

## رابطه بین پایداری هیجانی و خودمهارگری اسلامی در دانش آموزان

فرزانه خدادادی باریکی<sup>۱</sup>

### چکیده

هیجان‌ها نقش مهمی در زندگی انسان ایفا می‌کنند. براساس این واقعیت روانشناسان معاصر به گونه‌ای فزاینده به بررسی هیجان‌ها و تأثیر آنها بر زندگی انسان علاقه‌مند شده‌اند. از طرفی خودمهارگری افراد را قادر می‌سازد تا بر روی ابعاد فردی و اجتماعی زندگی خود، مهار ارادی داشته باشند بنابراین هدف از انجام این پژوهش بررسی رابطه بین خودکارآمدی با خود مهارگری اسلامی در بین دانش آموزان می باشد. روش این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی دانش آموزان پایه ششم شهرستان بابل تشکیل دادند و تعداد ۱۶۵ نفر از دانش آموزان به روش نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. جهت جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه های خودمهارگری اسلامی رفیعی هنر (۱۳۹۰) و پرسشنامه پایداری هیجانی رابیو و همکاران (۲۰۰۲) استفاده شد و جهت تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار spss22 استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد بین پایداری هیجانی و خودمهارگری رابطه مثبت و معناداری وجود دارد همچنین بین پایداری هیجانی و زیر مولفه های خودمهارگری اسلامی (انگیزش مهارگری، خودنظارت گری- مهار رفتاری، خودمهارگری هیجانی- رفتاری، خودمهارگری جنسی و هدف پذیری). رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. از مجموع این یافته‌ها، نتیجه‌گیری می‌شود که جهت تقویت هیجان دانش آموزان از مولفه های خودمهارگری و پایداری هیجانی بهره برد.

کلید واژه ها: پایداری هیجانی، خودمهارگری، خودمهارگری اسلامی، دانش آموزان

## مقدمه

در روانشناسی نوین، خودمهارگری و مفاهیم مرتبط با آن، همچون خودنظم جو بخشی، پیروی از وجدان، قدرت اراده یا نیروی انسانی از چند دهه پیش مورد علاقه نظریه پردازانی قرار گرفته است که به توانایی های برتر انسان ها پی برده اند. از نگاه روانشناسان، خود مهارگری استعداد عالی انسانی برای یک زندگی ارزشمند و امری حتمی و اجتناب پذیر است. در تبیین مفهوم خودمهارگری، در میان روانشناسان اختلاف نظر وجود دارد؛ اما محور اصلی مفهوم خودمهارگری، توانایی شخص در پی اعتنایی به کشش های درونی یا تغییر آنها و نیز متوقف نمودن تمایلات نامطلوب (همچون وسوسه ها) و پرهیز از عمل نمودن بر اساس آن ها می باشد (عابدینی، ۱۳۹۵)

به طور کلی پژوهشگران، اصطلاح خودمهارگری را برای موقعیتی به کار می برند که افراد در آن موقعیت، به رفتارهایی مشغول می شوند که بر کشش های بسیار نیرومند (مانند یک تمایل رفتاری، انگیزش، هیجان) فائق بیایند. به عبارت دیگر، هنگام اعمال خودمهارگری، افراد تمایلات خویش را به گونه ای تغییر می دهند که مستلزم متوقف نمودن عدفی برای رسیدن به هدفی با سودمندی طولانی مدت تر می باشد. همان گونه که از تعاریف برمی آیند، خودمهارگری دارای مولفه های مختلفی است که به آنها اشاره می گردد (فراری و همکاران، ۲۰۱۵). خودمهارگری، توانایی عالی انسانی، واقعیتی حتمی و اجتناب ناپذیر است که آدمی را از سیر گونه ها متمایز می سازد (کراس و میشل ۲۰۱۰ به نقل از رفیعی هنر و همکاران، ۱۳۹۳). این توانمندی و به کارگیری آن از همان دوران کودکی شروع می شود و می توان آن را به کمک راهکارهای ویژه در وجود کودک نهادینه کرد (سیفعلی و همکاران، ۱۳۹۹). خودمهارگری بر مجموعه رفتار کودک تأثیر می گذارد. تحقیقات نشان می دهد کودکان با خودمهارگری بالا، در دوره بزرگسالی هم قدرت فوق العاده ای در کنترل کردن خود داشتند و در زمینه شغلی و زندگی شخصی شان هم موفق تر بودند (اکبری و همکاران، ۱۳۹۹).

خودمهارگری تنظیم ارادی در تکانه های شناختی، هیجانی و رفتاری است، هنگامیکه وسوسه ها به نحو فوری با اهداف ارزشی فرد تعارض پیدا کنند. این تعریف دو ویژگی دارد: نخست اینکه خودمهارگری نیازمند گزینش هدف بهتر و با ارزش تر درازمدت در مقابل خواسته های فوری است. در بسیاری از موارد پاداش خودمهارگری نه تنها به تعویق می افتد، بلکه انتزاعی است. به عنوان مثال، ترغیب دانش آموزان به مطالعه به خاطر چشم انداز بهتر از آینده یا به خاطر رشد دادن خود. فاصله زمانی و مفهوم انتزاعی هر دو اهمیت روان شناختی اهداف طولانی مدت را کاهش می دهد، هرچند این هدف به لحاظ ارزش پایدارتر است، اما

به لحاظ جذابیت در لحظه انتخاب در مقایسه با پاداش بی درنگ و سوسه ها کمتر مورد توجه قرار می گیرد؛ ویژگی دوم این تعریف از خودمهارگری خودانگیخته بودن آن است؛ ویژگی فردی است که در جست وجوی فرایند تنظیم است. به طور مثال دانش آموزانی که صرفاً به خاطر ترس از مجازات منظم هستند. این نظم خودانگیخته نیست و نمی توان گفت که این دانش آموزان دارای ویژگی خودمهارگری هستند (عابدینی، ۱۳۹۵).

فردی که خودمهارگری بالایی دارد، حالتی در او وجد دارد که بدون حضور ناظر خارجی او را به انجام وظایفش متمایل می سازد. به عبارت دیگر، خودمهارگری مراقبت درونی است که بر اساس آن وظایف محول شده انجام و رفتارهای ناهنجار ترک می گردد (اکبری و همکاران، ۱۳۹۹).

هیجان و احساسات در روانشناسی معمولاً به احساسات، واکنش های عاطفی اشاره دارد. هیجان ها نقش مهمی در زندگی انسان ایفا می کنند. براساس این واقعیت روانشناسان معاصر به گونه ای فزاینده به بررسی هیجان ها و تأثیر آنها بر زندگی انسان علاقه مند شده اند. پایداری هیجانی مفهومی است که به عنوان یک شاخص سلامت روانی همواره در ارزیابی های روانشناختی در مد نظر بوده است. پایداری هیجانی و نورزگرایی عمومی یا بی ثباتی هیجانی را باید دو سوی یک پیوستار به حساب آورد پایداری هیجانی به معنی آزادی نسبی از صعود و افول شدید عاطفی و هیجانی است. افراد با ثبات عاطفی امروز احساسات مثبت و احساسات منفی را برای یک فرد خاص نشان نمی دهند. افراد پایدار به دلایل جزئی معمولاً از فوران های شدید هیجانی و یا جزر و مدی رنج نمی برند (باراکت و همکاران، ۲۰۱۴). افراد پایدار معمولاً از تحمل بسیار زیادی برخوردار هستند و می توانند بسیاری از شکست ها را بدون ناراحتی زیاد تحمل کنند و مقاومت کنند. در مقابل احساسات کسانی که پایداری هیجانی را تجربه می کنند، مانند یو یو بالا و پایین می شوند، به همین ترتیب وظیفه و تکلیف دیگران با آنها روشن نیست. آنها خیلی ناپایدار هستند که ممکن است در هر لحظه منفجر شوند. بی ثباتی های احساسی زمانی که با مخالفت روبرو می شوند بسیار ناراحت کننده می شوند و همدردی دیگران برای مقابله با آن ها دشوار است (جوینه قاسمی و همکاران، ۱۳۹۵).

در واقع ناپایداری هیجانی یک اختلال است که منجر به خشم ناخوشایند، همدلی مزمن و سرعت بالا نوسانات خلقی می شود. تنوع احساسی بالا و شدت عاطفی بالاتر از دیگر افراد، نشانه هایی از این نوع بی ثباتی هستند. بیماران با بی ثباتی عاطفی یا هیجانی حساسیت شدید به محرک های احساسی دارند. افراد نا پایدار در روابط خود با دیگران دچار مشکل می شوند، زیرا رفتار آن ها باعث احساسات شدید و درگیری های جدی می شود (اسپرینگر و اسپرینگر، ۲۰۲۱). یافته های برخی از پژوهشها نشان داد که بین هیجانان با خودمهارگری رابطه معنادار و مثبت وجود دارد و برخی از پژوهش ها بین هیجانان و خودمهارگری

ارتباطی به لحاظ آماری نیافتند بنابراین هدف از انجام این پژوهش رابطه خودمهارگری اسلامی و پایداری هیجانی دانش آموزان پسر شهرستان بابل می باشد.

## روش پژوهش

روش این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی دانش آموزان شهرستان بابل تشکیل دادند و تعداد ۱۶۵ نفر از دانش آموزان به روش نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. جهت جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه های خودمهارگری اسلامی رفیعی هنر (۱۳۹۰) و پایداری هیجانی رابیو و همکاران (۲۰۰۲) استفاده شد و جهت تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار spss22 استفاده شد.

## پرسشنامه خودمهارگری اسلامی

پرسشنامه خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی رفیعی هنر (۱۳۹۰) با استفاده از قرآن کریم و روایات اسلامی مؤلفه های سازه خود مهارگری اسلام را تبیین و مقیاسی ۶۴ سوالی ارائه کرده است که خود مهارگری افراد بزرگسال را اندازه گیری می کند. ضریب همبستگی نظرات کارشناسان برای بررسی روایی محتوایی این مقیاس بالاتر از ۰/۹۶ و ضریب تطابق کندال ۰/۲۵۷ بوده است که در سطح ۰/۰۱ معنادار است. روایی ملاکی با محاسبه ضریب همبستگی مقیاس حاضر و دو مقیاس هم ارز مقیاس خودمهارگری (تانجی، بامیستر و بوون، ۲۰۰۴) به ترتیب ۰/۵۸۷ و ۰/۴۰۳ بوده و در سطح ۰/۰۱ معنادار است. نتیجه بررسی روایی سازه به شیوه تحلیل عاملی استخراج پنج عامل بوده که در مجموع ۴۳/۳۱۵ درصد واریانس کل مقیاس را برآورد می کند. همبستگی بین عوامل و کل مقیاس در سطح ۰/۰۱ معنادار است. عوامل عبارتند از: انگیزش مهارگری، خودنظارت گری-مهار رفتاری، خودمهارگری هیجانی- رفتاری، خودمهارگری جنسی، هدف پذیری. در بررسی اعتبار مقیاس، ضریب آلفای کرونباخ در دو مرحله به ترتیب ۰/۹۴۲ و ۰/۹ همه ضرایب آلفای پنج گانه بالاتر از ۰/۶۶۶ و همبستگی بین دو نیمه مقیاس برابر با ۰/۷۵۳ بوده است. جانباز (۱۳۹۲) ضریب همبستگی آزمون خودمهارگری اسلامی را با آزمون خودشناسی اسلامی ۰/۳۰۶ به دست آورده که در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است و تایید دیگری بر روایی ملاکی این آزمون به حساب می آید.

**پرسشنامه پایداری هیجانی:** پرسشنامه پایداری هیجانی رابیو و همکاران (۲۰۰۲) شامل ۲۴ ماده است که آزمودنی ها به هر ماده روی یک طیف شش درجه ای از ۱ (کاملاً موافقم) تا ۶ (کاملاً مخالفم) پاسخ می دهند. در این ابزار، ماده های ۲۱، ۲۵ و ۲۸ به طور معکوس نمره گذاری می شود. در مطالعه رابیو و همکاران (۲۰۰۲) نتایج پراکندگی مشترک بین اندازه های مقیاس سازگاری هیجانی با اندازه های فهرست شخصیت آیزنک (آیزنک و آیزنک، ۱۹۷۵) و پرسشنامه پنج عامل (کاپرارا، باربارانیلی و

بارگانی، (۱۹۹۳) از روایی همگرای مقیاس سازگاری هیجانی به طور تجربی حمایت کرد. در مطالعه رابیو و همکاران (۲۰۰۷) ضریب همسانی درونی مقیاس سازگاری هیجانی ۰/۸۹ به دست آمد. در مطالعه حاضر، ضریب همسانی درونی مقیاس سازگاری هیجانی ۰/۹۵ به دست آمد.

## یافته های پژوهش

داده های توصیفی در این بخش آزمودنی ها بر اساس داده های جمعیت شناختی سنجیده شده از قبیل پایه تحصیلی، جنسیت، رشته تحصیلی توصیف خواهند شد.

جدول ۱: ویژگی ها جمعیت شناختی آزمودنی

متغیر	فراوانی (نفر)	درصد
جنسیت	دختر	۹۰
	پسر	۷۵
پایه تحصیلی	پایه هفتم	۵۴
	پایه هشتم	۵۶
	پایه نهم	۶۵

با توجه به جدول ۱، ۹۰ نفر (۵۵.۵۴ درصد) از شرکت کنندگان دختر و ۷۵ نفر (۴۵.۶۲ درصد) پسر بودند. ۵۴ نفر (۳۲.۷۲) پایه هفتم؛ ۵۶ نفر (۳۳.۹۳ درصد) پایه هشتم و ۶۵ نفر (۳۶.۳۶ درصد) پایه نهم بودند.

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار نمره های شرکت کنندگان را نشان می دهد

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار
پایداری هیجانی	۱۱۳.۲۵	۲۸.۲۷
انگیزش مهارگری	۲۰.۳۱	۴.۲۶
خودنظارت گری- مهار رفتاری	۱۷.۷۳	۵.۱۳
خودمهارگری هیجانی- رفتاری	۲۲.۱۴	۶.۳۲
خودمهارگری جنسی	۲۲.۰۱	۴.۸۷
هدف پذیری	۱۸.۰۹	۴.۸۱
خودمهارگری (کل)	۱۱۱.۹۱	۱۰.۶۳

با توجه به جدول ۲؛ انگیزش مهارگری با بالاترین نمره و هدف پذیری با کمترین نمره می باشد

جدول ۳: آزمون همبستگی پیرسون بین خودکارآمدی و خودمهارگری اسلامی و زیرموفه های آن

پایداری هیجانی	خودمهارگری	انگیزش مهارگری	خودنظارت گری- مهار رفتاری	خودمهارگری هیجانی- رفتاری	خودمهارگری جنسی	هدف پذیری
۱						
خودمهارگری	۰/۴۳	۱				

انگیزش مهارگری	۰/۴۶	۰/۶۸	۱		
خودنظارت گری- مهار رفتاری	۰/۳۱	۰/۶۱	۰/۳۱	۱	
خودمهارگری هیجانی- رفتاری	۰/۳۸	۰/۵۸	۰/۳۳	۰/۳۲	۱
خودمهارگری جنسی	۰/۴۳	۰/۴۲	۰/۳۹	۰/۴۳	۰/۳۰
هدف پذیری	۰/۳۹	۰/۴۲	۰/۳۹	۰/۴۰	۰/۴۱

**P<. /05**

با توجه به نتایج جدول فوق بین پایداری هیجانی و خودمهارگری رابطه مثبت و معناداری وجود دارد همچنین بین پایداری هیجانی و زیر مولفه های خودمهارگری (انگیزش مهارگری، خودنظارت گری- مهار رفتاری، خودمهارگری هیجانی- رفتاری، خودمهارگری جنسی، هدف پذیری)، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

### بحث و نتیجه گیری

نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد بین پایداری هیجانی و خودمهارگری رابطه مثبت و معناداری وجود دارد در تبیین این یافته ها می توان گفت افراد با خودمهارگری بالا، افراد قادر می شوند با شناخت و ارزیابی هیجان ها و تفسیر صحیح از قابلیت های درونی خود که ریشه در خودکارآمدپنداری آنها دارد، با خودارزیابی و کشف مهارت های مثبت و به کارگیری آنها در زندگی واقعی و همچنین به کار بردن راهبردهای خودمهارگری، به توانایی بیشتر و نیرومندتری در مواجهه با موقعیت های تحصیلی برسند ظرفیت بالای خودمهارگری، به طور نیرومندی سازگاران است و افراد را قادر می سازد تا شادتر و سالم تر زندگی کنند. افراد دارای خودمهارگری بالا، توانایی بیشتری در مدیریت کردن زندگی، حفظ خلیات، ادامه دادن رژیم غذایی، پایبندی به تعهدات، محدود کردن مصرف مشروبات الکلی، پس انداز کردن پول، حفظ رازها و داشتن پشتکار در کارها دارند این ویژگیها با موفقیت بیشتر و بهزیستی در زندگی مرتبط است

با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می شود در تحقیقات بعدی عوامل دیگر که با خودمهارگری رابطه دارد مورد بررسی قرار بگیرد. همچنین پیشنهاد می شود متغیر های این پژوهش با دانش آموزان دیگر شهرهای کشور انجام گیرد. در مطالعات همبستگی، محدودیت جزء جدانشدنی آن به حساب می آید، لذا این پژوهش نیز مانند سایر پژوهش ها با محدودیت هایی مانند جنسیت، وضعیت اقتصادی - اجتماعی خانواده و تحصیلات والدین و نظایر آن مواجه بود. همچنین این پژوهش قابل تعمیم به سایر دانش آموزان نیست از دیگر محدودیت های این مطالعه می توان به جمع آوری اطلاعات با استفاده از پرسشنامه اشاره نمود که به صورت خود گزارش دهی از دانش آموزان جمع آوری شده است، چرا که ممکن است برخی از پاسخ دهندگان به طور صادقانه پرسشنامه ها را تکمیل نکرده باشند.

## منابع

- رفیعی هنر. (۱۳۹۳). تبیین سازه خودمهارگری براساس اندیشه اسلامی. روانشناسی و دین.
- اکبری، فاطمه. رفیعی هنر، حمید. حسن زاده توکلی، محمدرضا. (۱۳۹۹). رابطه جهت گیری انگیزشی و خودمهارگری اسلامی با توجه به سبک دلبستگی به خدا. پژوهش نامه روان شناسی اسلامی. سال ششم بهار و تابستان ۹۹ شماره ۱۲.
- سیفعلی، فاطمه. مروتی، سهراب. حسینی نیا، سید محمدرضا. (۱۳۹۹). بازشناسی مفهوم خودمهارگری و کارکردهای اجتماعی آن در قرآن. مجله مطالعات اسلامی در حوزه سلامت. ۷(۳): ۷۹-۹۶.
- جوبنه قاسمی، رضا. سید ولی اله، موسوی. ظنی پور، آذین. حسینی صدیق، مریم السادات. (۱۳۹۵). رابطه بین ذهن آگاهی وتنظیم هیجان و با تعلل ورزی تحصیلی دانشجویان. دوماهنامه علمی- پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی. ۹(۲): ۱۳۴-۱۴۱.
- عابدینی، یاسمین. (۱۳۹۵). رابطه خودمهارگری، اعتیاد به فناوری ها و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان عادی و کم توجه/فزون کنش. نشریه: مجله علوم روانشناختی. ۱۵ (۵۷): ۷۹-۹۷.
- Springer. Springer, A.G. (2021). The influence of emotional intelligence and relationship quality on the service recovery effect of online platform ecosystem. *Journal Current Psychology*. 2 (4). 243-256.
- Ferrari, J.R., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. (2015). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7, 1-6
- Brackett. M. A., Mayer. J. D., & Warner. R. M. (20۱۴). Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. *Personality and Individual Differences*, 36, 1387-1402.