

تاب‌آوری، عاطفه مثبت و منفی و عزت نفس در نوجوانان

زهرا علی زاده*، مینامحیی

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز z.alizade91@gmail.com

چکیده

عزت نفس از تعیین‌کننده‌های اصلی در شکل‌گیری الگوهای رفتاری و عاطفی، به ویژه در دانش‌آموزان به شمار می‌آید. بنابراین، توجه به عوامل تأثیرگذار بر افزایش و کاهش عزت نفس ضروری به نظر می‌رسد. هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه تاب‌آوری و عاطفه مثبت و عاطفه منفی با عزت نفس در دانش‌آموزان بود. نمونه پژوهش ۲۰۰ دانش‌آموز دختر پایه سوم متوسطه بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه تاب‌آوری کانر-دیویدسون، برنامه عاطفه مثبت و منفی و پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ بود. برای بررسی رابطه تاب‌آوری و عاطفه مثبت و منفی با عزت نفس از تحلیل رگرسیون به روش گام به گام استفاده شد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که عاطفه مثبت مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده عزت نفس در دانش‌آموزان دختر است. همچنین، نتایج پژوهش نشان داد که با افزایش عاطفه مثبت و کاهش عاطفه منفی، عزت نفس در دانش‌آموزان افزایش می‌یابد. بنابراین، افرادی که دارای عزت نفس و احساس خودارزشی بالا هستند، احساس می‌کنند که این امر به دلیل موقعیت هیجانی تثبیت شده به وسیله افزایش عاطفه مثبت و کاهش عاطفه منفی است.

کلیدواژه‌ها: تاب‌آوری؛ عاطفه مثبت؛ عاطفه منفی؛ عزت نفس

مقدمه

عزت نفس و خودارزشمندی، از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر رشد مطلوب و همه‌جانبه دانش‌آموزان است. عزت نفس بالا تحت تأثیر متغیرهای گوناگونی است که می‌تواند به مثابه منابع حفاظت‌کننده سلامت و بهزیستی در دانش‌آموزان، مورد بررسی قرار گیرد. روانشناسان معتقدند که عواطف به عنوان بخش اساسی نظام پویای شخصیت آدمی، از عواملی است که با عزت نفس رابطه دارد. از نظر آنها نقش عواطف بر عزت نفس بر این فرض بنا شده که گرایش به عاطفه مثبت و اجتناب از هیجان‌های منفی هر دو با سطوح بالای عزت نفس ارتباط دارند، به طوری که افراد موفق در تنظیم حالت‌های عاطفی، عزت نفس بالایی دارند (وود، هیمپل و میشل، ۲۰۰۳). به علاوه، محققان معتقدند که تاب‌آوری، به معنای توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی در شرایط خطرناک (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳) عامل دیگری است که با عزت نفس رابطه دارد. نتایج پژوهش بونانو (۲۰۰۴) نیز نشان داده است که تاب‌آوری، احساس خودارزشمندی و عزت نفس را بالا می‌برد. در کل، مطالعات به طور جداگانه عاطفه منفی را به عنوان یک عامل تأثیرگذار منفی بر عزت نفس و در مقابل تاب‌آوری را به عنوان عاملی که موجب بالا رفتن عزت نفس می‌شود، مطرح کرده‌اند و هیچ پژوهشی به بررسی چگونگی ارتباط تاب‌آوری و عاطفه مثبت و منفی با عزت نفس نپرداخته است. بنابراین، پژوهش حاضر به دنبال آن است که نقش تاب‌آوری و عاطفه مثبت و منفی بر عزت نفس را در یک قالب پژوهشی بررسی کند و چگونگی تبیین‌گری عزت نفس توسط این دو متغیر را مشخص نماید. در نتیجه، مسئله اساسی پژوهش حاضر، بررسی رابطه تاب‌آوری و عواطف مثبت و منفی بر عزت نفس دانش‌آموزان است.

روش

شرکت‌کنندگان و طرح پژوهش

جامعه آماری پژوهش شامل همه دانش آموزان دختر سال سوم دبیرستان های دولتی شهر اهواز در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ است. نمونه پژوهش به روش نمونه گیری تصادفی چندمرحله ای انتخاب شد. بدین ترتیب که از میان نواحی چهارگانه آموزش و پرورش شهر اهواز به طور تصادفی ۲ ناحیه، از بین این دو ناحیه ۱۰ دبیرستان دخترانه و در مرحله بعد از بین این دبیرستان ها، ۱۰ کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد. میانگین سنی دانش آموزان ۱۷ سال بود. همچنین، پژوهش حاضر از نوع همبستگی است.

ابزار

پرسشنامه تاب آوری کانر- دیویدسون: این پرسشنامه توسط کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) ساخته شده است. این پرسشنامه ۲۵ گویه دارد که هر گویه در یک مقیاس لیکرت بین صفر (کاملاً نادرست) تا ۵ (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. شاکری نیا و محمد پور (۱۳۸۹) اعتبار این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ گزارش کرده اند. در پژوهش حاضر، اعتبار این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد.

برنامه عاطفه مثبت و منفی: در این پژوهش، ابزار سنجش عاطفه مثبت و منفی، مقیاس (PANAS) بود که در آن بر اساس برنامه عاطفه مثبت و منفی واتسون، کلارک و تلجن (۱۹۸۸) از صفت های خلقی ۲۰ تایی استفاده می شود. شرکت کنندگان تمام گویه ها را بر روی یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت پاسخ می‌دهند. در این طیف عدد ۱ نشان دهنده عدم تجربه و عدد ۵ بیانگر تجربه بسیار زیاد هیجان می‌باشد. واتسون و همکاران (۱۹۸۸) اعتبار این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های عاطفه مثبت و منفی به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۷ گزارش کرده اند. در پژوهش حاضر، اعتبار خرده مقیاس های عاطفه مثبت و منفی به روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۵ و ۰/۷۸ به دست آمد.

پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ: در این پژوهش، برای سنجش عزت نفس از مقیاس عزت نفس روزنبرگ (۱۹۶۵) استفاده شد. این مقیاس ۱۰ گویه دارد (۵ گویه مثبت و ۵ گویه منفی) و هر گزاره آن دارای ۴ گویه است که دامنه آن از کاملاً موافق (نمره ۴) تا کاملاً مخالف (نمره ۱) گسترده است. کلاسن، کراچوک و راجانی (۲۰۰۸) اعتبار این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آوردند. در پژوهش حاضر اعتبار مقیاس عزت نفس روزنبرگ به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷ به دست آمد.

شیوه اجرا

برای اجرای پژوهش به دبیرستان هایی که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند، مراجعه شد. پرسشنامه ها به آن دسته از دانش‌آموزانی که به طور تصادفی انتخاب شده بودند در کلاس تحویل داده شد. به منظور رعایت اخلاق پژوهش، هدف از انجام پژوهش، کاربرد اطلاعات جمع‌آوری شده و این مطلب که اصل رازداری در مورد اطلاعات شخصی رعایت خواهد شد، به آزمودنی ها توضیح داده شد.

نتایج

شاخص‌های توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار و همچنین، ضرایب همبستگی پیرسون به منظور بررسی جداگانه رابطه تاب‌آوری و عاطفه مثبت و منفی با عزت نفس در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱ میانگین، انحراف معیار و ماتریس همبستگی متغیرها

ردیف	متغیرها	M	SD	۱	۲	۳	۴
۱	تاب‌آوری	۶۵/۰۸	۱۲/۰۳	۱			
۲	عاطفه مثبت	۳۴/۶۰	۶/۳۱	۰/۴۷۶**	۱		
۳	عاطفه منفی	۲۹/۱۹	۷/۲۱	-۰/۱۸۶**	-۰/۲۲۶**	۱	
۴	عزت نفس	۲۸/۷۰	۵/۶۶	۰/۳۶۲**	۰/۵۳۶**	-۰/۵۱۵**	۱

بر اساس نتایج تحلیل همبستگی جدول ۱، روابط جداگانه متغیرهای تاب‌آوری و عاطفه مثبت و منفی با عزت نفس در سطح $p=0/01$ معنادار است. همچنین، برای بررسی رابطه چندگانه تاب‌آوری و عاطفه مثبت و منفی با عزت نفس از تحلیل رگرسیون به روش گام به گام استفاده شد. نتایج این تحلیل نشان داد که ضریب همبستگی چندگانه برای ترکیب خطی عاطفه مثبت و منفی با عزت نفس $0/67$ و نسبت $F(101/542)$ است که در سطح $p=0/001$ معنادار می‌باشد. همچنین، متغیرهای عاطفه مثبت و منفی 45% از واریانس عزت نفس را تبیین می‌کنند.

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه تاب‌آوری و عاطفه مثبت و منفی با عزت نفس در دانش‌آموزان بود. نتیجه پژوهش نشان داد که عاطفه مثبت با عزت نفس رابطه مثبت و معنادار دارد و مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده این رفتار است. این یافته با نتایج پژوهش‌لارسن و پرزمیک (۲۰۰۴) و وود و همکاران (۲۰۰۳) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت نظریه تنظیم عواطف بر این استدلال بنا شده که افراد تمایل دارند تا موقعیت‌های مثبت را بپذیرند و از عاطفه منفی اجتناب کنند. به علاوه، افراد تاب‌آور از عاطفه مثبت به منظور پشت سر نهادن تجربه‌های نامطلوب و بازگشت به وضعیت مطلوب استفاده می‌کنند. همچنین، نتایج این پژوهش نشان داد عاطفه منفی با عزت نفس رابطه منفی و معنادار دارد. یافته به دست آمده با نتایج پژوهش‌وود و همکاران (۲۰۰۳) و لارسن و پرزمیک (۲۰۰۴) همسو است و با نتایج پژوهش بنتی و کامبرپولس (۲۰۰۶) مغایرت دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که عاطفه منفی به واسطه رویدادها یا تجارب ناخوشایند ایجاد می‌شود. وقتی فرد از خلق پایین رنج می‌برد، افکار و نگرش‌های منفی را تجربه می‌کند که موجب تجربه عواطف و هیجانات منفی در فرد می‌شود. بنابراین، افراد دارای عاطفه منفی از عزت نفس پایین‌تری برخوردارند. به علاوه، نتایج پژوهش نشان داد که تاب‌آوری همراه با عاطفه مثبت و منفی پیش‌بین عزت نفس نمی‌باشد. این یافته با نتیجه پژوهش بنتی و کامبرپولس (۲۰۰۶) همسو است که نتایج پژوهش آنها ارتباط مستقیمی بین تاب‌آوری و عزت نفس نشان نداد. اما با نتایج پژوهش‌وود و همکاران (۲۰۱۰) مغایرت دارد. این پژوهشگران معتقدند که فرایند تاب‌آوری خود به خود ایجاد نمی‌شود مگر این که فرد در موقعیت دشوار و یا ناخوشایندی قرار گیرد تا برای رهایی از آن، حداکثر تلاش را برای کشف و بهره‌گیری از عوامل محافظت‌کننده (فردی و محیطی) در درون و بیرون خود که همواره به صورت بالقوه وجود دارند به کار گیرد (برنهام، ۲۰۰۹).

به پژوهشگران بعدی پیشنهاد می‌شود که با کنترل عوامل موقعیتی و فردی به بررسی رابطه تاب‌آوری و عواطف مثبت و منفی با عزت نفس بپردازند. همچنین، محدودیت عمده این پژوهش از لحاظ جامعه مورد بررسی است که صرفاً شامل دانش‌آموزان دختر می‌باشد.

منابع

شاکری‌نیا، ایرج و محمدپور، مهری (۱۳۸۹). رابطه استرس شغلی و تاب‌آوری با فرسودگی شغلی در پرستاران زن. *فصلنامه علمی-پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه*، ۲، ۱۶۹-۱۶۱.

- Benetti, C., & Kambouropoulos, N. (2006). Affect regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 41, 341-352.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Burnham, J. (2009). Contemporary fears of children and adolescents: Coping and resiliency in the 21st century. *Journal of Counseling & Development*, 87, 28-35.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of under Graduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 915-931.
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. In: K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: research, theory, and applications* 61.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Veslska, Z., Geckova, A. N., Orosova, O., Gajdosova, B., Dijk, J. & Reijneveld, E. (2010). Self-esteem and resilience: The connection with risky behavior among adolescents. *Addictive Behaviors*, 34, 287-291.
- Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Wood, J. V., Heimpel, S. A., & Michela, M. (2003). Savoring versus dampening: Self-esteem differences in regulating positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 566-580.