

نقش عاطفه منفی، استقلال عاطفی و سرسختی روان‌شناختی در تبیین تاب‌آوری نوجوانان

مجید رنج پور اول^۱، سمانه خالقی^۲

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل

^۲ دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش عاطفه منفی، استقلال عاطفی و سرسختی روان‌شناختی در پیش‌بینی تاب‌آوری نوجوانان انجام گرفته است. پژوهش حاضر از جنبه هدف یک تحقیق بنیادی و از لحاظ گردآوری داده‌ها و اطلاعات یک تحقیق توصیفی - همبستگی بوده است. جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوره دوم شهر هیر در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ به تعداد ۳۰۷ بود. نمونه‌گیری از جامعه به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای تک‌مرحله‌ای بود و تعداد نمونه بر اساس جدول مورگان به تعداد ۱۷۱ نفر انتخاب شد. جهت گردآوری داده‌ها از ۴ پرسشنامه، تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)، عاطفه مثبت و منفی واتسون و همکاران (۱۹۸۸)، سرسختی روان‌شناختی کوباسا و مدی (۱۹۸۲) و استقلال عاطفی استینبرگ و سیلوربرگ (۱۹۸۶) استفاده شده است. جهت تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها از روش رگرسیون خطی ساده و چندگانه استفاده شده است. نتایج تحلیل آماری داده‌ها نشان داده است که تمامی متغیرها در پیش‌بینی تاب‌آوری نقش معنادار داشته‌اند بدین‌صورت که ضریب همبستگی چندگانه برای رابطه بین عاطفه منفی، استقلال عاطفی و سرسختی روان‌شناختی با تاب‌آوری (۰/۷۲۶)، عاطفه منفی با تاب‌آوری (۰/۴۵۶-)، استقلال عاطفی با تاب‌آوری (۰/۵۶۱) و سرسختی روان‌شناختی با تاب‌آوری (۰/۵۱۶) نشان داده شده است. بنابراین عاطفه منفی، استقلال عاطفی و سرسختی روان‌شناختی در پیش‌بینی تاب‌آوری نوجوانان نقش مؤثری داشته‌اند. لذا با به کنترل درآوردن عواطف منفی و آموزش استقلال عاطفی و سرسختی روان‌شناختی می‌توان سطح تاب‌آوری در نوجوانان را بهبود بخشید.

کلمات کلیدی: تاب‌آوری، عاطفه منفی، استقلال عاطفی، سرسختی روان‌شناختی

۱- مقدمه

نوجوانی یکی از دوران مهم زندگی می‌باشد که با تغییرات جسمانی، روانی و اجتماعی قابل توجهی همراه است که در این دوره تغییرات بر تاب‌آوری^۱ تأثیرات ملموسی می‌تواند داشته باشد (رزاقی ینگجه و همکاران، ۱۳۹۸). بر این اساس یکی از مهمترین ویژگی‌هایی که در کیفیت سپری شدن دوران نوجوانی نقش بسیاری دارد تاب‌آوری است؛ یک نوجوان تاب‌آور، فردی است از نظر هیجانی سالم بوده و توانایی آن را دارد که با غلبه یا شکست روبرو شود و درباره آنها صحبت کند و به درستی با چالش‌ها و موانع مواجه شود و ابزارهای لازم برای مقابله با این موانع را آماده کند؛ او توانایی آن را دارد که پس از مواجهه با حوادث ناخوشایند به حالت اولیه خود باز گردد؛ نوجوان تاب‌آور، عاقبت‌اندیش است و دارای مکان کنترل درونی است و انرژی خود را صرف جنبه‌هایی از زندگی می‌کند که بر آنها کنترل دارد (هاروی^۲ و همکاران، ۲۰۲۲). طبق پژوهش‌های انجام شده تاب‌آوری با جو عاطفی خانواده (امان الهی و همکاران، ۱۴۰۲)، تنظیم هیجان و مهارت بین فردی (اقدسی و همکاران، ۱۴۰۰)، شفقت به خود و انعطاف‌پذیری (رفیعی و همکاران، ۱۴۰۱) رابطه معنادار دارد. بر اساس دیدگاه فردریکسون (۲۰۰۱) عاطفه مثبت موجب بالا بردن آگاهی افراد و ارتقا تفکر می‌شود که علاوه بر آن در طول زمان باعث افزایش بهزیستی و بالندگی می‌شود چرا که در نقطه مقابل، عاطفه منفی قرار دارد و عملکرد آن‌ها را می‌کاهد. عاطفه منفی باعث افسردگی (زافلیکو^۳ و همکاران، ۲۰۲۱) و کاهش تاب‌آوری (وانگ^۴ و همکاران ۲۰۱۶) می‌شود. عاطفه‌های منفی به ویژه در نوجوانان با ایجاد اضطراب و خشم رفتاری و ایجاد بیش‌فعالی در زندگی تأثیر می‌گذارد (جایکخ^۵ و همکاران، ۲۰۰۹). از سویی دیگر مطالعه‌ای نشان داده است که تاب‌آوری با عاطفه مثبت رابطه معناداری داشته اما با عاطفه منفی رابطه معناداری ندارد (مارین^۶ و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین طی یک پژوهشی نشان داده شده است که عاطفه منفی بر خلاف عاطفه مثبت در پیش‌بینی اضطراب و تاب‌آوری روان‌شناختی نقشی ندارد (رایبسنسون^۷ و همکاران، ۲۰۱۴). نوجوان از یک طرف با سرعت زیادی دوران بلوغ جسمی و جنسی را طی می‌کند و از طرفی دیگر خانواده، فرهنگ و جامعه از او می‌خواهند تا مستقل باشد و روابط نویی را با دیگران ایجاد کند و آمادگی‌ها و مهارت‌های لازم برای زندگی شغلی و اجتماعی را کسب کند (لطف آبادی، ۱۳۹۱). در عصر امروز به دلیل استفاده از شبکه‌های مجازی و درگیری بالای نوجوانان با این پدیده‌های جدید، استقلال عاطفی^۸ و اسقلال فکری نوجوانان تغییر شکل یافته‌است (شعبان و پیرحیاتی، ۱۳۹۷). استقلال عاطفی، فردیت، کاهش وابستگی به پدر و مادر و احساس عدم وابستگی عناوینی است که طی رشد تا جوانی وجود دارد (لطف آبادی، ۱۳۹۱). استقلال عاطفی به عنوان یکی از نیازهای اساسی رشدی در سنین نوجوان و جوانی، نشانگر نوعی تغییر در شکل ارتباط فرزندان و والدین محسوب می‌شود (لامبورن و استینبرگ^۹، ۲۰۰۸). استقلال عاطفی با حس رضایت افراد از زندگی رابطه مستقیم دارد (مرادی و کاظمیان مقدم، ۱۴۰۰) و داشتن یک استقلال عاطفی موفقیت‌آمیز از منابع حمایت عاطفی، موجب موفقیت و داشتن تاب‌آوری بیشتر در اشتغال خواهد شد (اوانز و فیوری^{۱۰}، ۲۰۲۱). همچنین عدم داشتن استقلال عاطفی در زنان تأثیر منفی بر تاب‌آوری دارد اما در مردان این تأثیر ناچیز است (بردا و هولنگوانی^{۱۱}، ۲۰۱۹). از سویی دیگر بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی نتایج روان‌شناختی مثبت و منفی عده‌ای دارد که یکی

¹ Resilience² Harvey³ Tzafilkou⁴ Wang⁵ Jaycox⁶ Marin⁷ Robinson⁸ Emotional independence⁹ Lamborn & Steinberg¹⁰ Evans & Furey¹¹ Breda & Hlungwani

از عوامل آن سرسختی روان‌شناختی^{۱۲} است (دنگ^{۱۳} و همکاران، ۲۰۱۹). سرسختی روان‌شناختی از عواملی می‌باشد که در سازگاری افراد در شرایط بد و در نتیجه باعث بهزیستی اجتماعی می‌شود (نجد و همکاران، ۱۳۹۵). سرسختی، شامل نگرش از خود و دنیا بیان کرده‌اند که شامل سه عنصر تعهد (سوگیری به درگیر شدن در اعمال زندگی روزانه و علاقه و کنجکاوی به جامعه و جهان) کنترل (نگرشی که شخص بر اتفاقاتی که در اطراف رخ می‌دهد، موثر است) و چالش (باور به تغییر و جلوگیری از رکود که به رشد شخصی منتهی می‌شود) است (سیندیک و همکاران ۲۰۱۴). طبق پژوهش ناستی‌زایی و روشن زهی (۱۴۰۱) بین تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد. رسیدن به اهداف عالی اجتماعی در تربیت نوجوانان از مهمترین عناوین مورد بررسی می‌باشد، چرا که اجتماع سالم، افرادی را پرورش می‌دهد که از سازگاری اجتماعی و عاطفی بالایی برخوردارند و اگر افراد جامعه با مشکلات هیجانی و عاطفی ناشی از عدم تطابق خود با موقعیت‌های تقابل اجتماعی دست به گریبان باشند، دچار آسیب روانی و اجتماعی خواهند شد (صلیبی و احمدی، ۱۳۹۲).

تاب‌آوری به عنوان یکی از عناصر اصلی این رویکرد طی ده سال گذشته جایگاه خاصی را در حیطه روانشناسی تحول، روانشناسی خانواده و بهداشت روان به خود اختصاص داده است؛ به گونه‌ای که هرروز بر تعداد تحقیقات مربوط به این سازه اضافه می‌شود (پور سردار و همکاران ۱۳۹۱)؛ لذا پژوهش درباره موضوعاتی از قبیل تاب‌آوری در حوزه روانشناسی مثبت‌نگر که به جای تمرکز بر کاستی‌ها و مشکلات، بر توانایی‌ها و دارایی‌های افراد برای بقا و پیشرفت، تمرکز دارد، آگاهی‌بخش خواهد بود؛ چراکه این رویکرد، هدف نهایی خود را شناسایی سازه‌ها و روش‌هایی می‌داند که بهزیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارند؛ به همین دلیل عواملی که موجب سازگاری بیشتر افراد با نیازها و تهدیدهای زندگی می‌گردند، اساسی‌ترین سازه‌های مورد پژوهش این رویکرد هستند (امان‌الهی و همکاران، ۱۴۰۲). تاب‌آوری در تمامی حوزه‌ها کاربرد اهمیت دارد (کاسیدی، ۲۰۱۵). تاب‌آوری در سطح جامعه موجب می‌شود که جامعه می‌تواند تحمل سوانح طبیعی شدید را بدون آنکه دچار خسارات عمده، آسیب‌ها، توقف در تولید و یا کاهش کیفیت زندگی شود و از بیرون جامعه کمک دریافت کند، داشته باشد. تاب‌آوری در گروه موجب می‌شود که گروه‌ها برای سازگاری با فشارهای بیرونی و تخریب‌هایی که در نتیجه تغییرات اجتماعی، سیاسی و... به ایجاد می‌شود، مقاوم باشد (رزاقی و همکاران، ۱۳۹۸). تاب‌آوری را در محیط آموزشی به عنوان احتمال موفقیت بسیار بالا در مدرسه و دیگر موقعیت‌های زندگی به رغم مشکلات و دشواری‌های بیرونی می‌دانند، در محیط آموزشی دانش‌آموزان دارای تاب‌آوری بر خلاف موانع و مشکلات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی در سطح بالایی موفق می‌شوند (کابرا و پادیللا^{۱۴}، ۲۰۰۴). تاب‌آوری یکی از عوامل مراقبت کننده است که نقش مؤثری در موفقیت افراد و جان سالم به در بردن از شرایط ناگوار دارد، به گونه‌ای که برخورداری از این ویژگی موجب می‌شود افراد رفتار سازگارانه داشته باشند، رویارویی با مشکلات را برای آنها سهل می‌کند و احتمال برخورد مؤثر با موانعی که در راه رسیدن به اهداف است را افزایش می‌دهد (هالاها^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۰). از سویی نیز کنترل عواطف اثرات گوناگونی در جنبه‌های مختلف زندگی فرد، تعاملات بین فردی، بهداشت روانی و سلامت فرد دارد (دونهام^{۱۶} و همکاران، ۲۰۰۸). عاطفه مثبت و منفی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان و دانش‌آموزان تاثیرگذار است (کوچی و همکاران، ۱۴۰۱). هدف کاربردی تحقیق حاضر بررسی نقش عاطفه منفی، استقلال عاطفی و سرسختی روان‌شناختی در پیش‌بینی تاب‌آوری نوجوانان می‌باشد تا از نتایج حاصل جهت استفاده در سازمان آموزش و پرورش به عمل آید و راهکارهای عملی برای مدیران، معلمان، مشاوران مدارس، والدین و همچنین برنامه ریزان و سایر دست‌اندرکاران برای استفاده جهت بهبود وضعیت موجود و همچنین جلوگیری از مشکلات احتمالی در آینده ارائه شود. معزالدینی و عطایی فر (۱۴۰۱) در تحقیق با موضوع نقش واسطه‌ای اضطراب تحصیلی و سرسختی روان‌شناختی در رابطه بین تنظیم هیجانی با

¹² Psychological toughness

¹³ Deng

¹⁴ Cabrera & Padilla

¹⁵ Hallahan

¹⁶ Dunham

تاب‌آوری تحصیلی به این نتیجه دست یافتند که تنظیم هیجانی، اضطراب تحصیلی و سرسختی روان‌شناختی نقش کلیدی در تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان دارند. گواهی و همکاران (۱۴۰۰) در تحقیقی با موضوع رابطه عاطفه مثبت و منفی با عملکرد روانی-اجتماعی در پاندمی کرونا: نقش میانجی‌گری تاب‌آوری روانی به این نتیجه رسیدند که عاطفه مثبت و منفی و تاب‌آوری روانی اثر مستقیم و معناداری بر عملکرد روانی-اجتماعی دارند و همچنین تاب‌آوری روانی به طور معنی داری بین عاطفه مثبت و منفی و عملکرد روانی-اجتماعی میانجی‌گری می‌کند. دهلانی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی با عنوان پیش‌بینی بهزیستی دانشجویان: نقش مولفه‌های سرسختی روان‌شناختی و عواطف مثبت و منفی به این نتیجه رسیدند که همبستگی بین عاطفه مثبت و سرسختی روان‌شناختی با بهزیستی اجتماعی مستقیم، اما همبستگی بین عاطفه منفی با بهزیستی اجتماعی معکوس و معنادار بود و نتایج بر بهبود ویژگی سرسختی روان‌شناختی و ارتقای عاطفه مثبت در راستای افزایش بهزیستی اجتماعی دانشجویان در ایام کرونا تأکید می‌کند. مرادی و همکاران (۱۳۹۵) در تحقیقی با موضوع نقش واسطه‌ای حرمت خود و عواطف مثبت و منفی در رابطه بین تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی به این نتیجه رسیدند که عاطفه مثبت و حرمت خود، نقش واسطه‌ای در رابطه بین تاب‌آوری با بهزیستی روان‌شناختی ایفا می‌کنند اما عاطفه منفی نقش واسطه‌ای بین دو متغیر ایفا نمی‌کند. رحمانی جوانمرد (۱۳۹۶) در پژوهشی با موضوع نقش عاطفه مثبت و منفی، ترس از شکست و جهت‌گزینی هدف پیشرفت در پیش‌بینی اهمالکاری تحصیلی دانشجویان دریافت که عاطفه منفی، جهت‌گزینی هدف تسلط و ترس از شکست سهم قابل توجهی در اهمال کاری تحصیلی دانشجویان دارد. فخری و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی با موضوع نقش واسطه‌ای باورهای خودکارآمدی تحصیلی در پیش‌بینی اهداف پیشرفت بر اساس عاطفه مثبت و منفی در نوجوانان دریافتند که عاطفه مثبت و منفی به واسطه باورهای خودکارآمدی تحصیلی پیش‌بینی کننده اهداف پیشرفت در دانش‌آموزان دبیرستانی بود. پهلوا و خان^{۱۷} (۲۰۲۲) در تحقیقی با موضوع عوامل موثر بر تاب‌آوری عاطفی به این نتیجه دست یافتند که تاب‌آوری عاطفی مستلزم درجه بالایی از خودآگاهی، خودتنظیمی قوی و مجموعه‌ای از ویژگی‌های دیگر است و همچنین عواملی مانند استرس، فرسودگی شغلی، عدم حمایت اجتماعی و تفکر منفی دشمنان تاب‌آوری عاطفی هستند. هاروی و همکاران (۲۰۲۲) در تحقیقی با موضوع ارتقای سلامت روان در نیوزلند: ایجاد تاب‌آوری در کودکان نوجوان به این نتیجه رسیدند که کاهش کلی در میانگین نمره تاب‌آوری می‌تواند نشان دهنده افزایش استرس با پیشرفت تحصیلی باشد.

کی و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهشی با موضوع سرایت خانواده سرسختی روانی و تأثیر آن بر بهزیستی روانی جوانان: انسجام خانواده به عنوان تعدیل کننده دریافتند که سرسختی ذهنی والدین با بهزیستی روانی جوانان رابطه مثبتی دارد و سرسختی ذهنی جوانان تا حدی این رابطه را واسطه می‌کند. تحلیل میانجی‌گری تعدیل‌شده نشان داد که انسجام خانواده، فرآیند میانجی سرسختی ذهنی جوانان را افزایش می‌دهد. این مطالعه تأثیر مثبت سرایت ذهنی والدین-کودک را بر بهزیستی روانی جوانان و همچنین تأثیر تقویت کننده انسجام خانواده بر این فرآیند را برجسته کرد. هامو و همکاران (۲۰۲۲) در تحقیقی با موضوع رابطه راهبردهای مقابله با تاب‌آوری، خودکارآمدی و اضطراب در دوره عادی جدید همه گیر کووید-۱۹ در نوجوانان شهر کوپانگ به این نتیجه رسیدند که راهبردهای مقابله‌ای با خودکارآمدی و اضطراب نوجوانان رابطه بسیار معناداری دارد. نوجوانانی که راهبردهای مقابله‌ای خوبی دارند، در دوران عادی جدید، خودکارآمدی خوبی دارند. این نیز شبیه اضطراب است، نوجوانانی که راهبردهای مقابله‌ای خوبی دارند اضطراب پایینی دارند. ایلدریم^{۱۸} و همکاران (۲۰۲۱) در تحقیقی با موضوع زندگی معنادار، تاب‌آوری، تعادل عاطفی، و مشکلات سلامت روانی در میان جوانان ترک به این نتیجه رسیدند که زندگی معنادار بر تاب‌آوری و عاطفه مثبت و همچنین پیش‌بینی کننده منفی بر چالش‌های سلامت روان‌شناختی و عاطفه منفی اثر پیش‌بینی کننده مثبت دارد. تاب‌آوری و تعادل عاطفی نیز میانجی‌گر تأثیر زندگی معنادار بر سلامت روانی جوانان بود. این نتایج نشان می‌دهد که تاب‌آوری و تعادل عاطفی جنبه‌های مهم پیشگیری‌ها و مداخلات متمرکز بر معنا هستند که برای ایجاد تاب‌آوری، عاطفه مثبت

¹⁷ Pahva & Khan¹⁸ Yildirim

و سلامت روانی طراحی شده‌اند. سونبول^{۱۹} (۲۰۲۰) در تحقیقی با موضوع ذهن آگاهی، عاطفه مثبت و منفی و انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان مقدمات تاب‌آوری به این نتیجه رسید که عاطفه مثبت و منفی و انعطاف‌پذیری شناختی با تاب‌آوری رابطه معنادار دارند. بردا و هلونگوانی (۲۰۱۹) در تحقیقی با موضوع سفر به سوی زندگی مستقل: فرآیندهای تاب‌آوری زنانی که مراقبت‌ها را در آفریقای جنوبی ترک می‌کنند به این نتیجه دست یافتند که استقلال زنان تأثیری به مراتب بالاتری نسبت به مردان در تاب‌آوری دارد به گونه‌ای که این تأثیر در مردان قابل اغماض است. مارین و همکاران (۲۰۱۵) در تحقیقی با موضوع ذهن آگاهی، تاب‌آوری، و فرسودگی شغلی در پزشکان مراقبت‌های اولیه: نقش واسطه‌ای احتمالی تأثیر مثبت و منفی به این نتیجه رسیدند که تاب‌آوری با عاطفه مثبت رابطه معنادار دارد اما با عاطفه منفی رابطه معنادار ندارد. رابینسون و همکاران (۲۰۱۴) در تحقیقی با موضوع رابطه بین تاب‌آوری و عواطف مثبت و منفی و علائم اضطراب و افسردگی، به این نتیجه رسیدند که تاب‌آوری با عاطفه منفی رابطه معنادار ندارد.

۲- روش

این پژوهش از جنبه هدف، بنیادی و از لحاظ شیوه گردآوری داده‌ها، تحقیقی توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان متوسطه دوره دوم شهر هیر که در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ مشغول به تحصیل بودند که براساس آمارهای موجود تعداد آنها ۳۰۷ نفر بود. روش نمونه‌گیری در این پژوهش به صورت خوشه‌ای تک مرحله‌ای بود که در آن از بین کلیه کلاس‌های دوره دوم متوسطه تعداد ۶ کلاس به صورت تصادفی انتخاب گردید و کلیه دانش‌آموزان حاضر در این کلاس‌ها به عنوان نمونه در نظر گرفته شد؛ تعداد نمونه نیز با استفاده از جدول مورگان ۱۷۱ نفر بود. پس از آماده‌سازی تمامی ابزار لازم و کسب مجوزهای مورد نیاز از مراجع ذی‌صلاح نسبت به گردآوری داده‌ها به صورت میدانی با پخش پرسشنامه‌ها در بین جامعه هدف با ارائه توضیحات لازم برای تکمیل آن‌ها اقدام شد. پس از گردآوری داده‌ها و کنارگذاشتن پرسشنامه‌های ناقص تحلیل آماری با استفاده از نرم افزار SPSS صورت گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در این پژوهش از آمار توصیفی شامل شاخص‌های مرکزی و پراکندگی استفاده شده است. در آمار استنباطی نیز از تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد.

۳- ابزار اندازه‌گیری

۳-۱ پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)

این پرسشنامه ۲۵ سؤالی توسط کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) ساخته شده است و پنج مؤلفه تصور از شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی، تحمل عاطفه منفی، گواه و تأثیرات معنوی را در یک مقیاس لیکرت بین کاملاً نادرست تا همیشه درست نمره‌گذاری می‌سند و یک نمره کلی از تاب‌آوری می‌دهد. کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)، پایایی آزمون - باز آزمون این پرسشنامه را ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند. روایی همگرایی این پرسشنامه با استفاده از پرسشنامه‌ی سرسختی کوباسا ۰/۸۳ به دست آمده است. پرسشنامه‌ی تاب‌آوری در ایران توسط کیهانی و همکاران (۱۳۹۷) هنجاریابی شده و میزان آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۸۱ به دست آمده است.

۳-۲ پرسشنامه ارزیابی عاطفه مثبت و منفی (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸)

مقیاس عاطفه مثبت و منفی توسط واتسون و کلارک (۱۹۹۸) برای ارزیابی دو بعد خلقی یعنی عاطفه مثبت و عاطفه منفی طراحی شده است. این مقیاس دارای ۴۰ گویه است. هر یک از گویه‌ها کلمه‌ای در برگیرنده عاطفه مثبت یا منفی است. هر خرده مقیاس دارای ۲۰ آیتم است که سوالات ۱-۱۰ عاطفه مثبت و ۱۱-۲۰ عاطفه منفی را مورد سنجش قرار می‌دهد.

¹⁹ Sunbul

مقیاس عاطفه مثبت و منفی یک ابزار خودگزارشی است و آزمودنی باید در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای مشخص سازد که تا چه حد هر یک از عبارات یاد شده را تجربه می‌نماید. از لحاظ شاخص‌های روان‌سنجی یعنی پایایی و روایی، PANAS از ویژگی‌های مطلوبی برخوردار است. ضرایب سازگاری درونی (ضریب آلفا) عاطفه مثبت ۰/۸۸ و برای عاطفه منفی ۰/۸۷ است. طراحی آزمون مجدد بافاصله ۸ هفته‌ای برای عاطفه مثبت ۰/۶۸ و برای عاطفه منفی ۰/۷۱ است. این دو عاطفه از هم مستقل هستند (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸). در ایران نیز طبق پژوهش محمدی (۱۳۹۰) از اعتبار و روایی خوبی برخوردار است و میزان شاخص آلفای کرونباخ برای دو فرم حالت و رگه از مقیاس‌های عاطفه مثبت و منفی بین ۰/۸۲ و ۰/۸۸ متغیر بود.

۳-۳ پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی کوباسا و مدی (۱۹۸۲)

پرسشنامه سرسختی توسط کوباسا و مدی در سال ۱۹۸۲ تهیه و مورد استفاده قرار گرفته است. این پرسشنامه شامل ۲۰ سوال و سه خرده مقیاس تعهد (۱-۹)، کنترل (۱۰-۱۶) و مبارزه‌جویی (۱۷-۲۰) است. کل عبارات پرسشنامه بر مبنای یک مقیاس لیکرت ۴ گزینه‌ای است و به ترتیب نمره ۳، ۲، ۱، ۰ نمره می‌گیرد. حداقل نمره در این آزمون ۰ و حداکثر ۶۰ است و نمره‌های بالا نشان دهنده سرسختی بالاست و برای بدست آوردن نمره کل، نمرات ۳ خرده مقیاس با همدیگر جمع می‌شود. پایایی آزمون سرسختی به شیوه آلفای کرونباخ توسط کوباسا و مدی (۱۹۸۲) ۰/۸۱ و در ایران نیز به روش بازآزمایی برای آزمودنی‌های مونث ۰/۸۵ و برای آزمودنی‌های مذکر ۰/۸۴ محاسبه و گزارش شده است (کامران پور و همکاران، ۱۳۹۶).

۳-۴ پرسشنامه استقلال عاطفی استینبرگ و سیلوربرگ (۱۹۸۶)

این مقیاس توسط استینبرگ و سیلوربرگ (۱۹۸۶) به منظور ارزیابی میزان استقلال در نوجوانان و بر اساس مقیاس استقلال عاطفی (EAS) ساخته شده است. این مقیاس از سه خرده مقیاس فردیت (۱۲، ۳، ۲، ۱)، عدم وابستگی (۷، ۶، ۵)، غیرایده آل بودن والدین (۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۳) تشکیل شده است. از میان این ۴ عامل، عامل درک والدین به عنوان افراد عادی به دلیل تحول تدریجی آن کمتر مورد عنایت محققان واقع شده است (ریان و لینچ، ۱۹۹۳). نتایج مطالعه سامانی (۱۳۸۱) در ایران حاکی از کفایت این مقیاس برای استفاده در ایران بود. ضریب پایایی نمره کل این مقیاس در مطالعه مقدماتی ۰/۷۰ و ضریب اعتبار عوامل این مقیاس به شیوه بازآزمایی به ترتیب برابر با ۰/۶۴، ۰/۶۷ و ۰/۶۱ بود. در پژوهش انجام شده توسط سیدفاطمی و همکاران (۱۳۸۸) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه برابر با ۰/۸۲ تعیین شده است.

۴- یافته ها

جدول ۱: شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار استاندارد
تاب‌آوری	۳۹	۸۳	۶۲/۸۳	۸/۷۶
استقلال عاطفی	۱۷	۳۷	۲۸/۳	۴/۳۳
سرسختی روان‌شناختی	۲۰	۹۰	۵۳/۲۴	۱۴/۹۵
عاطفه منفی	۱۰	۴۵	۲۴/۸۴	۷/۴۲

²⁰ Ryan & Linch

طبق اطلاعات مندرج در جدول ۱، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای به ترتیب برای تاب‌آوری (۶۲/۸۳ و ۸/۷۶)، برای استقلال عاطفی (۲۸/۳ و ۴/۳۳)، برای سرسختی روان‌شناختی (۵۳/۲۴ و ۱۴/۹۵) و برای عاطفه منفی (۲۴/۸۴ و ۷/۴۲) بوده است. جهت تحلیل داده‌های مربوط به سوال اصلی پژوهش از روش تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. در این راستا ابتدا پیش فرض‌های این روش به شرح ذیل مورد بررسی قرار گرفت: الف) فاصله‌ای بودن متغیر ملاک. در این پژوهش متغیر ملاک یعنی تاب‌آوری به صورت فاصله‌ای اندازه‌گیری شده است.

ب) نرمال بودن توزیع متغیرهای مورد مطالعه. در نمونه مورد مطالعه جهت بررسی این پیش فرض از مقادیر چولگی و کشیدگی به شرح جدول ۲ استفاده شد.

جدول ۲: وضعیت چولگی و کشیدگی داده‌ها

تعداد	چولگی یا کجی	برجستگی
تاب‌آوری	۱۷۱	-۰/۲۳۳
استقلال عاطفی	۱۷۱	-۰/۲۲۸
سرسختی روان‌شناختی	۱۷۱	-۰/۴۷۴
عاطفه منفی	۱۷۱	۰/۳۲۹

طبق جدول ۲، کجی و کشیدگی تمامی متغیرها بین ۲ و ۲- قرار دارند بنابراین توزیع داده‌ها در محدوده نرمال قرار دارد. ج) عدم هم خطی چندگانه متغیرهای پیش بین. جهت بررسی این پیش فرض از شاخص‌های VIF و Tolerance به شرح جدول ۳ استفاده شد.

جدول ۳: شاخص‌های VIF و Tolerance متغیرهای پیش بین

Tolerance	VIF	
۰/۸۴۱	۱/۱۸۹	عاطفه منفی
۰/۸۱۸	۱/۲۲۳	سرسختی روان‌شناختی
۰/۹۳۷	۱/۰۶۸	استقلال عاطفی

طبق جدول ۳ مقدار شاخص VIF کمتر از ۵ و مقدار شاخص Tolerance بیشتر از ۰/۲ است؛ بنابراین عدم همخطی چندگانه متغیرهای پیش بین رعایت شده است. د) استقلال منابع خطا. جهت بررسی این پیش فرض از آزمون دوربین-واتسون به شرح جدول ۴ استفاده شده است.

جدول ۴: وضعیت آماره دوربین-واتسون

مدل	دوربین واتسون
استقلال عاطفی، عاطفه منفی، سرسختی روان‌شناختی	۱/۷۵۴

همانطور که در جدول ۴ قابل مشاهده است مقدار آماره دوربین - واتسون تمامی متغیرها بین ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارند که از این نظر همبستگی شدیدی وجود ندارد و در شرایط بسیار مطلوبی قرار دارند. در پایان به دلیل رعایت شدن تمامی پیش فرض‌ها، می‌توان از آزمون‌های پارامتریک مانند رگرسیون و همبستگی پیرسون استفاده نمود.

وضعیت همبستگی متغیرهای پژوهش

جدول ۵: وضعیت همبستگی متغیرهای پژوهش

تاب‌آوری	عاطفه منفی	سرسختی روان‌شناختی	استقلال عاطفی
تاب‌آوری	۱	***۰/۵۱۶	***۰/۵۶۱
عاطفه منفی	***۰/۴۵۶	۱	-۰/۱۷۱
سرسختی روان‌شناختی	***۰/۵۱۶	-۰/۳۹۰	۱
استقلال عاطفی	***۰/۵۶۱	-۰/۱۷۱	۰/۲۳۷

جدول ۶: وضعیت ضریب همبستگی چندگانه فرضیه اصلی

ضریب همبستگی چندگانه	مجذور ضریب همبستگی	مجذور همبستگی تعدیل شده	انحراف استاندارد
۰/۷۲۶	۰/۵۲۷	۰/۵۱۸	۶/۰۸

طبق اطلاعات مندرج در جدول ۵، مقدار ضریب همبستگی چندگانه ۰/۷۲۶ بوده است و مجذور ضریب همبستگی تعدیل شده ۰/۵۱۸ می‌باشد، این بدین معنی است که عاطفه منفی، استقلال عاطفی و سرسختی روان‌شناختی قابلیت پیش‌بینی ۵۱/۸ درصد از تاب‌آوری را دارد.

جدول ۷: ضرایب استاندارد و غیراستاندارد پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس متغیرهای پیش بین

مدل	ضریب استاندارد نشده	ضریب استاندارد شده	t	سطح معناداری
B	خطای استاندارد	Beta		
عرض از مبدا	۳۵/۴۳	۴/۱۸	۸/۴۷۸	۰/۰۰۱
عاطفه منفی	-۰/۳۰۷	۰/۰۶۸	-۴/۴۷۸	۰/۰۰۱
سرسختی روان‌شناختی	۰/۱۸۲	۰/۰۳۴	۵/۲۶۳	۰/۰۰۱
استقلال عاطفی	۰/۸۹۶	۰/۱۱۱	۸/۰۵۰	۰/۰۰۱

اطلاعات مندرج در جدول ۶ نمایش می‌دهد که عاطفه منفی با سطح معناداری ۰/۰۰۰ و ضریب رگرسیونی استاندارد شده ۰/۲۶۰-، سرسختی روان‌شناختی با سطح معناداری ۰/۰۰۱ و ضریب رگرسیونی استاندارد شده ۰/۳۱۰ و استقلال عاطفی با سطح معناداری ۰/۰۰۰ و ضریب رگرسیونی استاندارد شده ۰/۴۴۳ در تبیین تاب‌آوری تاثیرگذار هستند. بنابراین متغیرهای پیش‌بین در تبیین متغیرهای ملاک نقش دارند.

۵- بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش عاطفه منفی، استقلال عاطفی و سرسختی روان‌شناختی در پیش‌بینی تاب‌آوری نوجوانان صورت گرفته است که در این راستا نتایج نشان داد که:

الف) عاطفه منفی در پیش‌بینی تاب‌آوری نوجوانان نقش دارد.

یافته‌های اول پژوهش نشان داد که، عاطفه منفی در پیش‌بینی تاب‌آوری نوجوانان نقش دارند. این یافته با یافته‌های پژوهش‌های گواهی لایق و همکاران (۱۴۰۰)، دهلایی و همکاران (۱۴۰۰)، مرادی و همکاران (۱۳۹۵)، رحمانی (۱۳۹۶)، فخری و همکاران (۱۳۹۲)، پهوا و خان (۲۰۲۲)، هاروی و همکاران (۲۰۲۲)، ایلدریم و همکاران (۲۰۲۱)، سونبول (۲۰۲۰) و رابینسون و همکاران (۲۰۱۴) قرار داشته و در خلاف جهت پژوهش مارین و همکاران (۲۰۱۵) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان عنوان کرد که یک نوجوان تاب‌آور، فردی است از نظر هیجانی سالم بوده و توانایی آن را دارد که با غلبه یا شکست روبرو شود و درباره آنها صحبت کند و به درستی با چالش‌ها و موانع مواجه شود و ابزارهای لازم برای مقابله با این موانع را آماده کند؛ او توانایی آن را دارد که پس از مواجهه با حوادث ناخوشایند به حالت اولیه خود باز گردد؛ نوجوان تاب‌آور، عاقبت‌اندیش است و دارای مکان کنترل درونی است و انرژی خود را صرف جنبه‌هایی از زندگی می‌کند که بر آنها کنترل دارد (هاروی ۲۱ و همکاران، ۲۰۲۲). تاب‌آوری، قابلیت بازگشت به حالت اول با استواری و بنیه بیشتر و فرایندی فعال از دوام آوردن است (امان الهی و همکاران، ۱۴۰۲).

ب) استقلال عاطفی در پیش‌بینی تاب‌آوری نوجوانان نقش دارد.

یافته‌های دوم پژوهش نشان داد که، استقلال عاطفی در پیش‌بینی تاب‌آوری نوجوانان نقش مستقیم دارند. این یافته با یافته‌های پژوهش‌های معزالدینی و عطایی فر (۱۴۰۱)، گواهی لایق و همکاران (۱۴۰۰)، رحمانی (۱۳۹۶)، پهوا و خان (۲۰۲۲)، هاروی و همکاران (۲۰۲۲)، کی‌شی و چوی (۲۰۲۲)، سونبول (۲۰۲۰) و بردا و هلونگوانی (۲۰۱۹) همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان عنوان کرد که زمانی فردی را از لحاظ عاطفی مستقل می‌پنداریم که شخص همه‌ی عواطف و احساسات خود را به درستی بشناسد و شیوه ابراز مناسب و کنترل آنها را بداند؛ افسردگی از جایی آغاز می‌شود که شخص از عواطف خود به درستی اطلاع ندارد و به دنبال آن شیوه تنظیم و ابراز آنها را نخواهد دانست لذا احتمالاً آن‌ها را به شکل ناشایسته‌ای ابراز می‌کند یا اینکه آنها را انکار و سرکوب خواهد کرد (سامانی، ۱۳۹۵). ج) سرسختی روان‌شناختی در پیش‌بینی تاب‌آوری نوجوانان نقش دارد.

همچنین تحلیل داده‌ها نشان داد که، سرسختی روان‌شناختی در پیش‌بینی تاب‌آوری نوجوانان نقش دارند. این یافته با یافته‌های پژوهش‌های معزالدینی و عطایی فر (۱۴۰۱)، دهلایی و همکاران (۱۴۰۰)، رحمانی (۱۳۹۶)، فخری و همکاران (۱۳۹۲)، پهوا و خان (۲۰۲۲)، هاروی و همکاران (۲۰۲۲)، کی‌شی و چوی (۲۰۲۲)، هامو و همکاران (۲۰۲۲)، ایلدریم و همکاران (۲۰۲۱)، سونبول (۲۰۲۰) و بردا و هلونگوانی (۲۰۱۹) همسو است.

در تبیین این یافته می‌توان عنوان نمود که سرسختی مفهومی روان‌شناختی است که به گونه‌ای خاص و پایدار، شخص در واکنش به رویدادهای زندگی، اشاره دارد. مشخص شده است اشخاصی که از خود سرسختی نشان می‌دهند، نسبت به

²¹ Harvey

اشخاصی که سرسختی ندارند، در برابر بیمار شدن به موجب شرایط تنبیدیگی زای زندگی، کمتر آسیب پذیرند (دیماتئو ۲۲، ۱۳۹۲).

منابع

۱. اقدسی، علی نقی؛ اسمعیلی، سحر و پناه علی، امیر (۱۴۰۰). مقایسه اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان و آموزش مهارت های بین فردی بر تاب‌آوری دختران. روانشناسی اجتماعی، (۵۹)، ۱۰۱-۱۱۴.
۲. امان الهی، عباس؛ خدارحمی، الهام و عباس پور، ذبیح الله (۱۴۰۲). پیش‌بینی اعتیاد نوجوانان دختر به رسانه‌های اجتماعی بر اساس تاب‌آوری خانواده و جوعاطفی خانواده. پژوهش های مشاوره، ۸۶، ۳۳-۵۵.
۳. پورسردار، فیض اله؛ عباسپور، ذبیح اله؛ عبدی زرین، سهراب و سنگری، علی اکبر (۱۳۹۱). تأثیر تاب‌آوری بر سلامت روانی و رضایت از زندگی، یک الگوی روان‌شناختی از بهزیستی، مجله علمی پژوهشی یافته، ۱۴(۱)، ۸۱-۹۸.
۴. دیماتئو، ام. رابین. (۱۳۹۲). روان‌شناسی سلامت (جلد اول). مترجمان: محمد کاویانی، محمد عباسپور، حسن محمدی، غلامرضا تقی‌زاده، علی اکبر کیمیا و کیانوش هاشمیان تهران: سمت.
۵. رفیعی، محسن؛ شاکری، سارا؛ شبرنگ مریدانی، مریم؛ اسدی، فاطمه و پرهیز، عبدالرحمن (۱۴۰۱). روانشناسی نظامی، (۵۱)، ۱۳۵-۱۵۹.
۶. رزاقی ینگجه، عیسی؛ حسینی فر، جعفر؛ زادیونس، صیاد؛ معرفت اجرلو، مینا و بابائی حفظ آباد، سعید (۱۳۹۸). پیش‌بینی تاب‌آوری روان‌شناختی دانش‌آموزان بر اساس سبکهای دلبستگی و حمایت اجتماعی، رویش روان‌شناسی، ۸(۷)، ۸۵-۹۶.
۷. شعبان، داریوش و پیرحیاتی، علی (۱۳۹۷). استفاده از شبکه های اجتماعی آنلاین و انتقال ارزش های فرهنگی (مطالعه موردی: دانشجویان دانشگاه لرستان). آفاق علوم انسانی، ۲(۲۰)، ۱-۲۵.
۸. صلیبی، ژانست و احمدی، عارفه سادات (۱۳۹۲). رابطه بین شیوههای فرزندپروری و کمال گرایی مادران با سازگاری عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان دختر سال دوم دبیرستان، پژوهش نامه زنان، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، ۴(۱).
۹. کوچی، طیبیه؛ احمدی، وحید؛ مامی، شهرام و نادمی، آرش (۱۴۰۱). بررسی رابطه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان شهر ایلام از طریق عاطفه مثبت و منفی. مجله مطالعات ناتوانی، ۱۲(۱)، ۱۸۹-۱۹۸.
۱۰. لطف آبادی، حسین (۱۳۹۱). روانشناسی رشد ۲ نوجوانی، جوانی و بزرگسالی. تهران: انتشارات سمت.
۱۱. لطفی، مژگان؛ بهرام پوری، لیلا؛ امینی، مهدی؛ فاطمی تبار، ریحانه؛ بیرشک، بهروز؛ شیاسی، یاسمن (۱۳۹۹). ویژگی های روان سنجی نسخه فارسی فرم بلند و کوتاه مقیاس عاطفه مثبت و منفی برای کودکان، روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۲۵(۴).
۱۲. مرادی، زیبا و کاظمیان مقدم، کبری (۱۴۰۰). رابطه علی سبک های دلبستگی (ایمن، ناایمن و اجتنابی)، خودکارآمدی و خوشبینی با رضایت از زندگی از طریق میانجی گری استقلال عاطفی، فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۱۷(۵۹)، ۳۱۷-۳۵۲.
۱۳. ناستی زایی، ناصر و روشن زهی، ساناز (۱۴۰۱). تحلیل رابطه بین هوش اخلاقی و تاب‌آوری دانشجویان با میانجی‌گری سرسختی روان‌شناختی. اخلاق در علوم و فناوری، ۱۷(۲)، ۱۵۲-۱۶۱.

۱۴. نجد، محمد رضا؛ مصاحبی، محمد رضا و آتش پور، حمید (۱۳۹۳). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی از طریق مولفه‌های خودکارآمدی سرسختی روان‌شناختی و حمایت اجتماعی ادراک شده. اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی، ۸(شماره ۳۰)، ۴۷-۵۶.

15. Breda, A. D., & Hlungwani, J. (2019). Journey towards independent living: resilience processes of women leaving care in South Africa. *Journal of Youth Studies*, 22(5), 604-622.
16. Cabrera, N. L. & Padilla, A. M. (2004). Entering and succeeding in the "culture of college": The story of two Mexican heritage students. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 26(2), 152-170.
17. Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: the role of academic self-efficacy. *Frontiers in psychology*, 6, 1781-1795.
18. Deng, W., Liang, Q. Z., & Fan, P. H. (2019). Complements or substitutes? Configurational effects of entrepreneurial activities and institutional frameworks on social wellbeing. *J Busin Res*; 96: 194-205.
19. Dunham, Y., Baron, A. S., & Banaji, M. R. (2008). The development of implicit intergroup cognition. *Trends Cognitive Sci*, 12(7), 248-53.
20. Evans, J. H., & Furey, R. (2021). Work and resilience: Care leavers' experiences of navigating towards employment and independence. *Child & Family Social Work*, 26(3), 404-414.
21. Finch, J. F., Baranik, L. E., Liu, Y., & West, S. G. (2012). Physical health, positive and negative affect, and personality: A longitudinal analysis, *Journal of Research in Personality*. 46, 537-545.
22. Fredrickson, B.L. (2001). The mediating of positive and negative affect in the situational motivation-performance relationship. *springer science*.
23. Jaycox, L. H., Bradley, D. S., Paddock, S., Miles, J. N. V., Chandra, A., Meredith, L. S., Tanielian, T., Hickey, S., & Burnam, M. A. (2009). Impact of teen depression on academic, social, and physical functioning.
24. Hallahan, D. P. Pullen, P. C. Kauffman, J. M. & Badar, J. (2020). Exceptional learners *Oxford Research Encyclopedia of Education*.
25. Lamborn.K.C., & Steinberg, G. M. (2008). the relationship between Emotional autonomy and attachment, Perception social support and academic achievement system, 30 , 263-273.
26. Marin. J., Tops, M., Manzanera, R., Dearzo, M., De mon, M., & Campayo, J. (2015). Mindfulness, Resilience, and Burnout Subtypes in Primary Care Physicians: The Possible Mediating Role of Positive and Negative Affect. *Psychology for Clinical Settings*, 6.
27. Robinson, J. S., Larson, C. L., & Cahill, S. P. (2014). Relations between resilience, positive and negative emotionality, and symptoms of anxiety and depression. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6(1), 92-98.
28. Sindik, J., Havaš-Auguštin, D., Perinić, L. A., & Novokmet, N. (2014). Associations among perceived stress and hardness at nursing and criminology students. *Ann Biol Res*, 5(1), 32-5.
29. Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of a brief measure of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

30. Wang, G., & Gordon. M. (1994). Educational Resilience in inner- city America: New jersey, Hillsdale.