



بررسی رابطه تحمل پریشانی با ناگویی هیجانی، تیپ شخصیتی

و تنظیم هیجان دانشجویان

امیرداریوش توسلی

استادمدعو گروه روانشناسی، واحد قاینات، دانشگاه آزاد اسلامی، قاینات، ایران

زهره اخوان قصاب زاده*

دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قائنات.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه تحمل پریشانی با ناگویی هیجانی، ویژگی های شخصیتی و تنظیم هیجان در دانشجویان بود. این پژوهش در دسته پژوهش های همبستگی قرار دارد و از نظر هدف کاربردی می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد واحد قائن بودند که از میان آن ها تعداد ۱۰۰ نفر به عنوان نمونه به روش در دسترس انتخاب گردید. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه های تحمل پریشانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵)، تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱)، ناگویی هیجانی تورنتو (۱۹۹۴) و پرسشنامه تیپ شخصیتی براساس الگوی دیسک مارستون (۱۹۲۸) استفاده گردید. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی گام به گام استفاده شد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد تحمل پریشانی با راهبرد تنظیم هیجان تمرکز مجدد مثبت، راهبرد تنظیم هیجان ملامت دیگران و ناگویی هیجانی رابطه معنادار دارد ($P < 0/001$). همچنین نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد بین تحمل پریشانی با راهبرد های ناسازگار تنظیم هیجان (ملامت خود، نشخوارگری، ملامت دیگران و فاجعه انگاری) رابطه منفی و معنادار، و بین تحمل پریشانی با تمرکز مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه ریزی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($P < 0/05$). همچنین بین تحمل پریشانی و ناگویی هیجانی نیز رابطه منفی و معنادار وجود دارد ($P < 0/05$).

واژگان کلیدی: تحمل پریشانی، شخصیت، ناگویی هیجانی، تنظیم هیجان.

مقدمه

دانشجویان به عنوان قشر جوان و مهم جامعه، با مشکلات متعددی درگیر هستند. این قشر، علاوه بر اینکه وارد سنین بزرگسالی شده‌اند و مشکلات بزرگسالان را درک نموده و تجربه می‌کنند، در حال تحصیل نیز می‌باشند. در واقع مشکلات تحصیلی نیز در کنار دیگر مشکلات افراد بزرگسال در جامعه، باعث ایجاد فشار روانی بر دانشجویان می‌شود. از طرفی در جامعه، شاهد مشکلات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی بسیاری هستیم که دانشجویان، عموماً با این مشکلات درگیری‌های بسیاری دارند. مشکلات ورود از دوره نوجوانی به جوانی و تغییرات ناشی از آن در رفتار، خلق و خو و شخصیت دانشجویان نیز در کنار همه مسائل ذکر شده وجود دارد (حکمتیان فرد و گلستانه، ۱۴۰۲).

یکی از متغیرهایی که می‌تواند نقش مهمی در تحمل مشکلات ذکر شده در دانشجویان داشته باشد، متغیر تحمل پریشانی است (امانی کلاریجانی و سلم آبادی، ۱۴۰۱). به عقیده سیمونز و گاهر (۲۰۰۵)، تحمل پریشانی شامل توانایی ادراک شده فرد برای تحمل نمودن حالات هیجانی منفی، یا داشتن مداومت در انجام رفتار معطوف به هدف در زمان‌هایی است که فرد در حال تجربه پریشانی عاطفی است (Kratovic et al, 2021). همچنین می‌توان تحمل پریشانی را از بعد جسمانی رفتاری، به عنوان توانایی تحمل حالت‌های آزارنده و تنش‌زای فیزیولوژیکی تعریف نمود (MacKillop et al, 2013). تحمل پریشانی سازه‌ای فراهیجانی است که انتظارات فرد را در زمینه توانمندی در تحمل هیجانات منفی، ارزیابی نمودن موقعیت هیجانی از نظر قابلیت پذیرش، تنظیم هیجان شخصی و میزان توجه فرد به هیجان منفی خود را مورد سنجش قرار می‌دهد (Ellis et al, 2018). ارزیابی فرد از پیامد‌های ناشی از رویداد استرس‌زا و هیجانات منفی، تحت تاثیر میزان تحمل پریشانی وی قرار می‌گیرد؛ لذا افراد دارای تحمل پریشانی بالا، واکنش مناسب‌تری به هیجانات منفی خود و چالش‌ها دارند (Peraza et al, 2019). این افراد همچنین می‌توانند پاسخ‌های سازگارانه‌تری به وضعیت‌های تنش‌زا دهند (Wesner et al, 2023). افرادی که تحمل پریشانی پایینی دارند، عموماً هیجانات منفی خود را غیر قابل تحمل می‌دانند و از پذیرش آن‌ها اجتناب می‌کنند؛ این افراد عموماً از بروز هیجانات خود پیشگیری کرده و نمی‌توانند از عهده موقعیت‌های تنش‌زا بر آیند (Veilleux, 2019).

برخی افراد به دلیل عدم آگاهی هیجانی و ناتوانی در پردازش شناختی احساسات خود، معمولاً قادر به شناسایی، درک و یا توصیف هیجان‌های خود نیستند و توانایی محدودی در سازگاری با شرایط تنش‌زا دارند. ناگویی هیجانی یا نارسایی هیجانی، سازه‌ای است که برای اولین بار توسط سیف‌نوس مطرح شد و عبارت است از ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی و تنظیم هیجانات (عبدی زرین و نیکخواه، ۱۴۰۰). به عبارتی دیگر، ناگویی هیجانی، سازه‌ای است متشکل از دشواری در شناسایی احساس‌ها، دشواری در توصیف آن‌ها و جهت‌گیری فکری بیرونی (معتمدی و عارفی، ۲۰۱۸). افراد مبتلا به ناگویی هیجانی قادر به تشخیص و تمیز دادن هیجان‌های خود نیستند و نمی‌توانند افکار و احساسات خود را درک و توصیف کنند. این افراد به طور معمول چیزی برای گفتن ندارند و نمی‌توانند لغت مناسبی برای بیان احساسات و مشکلات خود پیدا کنند (محبی و همکاران، ۱۴۰۰). افرادی که توانایی

شناخت احساسات خود را دارند و حالت های هیجان خود را به گونه ی مؤثری ابراز می کنند، بهتر می توانند با مشکلات زندگی روبه رو شوند و در سازگاری با محیط و دیگران موفق ترند که در نتیجه، این افراد از سلامت روانی بیشتری برخوردار خواهند بود (محمدپور و افلاک سیر، ۱۴۰۰). بر اساس پژوهش های انجام شده، ناگویی هیجانی عاملی خطر ساز برای بسیاری از اختلال های روانپزشکی است؛ زیرا افرادی که مشکل ناگویی هیجانی دارند، تحت فشارهای جسمانی و روانی هیجان هایی هستند که به زبان می آورند. این نارسایی مانع تنظیم هیجان ها می شود و فرد دچار مشکل در سازگاری با خود و محیط می شود (نریمانی، جانی و رضائی، ۱۳۹۹).

متغیر مهم دیگر در زمینه هیجانات، تنظیم هیجان می باشد. تنظیم هیجان مفهومی است که شامل ظرفیت درک، ارزیابی، اصلاح و مدیریت واکنش های هیجانی می شود (فولادوند، ۱۴۰۲). تنظیم هیجان می تواند منجر به تغییر در میزان و نوع بیان احساسات شود؛ این تغییرات باعث پرورش سطح بهینه ای از تعامل با محیط می شود و در کاهش استرس، انطباق و سازگاری با شرایط هیجانی منفی و کاهش رفتار ناسازگارانه در هنگام تجربه هیجان نقش مؤثری دارد (اکبری زاده و همکاران، ۱۴۰۰). در تنظیم هیجان، افراد می توانند هشیارانه یا به صورت ناهشیار، هیجان های خود را از طریق اصلاح تجربیات پیشین خود و یا تغییر دادن موقعیت های برانگیزاننده هیجان، تنظیم کنند. به عقیده گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱)، تنظیم هیجان شامل دو راهبرد سازگارانه و ناسازگارانه می باشد که به نه روش انجام می شود که شامل فاجعه انگاری، سرزنش دیگران، سرزنش خود، نشخوار فکری، تمرکز مجدد مثبت، اتخاذ رویکرد، ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی و پذیرش است. تنظیم هیجانات می تواند بر سازگاری روانی (اکبری زاده و همکاران، ۱۴۰۰) و سلامت و عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی تاثیر گذار باشد (امانی و همکاران، ۱۴۰۰).

ویژگی های شخصیتی نیز یکی از مهم ترین عوامل پیش بینی کننده رفتار فرد در زندگی روزمره و تنش هاست؛ لذا ویژگی های شخصیتی می تواند بر میزان تحمل پریشانی افراد تاثیر گذار باشد (خسروی و همکاران، ۱۳۹۸). ویژگی های شخصیتی، تعیین کننده نحوه سازگاری فرد با وقایع استرس زا بوده و الگوهایی از افکار، احساسات و اعمال را منعکس می کند که در طی زمان و موقعیت های مختلف نسبتا پایدار هستند (رشیدی و همکاران، ۱۳۹۷). پژوهشگران معتقدند تفاوت های فردی در ویژگی های شخصیتی، منجر به تغییر در سطوح مختلف تحمل پریشانی می شود و برای سبب شناسی تحمل پریشانی بینشی مفید فراهم می کند (خسروی و همکاران، ۱۳۹۸). در پژوهش های مختلف که در آن ها رابطه مدل های مختلف شخصیت با تحمل پریشانی مورد بررسی قرار گرفته است، مشخص گردید که سطوح بالاتر روان رنجور خویی و سطوح پایین وجدانی بودن با تحمل پریشانی پایین رابطه دارند. برونگرایی بالاتر با تحمل پریشانی بالاتر در ارتباط است. در کسانی که در معرض رویدادهای استرس زا قرار داشته اند، هر چه سطح گشودگی پایین تر باشد، تحمل پریشانی نیز پایین تر است (Chowdhury et al, 2018). اما در این پژوهش از روش مارتسون (۱۹۲۸)، که به عنوان شخصیت شناسی DISC از آن یاد می شود استفاده شد. بر اساس بررسی های انجام شده این مدل از شخصیت شناسی در هیچ یک از پژوهش های حوزه های تنظیم هیجان، ناگویی هیجانی و تحمل پریشانی مشاهده نشد. به طور کلی براساس الگوی شخصیتی دیسک، افراد به چهار تیپ شخصیتی سلطه گر، تأثیرگذار، باثبات و وظیفه مدار تقسیم می شوند که هر گروه

ویژگی های رفتاری خاصی دارند. افراد سلطه گر، عموماً پرتلاش، با اراده و مسلط هستند. فرد تاثیر گذار، بسیار اجتماعی بوده و شور و شوق بسیاری از خود نشان می دهد. افراد دارای شخصیت با ثبات رفتار های دقیق و محتاطانه دارند. افراد وظیفه مدار نیز به شدت به جزئیات اهمیت داده و اهل موشکافی هستند (شهباز و رستگار، ۱۴۰۰). در این پژوهش قصد داریم به بررسی رابطه تحمل پریشانی با ناگویی هیجانی، ویژگی های شخصیتی و تنظیم هیجان در دانشجویان بپردازیم.

روش تحقیق

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و در دسته پژوهش های همبستگی قرار دارد. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد واحد قائن می باشند که از میان آن ها تعداد ۱۰۰ نفر به عنوان نمونه به روش دردسترس انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها ابتدا به هر آزمودنی توضیحاتی درباره پژوهش ارائه شد و پس از موافقت آزمودنی، پرسشنامه ها به وی ارائه گردید. در نهایت داده های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار spss-25 با روش رگرسیون خطی مورد بررسی قرار گرفت. ابزار های جمع آوری داده ها نیز به شرح زیر است:

مقیاس تحمل پریشانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵): این مقیاس توسط سیمونز و گاهر در سال ۲۰۰۵ ساخته شد و دارای ۱۵ ماده و چهار خرده مقیاس به نام های تحمل پریشانی هیجانی، جذب شدن به وسیله هیجانات منفی، برآورد ذهنی پریشانی و تنظیم تلاش ها برای تسکین پریشانی است. سوالات به صورت طیف لیکرت ۵ درجه ای (از کاملاً موافقم ۵ تا کاملاً مخالفم ۱) نمره گذاری شده است. حداقل نمره آزمودنی ۱۵ و حداکثر آن ۷۵ می باشد. در پژوهش سیمونز، سیستاد، سیمونز و هانسن (۲۰۱۸) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ برای کل مقیاس و برای خرده مقیاس های تحمل پریشانی هیجانی، جذب شدن به وسیله هیجانات منفی، برآورد ذهنی پریشانی و تنظیم تلاش ها برای تسکین پریشانی، به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۸۱، ۰/۷۸ و ۰/۸۶ گزارش شده است. در ایران نیز محمدپور، دهقان پور و وظیفه دان (۱۳۹۹) ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۷۱ گزارش نموده اند.

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱): این پرسشنامه در سال ۲۰۰۱ توسط گارنفسکی و همکاران طراحی و ایجاد شده است. پرسشنامه شامل ۳۶ ماده با نمره گذاری لیکرت ۱ تا ۵ است و دارای فرم ویژه بزرگسالان و کودکان می باشد. مقیاس تنظیم شناختی هیجان ۹ راهبرد ملامت خویش (سوالات ۱ تا ۴)، پذیرش (سوالات ۵ تا ۸)، نشخوارگری (سوالات ۹ تا ۱۲)، تمرکز مجدد مثبت (سوالات ۱۳ تا ۱۶)، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی (سوالات ۱۷ تا ۲۰)، ارزیابی مجدد مثبت (سوالات ۲۱ تا ۲۴)، دیدگاه پذیری (سوالات ۲۵ تا ۲۸)، فاجعه انگاری (سوالات ۲۹ تا ۳۲) و ملامت دیگران (سوالات ۳۳ تا ۳۶) را ارزیابی می کند و نمره گذاری معکوس ندارد. حداقل نمره برای هر فرد ۳۶ و حداکثر نمره ۱۸۰ می باشد. در این پرسشنامه از فرد خواسته می شود تا واکنش خود را در مواجهه با تجارب تهدیدآمیز و رویدادهای استرس زای زندگی که به تازگی تجربه کرده اند را به وسیله ی



پاسخ به ۵ تا پرسش که استراتژی برای کنترل و تنظیم هیجان را ارزیابی می کند مشخص نماید؛ این پرسشنامه دارای فرم ویژه بزرگسالان و فرم ویژه کودکان است. روایی و پایایی پرسشنامه گارانسکی و همکاران اعتبار و روایی مطلوبی را برای این پرسشنامه شامل ۳۶ پرسش مدرج پنج نمره ای (از همیشه یا هرگز) می باشد که هر چهار پرسش یک عامل را مورد ارزیابی قرار می دهد و در مجموع نه عامل به قرار، سرزنش خود، سرزنش دیگران، فاجعه آمیز کردن، نشخوار فکری، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی پذیرش، تمرکز مثبت و ارزیابی مثبت را مورد ارزیابی قرار می دهد. فرم فارسی این مقیاس به وسیله ی سامانی و جوکار (۱۳۸۶) مورد اعتباریابی قرار گرفته است. ضریب آلفا برای خرده مقیاس های این پرسشنامه به وسیله گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۲) در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش شده است (سامانی و جوکار، ۱۳۸۶). برای بررسی روایی همگرا و واگرایی این پرسشنامه در ایران از مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس که شامل ۲۱ پرسش مدرج چهار نمره ای (از کاملاً شبیه من تا متفاوت از من) می باشد که سه عامل افسردگی، استرس و اضطراب را مورد ارزیابی قرار می دهد، در این مقیاس هر یک عامل اختلال هیجانی را مورد ارزیابی قرار می دهد (سامانی و جوکار، ۱۳۸۶).

پرسشنامه ناگویی هیجانی تورنتو (۱۹۹۴): این پرسشنامه توسط بگبی، پارکر و تیلور در سال ۱۹۹۴ ساخته شده است. پرسشنامه ناگویی هیجانی تورنتو یک پرسشنامه ی خودسنجی و ۲۰ سؤالی است که دارای سه بعد دشواری در تشخیص و شناسایی احساسات (۷ سوال) دشواری در توصیف احساسات (۵ سوال) و تمرکز بر تجارب بیرونی (۸ سوال) می باشد. سؤالات بر حسب معیار ۵ درجه ای لیکرت از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم نمره گذاری می شود. بر اساس پژوهش بشارت (۱۳۹۲) ضریب آلفای کرونباخ به طور میانگین برای سه زیر مقیاس و مقیاس کل ۰/۸۰ عنوان شده است. بگبی و همکاران (۲۰۲۱) نیز آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۸ تخمین زنده اند.

پرسشنامه تیپ شخصیتی براساس الگوی دیسک مارستون (۱۹۲۸): این پرسشنامه شامل ۵۶ سوال است که در هر سوال، گزینه ای که بیشترین یا کمترین توصیف درباره فرد را دارد، باید انتخاب شود. به این صورت، در هر سوال یکی از چهار تیپ شخصیتی مورد نظر نمره ۱+ و یکی دیگر ۱- دریافت می کند و در نهایت نمره هر تیپ شخصیتی به صورت جداگانه محاسبه می شود. پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ در پژوهش موسسه پژوهشی آی سایت (۱۹۹۶) به این صورت بیان شده است که بعد سلطه گر ۰/۹۲، تاثیر گذار ۰/۸۷، با ثبات ۰/۸۸ و وظیفه مدار ۰/۸۵ می باشد.

یافته ها

ابتدا به بررسی ویژگی های جمعیت شناختی نمونه پژوهش می پردازیم.

جدول ۱. ویژگی های جمعیت شناختی آزمودنی ها

درصد	فراوانی	شاخص آماری	
۲۹	۲۹	مرد	جنسیت
۷۱	۷۱	زن	
۶۳	۶۳	کارشناسی	مقطع تحصیلی
۳۷	۳۷	کارشناسی ارشد	
۶۸	۶۸	مجرد	وضعیت تاهل
۳۰	۳۰	متاهل	
۲	۲	جدا شده	
انحراف معیار	میانگین	تعداد	
۴/۲۶	۲۴/۳۷	۱۰۰	سن

با توجه به جدول ۱، ۷۱ درصد آزمودنی ها زن و ۲۹ درصد آزمودنی ها مرد می باشند. ۶۳ درصد آزمودنی ها در مقطع تحصیلی کارشناسی و ۳۷ درصد آزمودنی ها در مقطع کارشناسی ارشد در حال تحصیل هستند. ۶۸ درصد آزمودنی ها مجرد، ۳۰ درصد متاهل و ۲ درصد از آزمودنی ها جدا شده هستند. میانگین سنی آزمودنی ها ۲۴/۳۷ و انحراف معیار آن ۴/۲۶ می باشد.

حال به بررسی میانگین و انحراف معیار داده های جمع آوری شده می پردازیم.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات آزمودنی ها

متغیر	مولفه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
شخصیت	سلطه گر	۱۰۰	-۰/۱۳	۹/۴۹
	تاثیر گذار	۱۰۰	-۰/۳۸	۹/۳۶
	با ثبات	۱۰۰	-۰/۰۹	۹/۲۲
	وظیفه مدار	۱۰۰	-۰/۳۹	۹/۴۲
تنظیم هیجان	ملامت خود	۱۰۰	۱۲/۸۷	۳/۹۸
	پذیرش	۱۰۰	۱۳/۳۱	۳/۳۲
	نشخوارگری	۱۰۰	۱۱/۶۸	۴/۱۵
	تمرکز مجدد مثبت	۱۰۰	۱۲/۳۸	۳/۸۹
	تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	۱۰۰	۱۲/۴۹	۲/۵۶
	ارزیابی مجدد مثبت	۱۰۰	۱۲/۹۳	۴/۰۴
	دیدگاه پذیری	۱۰۰	۱۱/۳۷	۳/۲۲

۴/۰۰	۱۲/۸۳	۱۰۰	فاجعه انگاری	
۳/۷۶	۱۱/۶۲	۱۰۰	ملامت دیگران	
۸/۶۴	۳۹/۴۴	۱۰۰	تحمل پریشانی	تحمل پریشانی
۱۳/۱۹	۳۹/۵۸	۱۰۰	ناگویی هیجانی	ناگویی هیجانی

حال به بررسی میزان همبستگی بین متغیرهای مستقل با متغیر وابسته می پردازیم.

جدول ۳. ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای مستقل با متغیر وابسته

تحمل پریشانی		متغیر
P	R	
۰/۷۹۱	-۰/۰۲۷	سلطه گر
۰/۷۳۵	۰/۰۳۴	تاثیرگذار
۰/۲۴۶	۰/۱۱۷	با ثبات
۰/۳۰۸	-۰/۱۰۳	وظیفه مدار
۰/۰۰۴	-۰/۲۷۸	ملامت خود
۰/۱۶۵	۰/۱۴۰	پذیرش
۰/۰۰۵	-۰/۲۷۸	نشخوارگری
۰/۰۰۱	۰/۴۲۳	تمرکز مجدد مثبت
۰/۰۱۳	۰/۲۴۸	تمرکز مجدد بر برنامه ریزی
۰/۱۰۱	۰/۱۶۵	ارزیابی مجدد مثبت
۰/۳۴۹	۰/۰۹۵	دیدگاه پذیری
۰/۰۱۶	-۰/۲۴۰	فاجعه انگاری
۰/۰۳۸	-۰/۱۶۲	ملامت دیگران
۰/۰۴۴	-۰/۱۷۴	ناگویی هیجانی

جدول ۴ نشان می دهد که بین تحمل پریشانی با هیچ یک از تیپ های شخصیتی رابطه معنادار مشاهده نمی شود. اما بین تحمل پریشانی با راهبرد های تنظیم هیجان ملامت خود، نشخوارگری، ملامت دیگران و فاجعه انگاری رابطه منفی و معنادار، و بین تحمل پریشانی با تمرکز مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه ریزی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین رابطه معنادار بین تحمل

پیشانی با دیگر راهبرد های تنظیم هیجان مشاهده نمی شود. بین ناگویی هیجانی و تحمل پیشانی نیز رابطه معنادار منفی وجود دارد ($P < 0.05$). در ادامه به بررسی نتایج مدل رگرسیونی مرتبط با متغیر های مستقل می پردازیم.

جدول ۵. خلاصه تحلیل رگرسیون جهت بررسی روابط چندگانه بین متغیر های مستقل با متغیر وابسته

مدل	متغیر مستقل	R	R ²	R ² Adjusted	F	P	Durbin-Watson
۱	تمرکز مجدد مثبت	۰/۴۲۳	۰/۱۷۹	۰/۱۷۰	۲۱/۳۲۰	۰/۰۰۱	۲/۱۰۲
۲	تمرکز مجدد مثبت، ملامت دیگران	۰/۴۷۴	۰/۲۲۵	۰/۲۰۹	۱۴/۰۸۰	۰/۰۰۱	
۳	تمرکز مجدد مثبت، ملامت دیگران، ناگویی هیجانی	۰/۵۱۳	۰/۲۶۳	۰/۲۴۰	۱۱/۴۴۲	۰/۰۰۱	

نتایج جدول ۵ نشان می دهد که در گام اول راهبرد تمرکز مجدد مثبت وارد مدل رگرسیون شده است. این متغیر به تنهایی می تواند ۱۷ درصد از واریانس تحمل پیشانی را به صورت معنادار ($F=21/320$) پیش بینی نماید. در مدل دوم، راهبرد ملامت دیگران وارد مدل رگرسیونی شده است و به همراه تمرکز مجدد مثبت می تواند ۲۲ درصد از واریانس تحمل پیشانی را به صورت معنادار ($F=14/080$) پیش بینی کند. در مدل سوم، متغیر ناگویی هیجانی به تمرکز مجدد مثبت و ملامت دیگران اضافه شده است که این سه متغیر می توانند در مجموع ۲۶ درصد از واریانس تحمل پیشانی را به صورت معنادار ($F=11/442$) پیش بینی نماید ($P < 0.001$). در ادامه به بررسی ضرایب رگرسیونی هر متغیر در مدل های مختلف می پردازیم.

جدول ۶. ضرایب رگرسیون متغیر های مستقل

مدل	متغیر های پیش بینی کننده	B	SE	Beta	t	P
۱	ثابت معادله	۲۷/۸۳۶	۲/۶۳۳		۱۰/۵۷۰	۰/۰۰۱
	تمرکز مجدد مثبت	۰/۹۳۷	۰/۲۰۳	۰/۴۲۳	۴/۶۱۷	۰/۰۰۱
۲	ثابت معادله	۳۰/۷۳۸	۲/۸۴۰		۱۰/۸۲۴	۰/۰۰۱
	تمرکز مجدد مثبت	۱/۲۶۶	۰/۲۴۱	۰/۵۷۱	۵/۲۶۱	۰/۰۰۱
	ملامت دیگران	-۰/۶۰۰	۰/۲۴۹	-۰/۲۶۱	-۲/۴۰۸	۰/۰۱۸

۰/۰۰۱	۶/۳۸۸		۳/۸۷۰	۲۴/۷۲۲	ثابت معادله	۳
۰/۰۰۱	۵/۷۳۲	۰/۶۲۵	۰/۲۴۲	۱/۳۸۷	تمرکز مجدد مثبت	
۰/۰۰۹	-۲/۶۸۶	-۰/۲۸۷	۰/۲۴۵	-۰/۶۵۹	ملاکت دیگران	
۰/۰۲۸	-۲/۲۳۷	-۰/۲۰۱	۰/۰۵۹	-۰/۱۳۲	ناگوی هیجانی	

جدول ۶ نشان می دهد میزان میزان بتا (شیب خط رگرسیون و میزان همبستگی پیرسون بین متغیر مستقل و وابسته) متغیر های مستقل در همه مدل ها معنادار است. در مدل سوم که مدل اصلی است تمرکز مجدد مثبت، ملاکت دیگران و ناگوی هیجانی می توانند میزان تحمل پریشانی را به ترتیب به مقدار ۰/۶۲۵، ۰/۲۸۷ و ۰/۲۰۱ انحراف استاندارد تغییر دهند. تمرکز مجدد مثبت می تواند موجب افزایش تحمل پریشانی و ملاکت دیگران و ناگوی هیجانی می تواند موجب کاهش تحمل پریشانی در دانشجویان شود.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه تحمل پریشانی با ناگوی هیجانی، ویژگی های شخصیتی و تنظیم هیجان در دانشجویان انجام شد. این پژوهش در دسته پژوهش های همبستگی و کاربردی می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد واحد قائم می باشند که از میان آن ها تعداد ۱۰۰ نفر به عنوان نمونه به روش دردسترس انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه های تحمل پریشانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵)، تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱)، ناگوی هیجانی تورنتو (۱۹۹۴) و پرسشنامه تیپ شخصیتی براساس الگوی دیسک مارستون (۱۹۲۸) استفاده گردید. با استفاده از نرم افزار SPSS-25 و با روش همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی گام به گام به بررسی و تجزیه و تحلیل داده ها، در راستای هدف پژوهش پرداختیم. بر اساس یافته های پژوهش می توان نتیجه گرفت که تحمل پریشانی با راهبرد تنظیم هیجان تمرکز مجدد مثبت، راهبرد تنظیم هیجان ملاکت دیگران و ناگوی هیجانی به صورت همزمان، رابطه معنادار دارد. به این صورت که راهبرد تنظیم هیجان تمرکز مجدد مثبت رابطه مثبت با تحمل پریشانی داشته و راهبرد تنظیم هیجان ملاکت دیگران و ناگوی هیجانی رابطه منفی با تحمل پریشانی دارند.

نتیجه بدست آمده با پژوهش زنجان، مقبلی و محسن آبادی (۱۳۹۷) همسو و هم جهت است. در پژوهش ذکر شده مشخص گردید که بین تنظیم هیجانی و تحمل پریشانی در دانشجویان دانشگاه کاشان رابطه معنادار وجود دارد. همچنین نتیجه بدست آمده با پژوهش کامکار و همکاران (۱۳۹۹) نیز همسو می باشد. در پژوهش ذکر شده مشخص گردید که ناگوی هیجانی با تحمل پریشانی رابطه معنادار دارد.

در تبیین این یافته پژوهش می توان گفت راهبرد تمرکز مجدد مثبت، یکی از راهبرد های سازگاران تنظیم هیجان می باشد که موجب می شود فرد به صورت واقع بینانه و با نگرشی مثبت به مسئله مورد نظر یا هیجان خود تمرکز کند. افرادی که از این راهبرد استفاده می کنند عموماً می توانند در شرایط تنش زا نیز تحمل بیشتری نسبت به پریشانی و مشکل داشته باشند. همچنین راهبرد ملامت دیگران یکی از راهبرد های ناسازگاران تنظیم هیجان است که در این راهبرد فرد دیگران را مقصر مشکلات خود می داند. افرادی که از این راهبرد استفاده می کنند عموماً عامل موقعیت های هیجانی و تنش زا را دیگران دانسته و از پذیرش مسئولیت اجتناب می کنند. یکی از همبسته های اصلی تحمل پریشانی پایین، مسئله اجتناب است (مقبلی، امیدی و زنجانی، ۱۳۹۸). لذا افرادی که از راهبرد ملامت دیگران استفاده می کنند نیز تحمل پریشانی کمی دارند و به دلیل سطح پایین تحمل پریشانی، عموماً به دنبال مقصر و راه حل در دیگران هستند. همچنین ناگویی هیجانی نیز ناشی از ناتوانی فرد در تشخیص صحیح هیجانات و ابراز صحیح آن ها است. بعضاً افرادی که از ناگویی هیجانی رنج می برند نمی دانند چه احساسی دارند و به سختی می توانند آن را برای دیگران بیان نموده و درباره آن صحبت کنند (عبدی زین و نیکخواه، ۱۴۰۰). لذا این عدم شناخت و عدم توانایی در ابراز هیجان موجب می شود که فرد در شرایط تنش زا نتواند هیجانات و احساسات خود را شناسایی کند و آن ها را ابراز نماید و این مسئله موجب می شود فرد از پس موقعیت هیجانی و تنش زا بر نیاید. زیرا نه تنها باید به بررسی و حل مسئله بوجد آمده بپردازد، بلکه باید از نظر درونی نیز با هیجانات خود که شناخت درستی از آن ها ندارد نیز کنار بیاید. لذا تحمل پریشانی در اینگونه افراد بسیار کمتر است.

از دیگر یافته های این پژوهش می توان به این مسئله اشاره نمود که علاوه بر راهبرد تنظیم هیجان تمرکز مجدد مثبت، راهبرد سازگاران تمرکز مجدد بر برنامه ریزی نیز دارای رابطه معنادار با تحمل پریشانی است. این یافته پژوهش را می توان اینگونه تبیین نمود که تمرکز مجدد بر برنامه ریزی به این معناست که فرد برای کم نمودن نکات منفی ناشی از تجربه ای تنش زا و هیجان، اقدام به برنامه ریزی می کند. لذا فردی که به صورت تجربی یا با آموزش دیدن از این راهبرد استفاده می کند، به دنبال کاهش نکات منفی در موقعیت است و قصد دارد بجای اجتناب، هر مقدار که می تواند با مسئله مقابله کند (یانگ، وانگ، لاک^۱، ۲۰۱۱). این ویژگی نیز عموماً ویژگی افرادی است که تحمل پریشانی بالایی دارند.

یافته دیگر بدست آمده در این پژوهش آن است که رابطه منفی و معنادار بین تحمل پریشانی با راهبرد های ناسازگاران تنظیم هیجان، یعنی ملامت خود، نشخوارگری، ملامت دیگران و فاجعه انگاری وجود دارد. این یافته پژوهش نیز اینگونه قابل تبیین است که راهبرد های ناسازگاران تنظیم هیجان، راهبرد هایی هستند که فرد به واسطه آن ها از روش های نامناسبی برای تنظیم هیجانات خود استفاده می کند. فرد در ملامت خود همواره سعی می کند خود را درباره همه مسائل مقصر بداند و سرزنش کند. در راهبرد نشخوارگری، فرد در شرایط تنش زا ذهن خود را به شدت مشغول بررسی ابعاد مختلف مسئله به صورت ذهنی و بی ثمر می کند. در این راهبرد فرد همواره در ذهن خود می کوشد مسئله را حل نماید اما به دلیل آسیب هایی که از نشخوارگری دریافت خواهد کرد،

¹ Yeung, Wong & Lok



این راهبرد، مناسب تنظیم نمودن هیجانات نیست. در راهبرد ملامت دیگران که قبل تر نیز به آن اشاره شد، فرد به دنبال مقصر مسئله بوجود آمده است و دیگران را مقصر می داند. در راهبرد فاجعه انگاری، فرد شرایط بوجود آمده را بسیار بدتر از واقعیت تصور می کند (حسینی و سلیمانی، ۱۳۹۸). همه این راهبردها موجب می شود که فرد در شرایط تنش زا عملکرد بدتری داشته باشد، لذا تحمل پریشانی فرد در این شرایط کمتر است.

این پژوهش نیز مانند هر پژوهش دیگری دارای محدودیت هایی بود. از جمله محدودیت های این پژوهش مسئله بی رغبتی دانشجویان در پاسخدهی به سوالات بسیار پرسشنامه ها بود که باعث می شد برخی از آزمودنی ها سوالات را کامل پاسخ ندهند و از شرکت در پژوهش انصراف دهند. این مسئله موجب افزایش چشم گیر زمان برای جمع آوری داده ها گردید. محدودیت دیگر این مسئله است که با توجه به جمع آوری داده ها به صورت غیر حضوری، ممکن است آزمودنی ها برخی از سوالات را به خوبی درک نکرده باشند و یا به اشتباه پاسخ داده باشند و یا در حالت هیجانی و عاطفی خاصی باشند و این مسئله بر پاسخدهی آن ها تاثیر گذاشته باشد. بر اساس یافته های این پژوهش پیشنهاد می شود روانشناسان در راستای افزایش تحمل پریشانی افراد، به آموزش راهبردهای تنظیم هیجان به افراد بپردازند. همچنین پیشنهاد می شود دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی به آموزش تنظیم هیجان در دانشجویان بپردازند. به پژوهشگران نیز پیشنهاد می شود رابطه ویژگی های شخصیتی با تحمل پریشانی را با استفاده از دیگر پرسشنامه های شخصیت شناسی بسنجند. در این پژوهش هیچگونه رابطه های بین تیپ های شخصیتی مدل دیسک و تحمل پریشانی مشاهده نشد.



منابع

- امانی کلاریجانی، امرالله؛ سلم آبادی، مجتبی. (۱۴۰۱). نقش هوش معنوی و اخلاقی در پیش بینی تحمل پریشانی دانشجویان (در دوران شیوع کووید ۱۹)، مجله مطالعات اسلامی در حوزه سلامت، ۶(۱)، ۷۵-۸۴.
- حسینی، کتایون، و سلیمانی، اسماعیل. (۱۳۹۸). نقش تمیزی ترومای کودکی و تحریف‌های شناختی در تبیین علایم بالینی اختلال وسواسی-جبری. اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی (اندیشه و رفتار)، ۱۴(۵۴)، ۱۷-۲۶.
- حکمتیان فرد، صادق؛ گلستانه، سید موسی. (۱۴۰۲). بررسی رابطه طرحواره های ناسازگار اولیه با تعلل ورزی تحصیلی با نقش میانجی ویژگی های شخصیتی و کمال گرایی. روانشناسی ۱، ۳۸-۵۰.
- خسروی، نازنین؛ کوشکی، شیرین؛ اورکی، محمد؛ نعمت طاووسی، محترم. (۱۳۹۹). الگوی ساختاری ویژگی های شخصیتی و تنظیم شناختی هیجانی با تحمل پریشانی در مادران دارای کودک مبتلا به سرطان: نقش واسطه ای راهبرد های مقابله، مجله پرستار و پزشک در رزم، ۷(۲۴)، ۷۲-۸۱.
- رشیدی علیرضا، کرمی جهانگیر، نقشینه طیب، شریفی کسری. نقش ابعاد شخصیت و انتظارات زناشویی به عنوان پیش بینی کننده رضایتمندی زناشویی اسلامی. رویش روان شناسی. ۱۳۹۷؛ ۷(۱۰): ۱۹۹-۲۱۲.
- شهباز، عرفان؛ رستگار، عباسعلی. (۱۴۰۰). تاثیر گروه خونی بر بطالت اجتماعی با نقش میانجی تیپ شخصیتی دیسک (مورد مطالعه: کارکنان شرکت شاتل تهران)، فصلنامه پژوهش های مدیریت منابع سازمانی، ۱۱(۲)، ۶۵-۸۹.
- عبدی زرین، سهراب، نیکخواه، سیرویی زهرا. (۱۴۰۰). بهزیستی روانشناختی: نقش تمایز یافتگی، ناگویی هیجانی و قدرت من. مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت؛ ۸(۳): ۱۳-۲۴.
- محبی، میثم، ضرغام حاجبی، مجید، منیرپور، نادر. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر ناگویی هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه. مجله دانشگاه علوم پزشکی ایلام؛ ۲۹(۳): ۱۰۰-۱۰۸.
- محمدرپور، فهیمه، افلاک سیر، عبدالعزیز. (۱۴۰۰). نقش مؤلفه های هویت اخلاقی و ناگویی هیجانی در سازگاری اجتماعی. اخلاق در علوم و فناوری؛ ۱۶(۴): ۲۹-۳۵.
- مقبلی هنزائی، معصومه؛ امیدی، عبدالله؛ زنجان، زهرا. (۱۳۹۸). مقایسه ی تحمل پریشانی و اجتناب تجربه ای در افراد دارای اضطراب سلامت و افراد عادی، مجله فیض، ۲۳(۶)، ۶۸۹-۶۹۷.



نریمانی، محمد، جانی، ستاره، رضائی، روناک. (۱۳۹۹). نقش ناگویی هیجانی و ذهن آگاهی در پیش بینی افسردگی و اضطراب زنان مبتلا به سرطان. روانشناسی و روانپزشکی شناخت. ۷۸-۸۹.

Chowdhury N, Kevorkian S, Hawn SE, Amstadter AB, Dick D, Kendler KS, Berenz EC. (2018). Associations between personality and distress tolerance among trauma-exposed young adults. *Personality and individual differences*. Jan 1; 120:166-70

Ellis AJ, Salgari G, Miklowitz D, Loo SK. (2018). Is distress tolerance an approach behavior? An examination of frontal alpha asymmetry and distress tolerance in adolescents. *Psychiatry Res*; 267:210-4.

Kratovic L, Smith LJ, Vujanovic AA. (2021). PTSD symptoms, suicidal ideation, and suicide risk in university students: The role of distress tolerance. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*.30(1),82-100.

MacKillop J, De Wit H. (Eds). (2013). *The WileyBlackwell Handbook of Addiction Psychopharmacology*. John Wiley & Sons.

Motamedi M, Arefi M. (2018). Investigating Alexithymia among Women with and Without Thyroid Cancer in Isfahan . *International Journal of Body, Mind and Culture*, 5(2), 104-11

Peraza N, Smit T, Garey L, Manning K, Buckner JD, Zvolensky MJ. (2019). Distress tolerance and cessation-related cannabis processes: The role of cannabis use coping motives. *Addict Behav*; 90:164-70.

Veilleux JC. (2019). The relationship between distress tolerance and cigarette smoking: A systematic review and synthesis. *Clinical Psychology Review*; 71: 78 -89.

Wesner E, Pavuluri A, Norwood E, Schmidt B, Bernat E. (2023). Evaluating competing models of distress tolerance via structural equation modeling. *Journal of Psychiatric Research*; 162: 95 -102.