۲,۸۰۱	۰,۱۳۴	۰,۰۶۰	تحمل پریشانی

با توجه به سطح معناداری که در خصوص ضرایب مثبت نگری و تحمل پریشانی کوچکتر از ۰/۰۵ است، مثبت نگری و تحمل پریشانی با اطمینان ۹۵ درصد پیش بینی کننده هیجان‌های مثبت افراد است. در ستون t هرچه مقدار قدرمطلق آن بیشتر باشد رابطه قویتر متغیر وابسته و متغیر مستقل را نشان می‌دهد که جدول نشان می‌دهد مثبت نگری قدرت پیش بینی کنندگی بیشتری دارد. همچنین هرچه مثبت نگری و تحمل پریشانی بیشتر باشد هیجان‌های مثبت بیشتر است.

۵- نتیجه گیری

تحمل پریشانی به میزانی که یک فرد قادر به تحمل حالت های روانشناختی و یا جسمانی منفی است اشاره می کند. تحمل پریشانی به طور فزاینده ای به عنوان یک سازه مهم در ایجاد بینش های جدید در مورد شروع و ابقاء آسیب شناسی روانی همچنین پیشگیری و درمان آن ملاحظه می شود. تحمل پریشانی به ظرفیت ادراک شده برای تحمل وضعیت های هیجانی منفی یا حالت های آزارنده دیگر (مثلاً ناراحتی فیزیکی) و به تظاهر رفتاری تحمل حالت های درونی پریشانی آور که به وسیله انواع مختلف عوامل استرس زا فراخوانده شده، اشاره می کند. افرادی که تحمل پریشانی بالایی دارند بیشتر قادرند که به پریشانی و شرایط برانگیزاننده پریشانی پاسخ انطباقی دهند و هیجان های مثبت بیشتری را تجربه می کنند. در تبیین تاثیر مثبت نگر بر هیجان های مثبت می توان گفت هیجان مثبت بیانگر مشغولیت لذت بخش و احساس هوشیاری در برابر ملالت است. هیجان های مثبت در برگیرنده طیف گسترده ای از حالت های خلقی مثبت از جمله شادی، احساس توانمندی، شور و شوق، تمایل، علاقه و اعتماد به نفس است. هیجان مثبت به صورت سطح لذت جاری، اشتیاق و پیشروی به سمت هدف وجود دارد. سیستم هیجان مثبت برای خودش مبنای عصبی دارد و مسیرهای ناقل عصبی در آنها «دوپامین» است. انتظار رویدادهای خوشایند، این مسیرها را فعال می کند. مثبت اندیشی سبب می شود فرد وضعیت خود را با برداشتهای شخصی مثبت تر تشریح کند. اگر ادراکات عادی انسان با یک مفهوم مثبت از خود و از کنترل شخصی و یک دیدگاه خوش بینانه، در مورد آینده همراه شود، در کنار آمدن با دشواری ها به افراد کمک می کند. آموختن این که در هنگام دشواری ها، چگونه فرد مسیر افکار خود را به سمت خوش بینی سوق دهد، مهارتی دائمی به فرد می دهد که بتواند بر افسردگی و ناامیدی غلبه نماید و هیجان های مثبت خود را بهبود بخشد.

منابع

۱. بیانی، علی اصغر، محمدکوچکی، عاشور و بیانی، علی (۱۳۸۷)، «روایی و پایایی مقیاس بهزیستی روان شناختی ریف»، مجله روانپزشکی و روان شناسی بالینی ایران، دوره ۱۴، شماره ۲، صص ۱۴۶-۱۵۱
۲. ترکشوند، محبوبه (۱۳۹۸)، «اثر بخشی روانشناسی مثبت نگر بر تنظیم هیجان و تاب آوری مادران دارای فرزند اوتیستیک»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه محقق اردبیلی
۳. رجبی، غلامرضا، (۱۳۸۵)، «بررسی پایایی و روایی مقیاس باورهای خودکارآمدی عمومی (GSE-10) در دانشجویان روانشناسی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز و دانشگاه آزاد مرودشت»، فصلنامه اندیشه های نوین تربیتی، دوره ۲، شماره ۱-۲، صص ۱۱۱-۱۲۲
۴. قطبی نژاد بهر آسمانی، اورانوس، رضایی، فریده، جلیلی ابراهیم آبادی، نسرین و احدی، حسن (۱۳۹۷)، «بررسی اثربخشی درمان مثبت نگر گروهی بر کیفیت زندگی، نگرش معنوی و تحمل پریشانی در زنان مبتلا به درد مزمن»، سیزدهمین همایش پژوهش های نوین در علوم و فناوری
5. Betkowska-Korpała, B. (2012) Personality in the big five model and maintaining abstinence after one year follow-up. *Psychiatr Pol.* 46 (3): 387-99.
6. Garcia, D. Archer, T. Moradi, S. & Andersson, A. (2012). Exercise Frequency, High Activation Positive Affect, and Psychological Well-Being: Beyond Age, Gender, and Occupation, *Göteborgs Universitet, Psychology*, 3(4), 328-336.
7. Hiroi, N. & Agatsuma, S. (2005). Genetic susceptibility to substance dependence *Journal of Molecular Psychiatry*, 10, 336-344.

