

پیش بینی ناگویی هیجانی براساس خودآگاهی هیجانی در نوجوانان

سعیده شکوری^۱

^۱ دانش آموخته کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه آزاد تهران شمال، تهران، ایران

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین پیش بینی ناگویی هیجانی بر اساس خودآگاهی هیجانی در نوجوانان دختر شهر تهران انجام شد. روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی و از حیث هدف در زمره پژوهش های کاربردی بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دختران نوجوان منطقه ۴ شهر تهران که در مدارس متوسطه دوره دوم مشغول به تحصیل بودند، که با روش تعیین حجم نمونه فرمول کوکران، ۲۱۰ نفر از آنها بصورت تصادفی انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه ی ناگویی هیجانی تورنتو (۱۹۹۴)، پرسشنامه استاندارد خودآگاهی هیجانی گرت و همکاران (۲۰۰۲) بودند. روش های آماری و تجزیه و تحلیل داده ها در دو بخش توصیفی و استنباطی انجام شد. تحلیل و بررسی فرضیه های پژوهشی با استفاده از آزمون آماری (ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیره) صورت گرفت. جهت تعیین نرمال بودن داده ها از آزمون کولموگوروف اسمیرنوف تک نمونه ای مورد بررسی قرار گرفت و با نرم افزار SPSS-۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته های پژوهش مشخص نمودند که خودآگاهی هیجانی می تواند ناگویی هیجانی نوجوانان دختر شهر تهران را پیش بینی کند ($p < 0.05$). بر این اساس می توان نتیجه گرفت که خودآگاهی هیجانی می تواند ناگویی هیجانی نوجوانان دختر شهر تهران را پیش بینی کند. در نهایت می توان پیشنهاد کرد دانش آموزانی که ناگویی هیجانی دارند از طرف خانواده، معلمان، مدرسه و همسالان مورد حمایت قرار گیرند و از این طریق باعث بهبود بیان هیجانات آنان گردند. همچنین بهتر است معلمان به ایجاد فضایی با کم ترین میزان تنش و استرس در کلاس درس و مدرسه برای دانش آموزان اقدام کنند و از این طریق بیان هیجانات آنان را افزایش دهند. در آخر، معلمان اطلاعات کافی در مورد نیازهای روان شناختی اساسی داشته و در برآورده کردن این نیازها در دانش آموزان اقدام کرده و از این طریق باعث بهبود هیجانات در آنان شوند.

واژه های کلیدی: ناگویی هیجانی، خودآگاهی هیجانی

مقدمه

تقریباً تمامی متخصصین روانشناسی و علوم تربیتی بر این باورند که دوره نوجوانی حساس ترین، بحرانی ترین و مهم ترین دوره رشد هر انسان می باشد. در این دوره فرد به بلوغ می رسد، در پی کشف هویت خود است و به دنبال استقلال و جدایی از وابستگی های دوره کودکی است. به همین دلیل در این دوره نوجوانان دارای وضعیت روانی با ثباتی نیستند و در همین دوره هست که معمولاً بیشترین مشکلات رفتاری و هیجانی برای نوجوانان به وجود می آید. در نظریه کولمن^۱، هر یک از مشکلات نوجوانان در سن تقویمی خاص به نقطه اوج تنش خود می رسد که با توجه به تفاوت های جنسیتی تغییر پذیر است و هر زمان که سن اوج تنش برای چند مسئله یا مشکل همزمان شود، سازگاری نوجوان دچار مشکل می شود و در چنین وضعیتی است که مشکلات رفتاری برای آنان بیشتر نمایان می شود (هولینگ^۲ و همکاران، ۲۰۰۷). دوره نوجوانی با تغییرات جسمی و روانی-اجتماعی بسیاری همراه است که در آن نوجوان با فشار ها و هیجانات شدیدی از جمله هیجانات مرتبط با اضطراب رو به رو می شود (سیمسون^۳ و همکاران، ۲۰۲۰). دخترانی که میزان خودآگاهی هیجانی در آنها بالاست، شاداب تر و فعال تر فعالیت و کار می کنند و همواره تلاش می کنند ظرفیت برقراری ارتباط با سایرین را ارتقاء دهند و به طور شهودی و از راه درک مستقیم می دانند که چگونه دیگران را تحت تاثیر قرار دهند و در مقابل با عدم خودآگاهی و خود ارزیابی صحیح در تعامل با دیگران به سرعت عصبانی و آزردۀ خاطر می شوند و در نتیجه در روابط کاری و فردی با دیگران با مشکل مواجه شده و رفتارهای تهاجمی و خشن از خود نشان می دهند. این نوجوانان نه تنها اشتباهات خود را نمی پذیرند، بلکه از آنها نیز پند نمی گیرند، لذا از انتقادات سازنده گریزان بوده و نمی توانند با یک خودآگاهی واقع گرایانه به نقاط قوت و محدودیت های خود پی ببرند. به خصوص در شرایطی که انجام یک تکلیف چندان آسان نیست دختران مبتلا به ناگویی هیجانی، تهییج های بدنی بهنجار را بزرگ می کنند و نشانه های بدنی انگیزختگی هیجانی را بد تفسیر می کنند. اعتقاد بر این است که ناتوانی هیجانی، عامل خطر ساز برای بسیاری از اختلالات روان پزشکی است؛ زیرا افراد مبتلا به این عارضه بسیار تحت فشار همبسته های جسمانی-هیجانی هستند که به کلام در نمی آیند. این نارسایی مانع تنظیم هیجانات شده، سازگاری موفقیت آمیز را دشوار می کند. افراد مبتلا به ناگویی هیجانی برای بیان احساساتشان دست به فعالیت های غیر کلامی مخربی می زنند. بسیاری از پژوهشگران نقش روانی، اجتماعی و زیستی را در ابتلا به ناگویی هیجانی دخیل می دانند (موسوی، ۱۳۹۷). تحقیقات نشان

^۱ Colman^۲ Holling^۳ Simpson

می‌دهد ناگویی هیجانی اثرات منفی روی بهزیستی روان‌شناختی و هیجانی می‌گذارد و عاملی خطر ساز در ابتلای نوجوانان به پریشانی هیجانی، مشکلات روان‌شناختی و تشخیص عدم سلامت ذهنی است (بشارت، ۱۳۹۹).

بیان مسئله

نوجوانی^۴ دوره گذر از مرحله انتقال کودکی به بزرگسالی است و در فرهنگ های مختلف به شکل های متفاوتی است (اوحدی، ۱۳۹۸). به طور کلی نوجوانان در زندگی با اتفاقات پر تنشی که عواطف منفی را در آن ها بوجود می آورد روبرو هستند که این محرک های پراسترس باعث کاهش عملکرد در مدرسه و مانع از ادامه روابط بین فردی با همسالان آن ها می شود و همین اتفاقات اغلب می تواند مشکلات عاطفی و رفتاری نوجوانان را در آینده پیش بینی کند. نوجوانان دختر مشکلات و ترس های خود را بیشتر گزارش داده و در مقابل فشارهای روانی در مقایسه با پسران آسیب پذیرتر می باشند. از طرفی هر نوجوان در هر لحظه یا در تمام دوران نوجوانی در معرض آشفتگی روحی قرار دارد. تجربه هیجانات منفی از قبیل افسردگی، اضطراب، استرس، خشم، کینه، نفرت، حسادت و غیره همواره برای انسان ها مشکلاتی به دنبال داشته است، این سبک های هیجان منفی مدت طولانی است که به عنوان پیش بینی کننده های خطر ابتلا به بیماری و مرگ و میر محسوب می شوند (کوهن^۵، ۲۰۱۹). نوجوانی، بلوغ و جوانی دوران حساس زندگی هر فرد هستند. دوران نوجوانی زمانی است که تغییرات ظاهری و درونی با هم همراه می شوند تا کمال فرا رسد. در این دوران نه تنها رشد جسمانی آهنگی سریع دارد، بلکه تکامل احساسات، روابط اجتماعی و منطقی نیز حرکتی تند و رو به جلو دارند. (قره بگلو ۱۳۹۷) معتقد است که بی شک سلامت جسمی، روحی و روانی در این مقطع زندگی اساس احساسات زیبا و تجربیات موفق است. نوجوان بلوغ را تجربه می کند و تنها با دانش از وقایع این دوران است که می تواند به خوبی از تغییرات روحی و جسمی خود استقبال کند و خود را در جهت رشد و رسیدن به استقلال مهیا کند. سلامت روح و جسم کلید برخورد صحیح با این تغییرات بالقوه مثبت است. او باید روش های حفظ سلامت خود را بشناسد و با آگاهی بر تهدیدات بیرونی مقابله کند و در عین حال از جوانی خود لذت برده و آن را در خدمت ارتقاء خود و جامعه به کار گیرد (افخمی و همکاران ۱۳۹۶). بررسی مشکلات نوجوانان مبتلا به ناگویی هیجانی در حوزه های بین فردی و روابط با دیگران، در سال های اخیر مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. مونتی باروکی، کودیسپوتی، بالدارو و روسی (۲۰۱۹) دریافتند که ناگویی هیجانی با نیاز برای دریافت تأیید از سوی دیگران، ترس و ناراحتی از صمیمیت با دیگران و عدم اهمیت به روابط با دیگران ارتباط دارد. وان هیلو، دسمیت، مگانک و بوگرت (۲۰۱۷) نشان دادند که ناگویی هیجانی با سطوح پایین عاطفه و پیوند با دیگران، عدم بیان مشکلات

^۴ Adolescence

^۵ Cohen

خود به دیگران و راهبردهای مقابله‌ای نامناسب در موقعیت‌های بین فردی مرتبط است. هامفریز، وود و پارکر (۲۰۱۹) در مطالعه‌ی خود روی ۱۵۸ دانشجوی مقطع کارشناسی دریافتند که بین ناگویی هیجانی و رضایت‌مندی پایین ارتباط وجود دارد. همچنین نتایج پژوهش مؤمنی و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد که متغیرهای عاطفه‌ی منفی، ناگویی هیجانی و خود آگاهی هیجانی به ترتیب ۹۴، ۹۵ و ۹۲ درصد توان پیش‌بینی اقدام به روابط ناپایدار را دارند. بر این اساس با توجه به بار عاملی متغیرها، توان ناگویی هیجانی برای پیش‌بینی خودآگاهی هیجانی از متغیرهای ویژگی‌های شخصیتی بیشتر بود. عامل دیگری که در زمینه‌ی نوجوانان مطرح است، ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها می‌باشد. ویژگی‌های شخصیتی به حالتی گفته می‌شود که در آن فرد، فقدان روابط با دیگران را ادراک یا تجربه می‌کند. ویژگی‌های شخصیتی و تنهایی با دو ویژگی انزوای اجتماعی و انزوای هیجانی شناخته می‌شوند (هسه و هاوکلی، ۲۰۱۷). ویژگی‌های شخصیتی و انزوای هیجانی بر فقدان دلبستگی دوستانه دلالت می‌کنند و همچنین به دلیل فقدان مهارت‌های اجتماعی لازم در برقراری و تداوم روابط دوستانه و نزدیک زمینه شکست را در نوجوانان دختر فراهم می‌آورد و این افراد در روابط اجتماعی، مضطرب و نسبت به طرد شدن حساس هستند (عیسی‌نژاد و باقری، ۱۴۰۰)؛ نوجوانان دختر در برقراری روابط دوستانه، انجام دادن فعالیت‌های اجتماعی، شرکت در گروه‌ها، لذت بردن از مهمانی‌ها و در کنترل محیط با مشکل مواجه می‌شوند. آن‌ها همچنین خود را منفی، کم‌ارزش، حقیر، دوست‌نداشتنی و از نظر اجتماعی نالایق می‌دانند و عزت‌نفس پایین‌تری دارند (استوکس^۶، ۲۰۱۷). پژوهش‌ها رابطه‌ی مهارت‌های ارتباطی و عدم خودآگاهی هیجانی را نشان می‌دهند (سیگرین^۷، ۲۰۱۹). پژوهش حاضر به منظور پاسخ گویی به این سوال اصلی صورت بندی شده است که می‌توان خودآگاهی هیجانی را براساس ناگویی هیجانی دختران نوجوان شهر تهران پیش بینی کرد؟

اهمیت و ضرورت پژوهش

نوجوانان دختر هیجانات و استرس‌های خود را معمولاً با شکایت‌های جسمانی، احساس تنش و کناره‌گیری از اجتماع درونسازی کرده و بسیار آسیب پذیر می‌باشند (اوحدی، ۱۳۹۸) میزان اختلالات کودکان و نوجوانان ۶ تا ۱۸ سال در مجموع بین پسرها ۲۴ درصد و دخترها ۲۰ درصد است، همچنین ناگویی هیجانی در گروه سنی ۶ تا ۹ سال ۲۲ درصد و در گروه سنی ۱۰ تا ۱۴ سال ۲۳ درصد برآورد شده است. ناگویی هیجانی در میان گروه سنی ۱۵ تا ۱۷ سال میان دختر و پسر به دلیل بروز دوران بلوغ و نابسامانی‌های بدنی، طبق آمار ارائه شده ۲۱ درصد را نشان می‌دهد. در مورد میزان ناگویی هیجانی در جامعه شهری و روستایی طبق آمار، این میزان در جامعه شهری ۲۳ درصد و در روستاها حدود ۱۸ درصد است. درخصوص میزان اختلالات

^۶ -Estoces

^۷ -Segrinee

رفتاری میان نوجوانان (دختران و پسران)، اختلالات خلقی و افسردگی حدود ۲ درصد پسرها و دخترها را درگیر کرده که در این زمینه اختلالات خلقی در بین دخترها بیشتر از پسران است و اختلالات اضطرابی در دختران ۱۴ درصد است که بالاترین میزان اختلال اضطرابی به شمار می‌رود. بر اساس آمار سال ۹۷ ناگویی هیجانی حدود ۴ درصد و ویژگی های شخصیتی و لجبازی، مخالفت ورزی و تیک عصبی حدود ۸ درصد است که بالاترین میزان ناهنجاری های رفتاری را به خود اختصاص می‌دهد. مجموع کل اختلالات رفتاری در میان نوجوانان ۲۲ درصد در سطح کشور است و میزان اختلالات در ۳۱ استان کشور احصا شده که این رقم در هر استان متغیر است و نگرانی فراوانی را برای جامعه نوجوانان بدنبال داشته است. در دنیا کمتر نوجوانی را خواهیم یافت که دارای مشکل نباشد؛ مسائل درس و مدرسه، دوستان و آشنایان و مسائل رفتاری از جمله این مشکلات است و عدم پیگیری مشکل، اختلالات دیگری را برای نوجوانان و به دنبال آن برای خانواده به همراه خواهد داشت (محمدی، ۱۳۹۸). برابر بررسی های پژوهشی تا به حال در ایران پژوهش هایی درباره خودآگاهی در نوجوانان انجام شده است ولیکن پاسخگوی جامعه نوجوانان نبوده و همین امر یکی از دغدغه های محقق تلقی می شود، بطوریکه امروزه پژوهش های کاربردی در حوزه تعلیم و تربیت به ویژه در زمینه دختران با رویکرد خلاقانه و روشمند برای تحلیل و فهم و بروز هیجانات و خودآگاهی از هیجانات و رخدادها و رفتارها از اهمیت و ضرورت خاصی برخوردار است. در چرخه تحولی و رشدی دختران نوجوان در طول زندگی (از نوجوانی تا بزرگسالی) دوره نوجوانی دوره بسیار مهم و حیاتی است؛ اهمیت این دوره از آنجایی است که در این دوره، رشد و تحول در زمینه جسمی، خلقی و اجتماعی رخ می‌دهد و اگر دختران نوجوان سرمایه های وجودی خود را کشف کنند و رشد دهند در آینده برای پذیرش مسئولیت در زندگی و مدیریت خویشتن و خانواده موفق تر خواهند بود. نگاه به دوره نوجوانی اگر نگاهی فرصت محور و تحولی باشد می‌تواند این دوره زندگی را به بهترین دوره زندگی تبدیل کند که این موارد می‌تواند خودآگاهی هیجانی را بر اساس ویژگی های شخصیتی محقق سازد. رویکردهای پژوهشی در زمینه نوجوانی بایستی فرصتی را فراهم کند که برنامه ریزان و کنشگران تعلیم و تربیت را با فرصت ها و ظرفیت های دوره نوجوانی به ویژه در دختران هرچه بیشتر آشنا کند. پژوهش های کیفی و کمی با هدف توصیف عمیق از دوره نوجوانی دختران می‌تواند زمینه ساز این آشنایی باشد. گفت و گو با نوجوان و درک اقتضائات نوجوانی و نگاه کردن به محیط پیرامونی از منظر نوجوانان دختر، در روش ها و رویکردهای پژوهشی از جمله رویکرد پدیدارشناسی، مهم و قابل توجه است. فرآیند پژوهش در زمینه نوجوانی می‌بایست اولاً با مرور ادبیات پژوهش های انجام شده صورت گیرد و ثانياً به دنبال یافتن پاسخ به یک یا چند سؤال محوری است تا کاربرد آن در برنامه ریزی ها هرچه بیشتر مشخص شود که یکی از دغدغه های محقق همین مسئله بوده که بتواند با این تحقیق در نوجوانان دختر پاسخ سوالات پیش گفته را بدهد. به نظر محقق هر نهاد تربیتی به ویژه آموزش و پرورش، فعالان و کنشگران تعلیم و تربیت بایستی فعالیت ها و برنامه های خود را مبتنی بر پژوهش ها و تجربه زیستی نوجوانان دختر و مربیان آنان برنامه ریزی کنند تا از مشکلات و معضلات نوجوانان دختر کاسته شود. با

توجه به همین تحقیقات و مشاهدات، اهمیت و ضرورت تحقیق در نوجوانان دختر شهر تهران برای محقق یکی از دغدغه های وی شد و در صدد بر آمد تا تحقیقاتی در خصوص ناگویی هیجانی و خودآگاهی هیجانی و ویژگی های شخصیتی دختران نوجوان را مورد بررسی قرار دهد تا با نتایج این تحقیقات مدارس و سیستم تربیتی کشور بهره مند گردند.

هدف تحقیق

تعیین پیش بینی ناگویی هیجانی بر اساس خودآگاهی هیجانی در نوجوانان دختر شهر تهران

فرضیه تحقیق

خودآگاهی هیجانی می تواند ناگویی هیجانی نوجوانان دختر شهر تهران را پیش بینی کند.

روش تحقیق

با توجه به فرضیات تدوین شده و روش نمونه گیری، روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. همچنین از حیث هدف در زمره پژوهش های کاربردی قرار می گیرد.

جامعه، حجم نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دختران نوجوان منطقه ۴ شهر تهران که در مدارس متوسطه دوره دوم مشغول به تحصیل بودند، که طبق آمار بدست آمده تعداد ۳۰۰ نفر بود روش تعیین حجم نمونه طبق فرمول کوکران بود. لذا با توجه به تعداد جامعه آماری ۲۱۰ نفر از دانش آموزان دختر به عنوان حداقل حجم نمونه در نظر گرفته شد. لذا در خصوص انتخاب حجم نمونه بصورت در دسترس اقدام شد به این شکل که با مدیریت آموزش و پرورش منطقه ۴ شهر تهران هماهنگی های اولیه صورت پذیرفت سپس در ناحیه های مربوطه با مدیران مدارس نواحی ۱-۲-۳ هماهنگی های لازم صورت پذیرفت و در نهایت نسبت به توزیع پرسشنامه ها در ایام از پیش تعیین شده مراجعه نموده و با نوجوانان که همان دانش آموزان بودند صحبت های بصورت صمیمی انجام شد و سپس توضیحات کامل در خصوص نتایج تحقیق و محرمانه بودن اطلاعات بصورت کامل تشریح و از شرکت کننده گان خواسته شد که پرسشنامه ها را تکمیل کنند. (در این فرمول N حجم جامعه است. p : نسبت افرادی که دارای صفت مورد مطالعه می باشند q : درصد افرادی است که فاقد صفت مورد مطالعه می باشند).

یافته ها تحقیق

خودآگاهی هیجانی می تواند ناگویی هیجانی نوجوانان دختر شهر تهران را پیش بینی کند.

برای بررسی این فرضیه که کدام یک از مؤلفه های خودآگاهی هیجانی می تواند نقش موثری در پیش بینی ناگویی هیجانی ایفا کند از روش رگرسیون خطی چندگانه استفاده گردید. بدین ترتیب پس از تایید پیش فرض های رگرسیون، از این روش برای پاسخ به این سوال که آیا مؤلفه های خودآگاهی هیجانی می توانند ناگویی هیجانی را پیش بینی کند، استفاده گردید. قبل از ارائه نتایج حاصل از رگرسیون ابتدا مفروضه های اصلی تحلیل رگرسیون چندگانه (نرمال بودن، عدم وجود همخطی بین متغیرهای پیش بین، و استقلال خطاها) به تفکیک متغیرهای پیش بین بررسی می شود. مفروضه نرمال بودن با کمک شاخص های کجی و کشیدگی مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۴-۲ گزارش گردید.

اثر همخطی چند گانه

یکی از مفروضات رگرسیون عدم وجود اثر هم خطی بین متغیرهای مستقل میباشد. شاخص های تحمل واریانس و تورم واریانس این فرضیات را چک می کنند. در SPSS این گزینه ها با نام تلورانس و VIF تعریف شده اند. مقدار شاخص تلورانس بین صفر و یک می باشد. به ازای هر متغیر مستقل یک مقدار برای این شاخص وجود دارد، اگر مقدار این شاخص به یک نزدیک باشد نشان از این است که این متغیر با بقیه ی متغیرهای مستقل اثر هم خطی ندارد و اگر به صفر نزدیک باشد عکس این حالت را نشان می دهد. هم چنین شاخص VIF نیز در صورتی نشان از تایید عدم وجود اثر هم خطی بین متغیرهای مستقل را نشان می دهد که مقداری کمتر از ۱۰ اختیار کند.

جدول ۴-۶ شاخص تحمل واریانس و عامل تورم واریانس

شاخص های هم خطی چندگانه		
متغیرهای پیش بین	تلورانس	VIF
بازشناسی	۹۱.۰	۱۰.۱
شناسایی	۷۶.۰	۳۳.۱
تبدیل سازی	۸۱.۰	۲۴.۱
محیط گرایی	۶۴.۰	۵۵.۱
حل مسئله	۷۳.۰	۳۶.۱

همانطور که مشاهده می شود تمامی اعداد نشان از عدم وجود اثر هم خطی شدید بین متغیرهای پیش بین می باشد.

استقلال خطاها

از دیگر مفروضات رگرسیون استقلال خطاها می باشد که باید فرض وجود همبستگی بین خطاها رد شود. برای چک کردن این فرض می روان آزاده خویی از آماره دوربین واتسون استفاده کرد. برای تایید این فرض لازم است که مقدار این آماره در بازه ۱/۵ تا ۲/۵ قرار داشته باشد. در این پژوهش این آماره برابر با ۲/۱۰ شده است که حاکی از صادق بودن این پیش فرض می باشد.

اولین آزمون تست مدل کلی می باشد. در واقع اگر حداقل یکی از متغیرهای پیش بین تحقیق روی متغیر ملاک تاثیر معنادار داشته باشد، مدل پژوهشگر تایید می گردد. فرض صفر و خلاف به صورت زیر می باشد:

$$\begin{cases} H_0: \beta_1 = \beta_2 = \dots = \beta_5 = 0 \\ H_1: \beta_i \neq 0 \quad \forall \text{ one } i \text{ for } i = 1, 2, 3, 4, 5 \end{cases}$$

جدول ۴-۷ نتایج رگرسیون عوامل خودآگاهی هیجانی بر ناگویی هیجانی

مدل	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	R	^۲ R	adj ^۲ R	sig
رگرسیون	۴۵.۱۳۳۰۱	۰۰.۵	۲۹.۲۶۶۰	۰.۵۵۱	۷۵.۰	۵۶.۰	۵۵.۰	۰.۰۱.
باقیمانده	۶۲.۱۰۶۳۱	۰۰.۲۰۴	۱۲.۵۲					
کل	۰۷.۲۳۹۳۳	۰۰.۲۰۹						

همان طور که در جدول مشاهده می شود مقدار sig کمتر از ۰/۰۵ شده است و نشان از معنی دار بودن مدل رگرسیون می باشد، یعنی حداقل یکی از متغیرهای پیش بین بر متغیر ملاک تاثیر معنادار دارد.

شاخص ^۲R (ضریب تعیین چندگانه): این شاخص مشخص می کند که چند درصد از تغییرات متغیر ملاک توسط متغیرهای پیش بین تبیین می شوند به عبارت دیگر متغیرهای پیش بین چند درصد توانایی برازش متغیر وابسته را دارند. در این پژوهش مقدار ^۲R برابر ۰/۵۶ شده است به این معنا که عوامل خودآگاهی هیجانی ۵۶ درصد توانایی پیش بینی ناگویی هیجانی را دارند و ۴۴ درصد باقیمانده مربوط به سایر عوامل می باشد.

شاخص $adj R^2$ (ضریب تعیین تصحیح شده): این شاخص توانایی پیش بینی متغیر وابسته را توسط متغیر های پیش بین در جامعه بررسی می کند در واقع با کمی تعدیل، نمونه را به تمام جامعه بسط می دهد. مقدار این ضریب در این پژوهش ۰/۵۵ شده است، به عبارت دیگر مؤلفه های خودآگاهی هیجانی ۵۵ درصد توانایی پیش بینی ناگویی هیجانی را دارند. با توجه به معنادار بودن کل مدل اکنون باید بررسی کرد که کدام یکی از ضرایب صفر نیست و یا به عبارت دیگر کدام متغیر یا متغیرها تاثیر معنادار در مدل دارند. به این منظور از آزمون t استفاده می شود.

جدول ۴-۸ ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و آماره تی متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون

متغیر پیش بین	ضرایب رگرسیون		آماره t	sig	سطح معناداری مورد نظر
	استاندارد نشده	استاندارد شده			
مقدار ثابت	۸۲.۱۱۵		۷۰.۳۰	۰۰۱.۰	۰.۵
بازشناسی	۱۸.۰-	۱۰.۰-	۰۰.۲-	۰۴.۰	۰.۵
شناسایی	۰۹.۰-	۰۵.۰-	۸۹.۰-	۳۸.۰	۰.۵
تبدیل سازی	۷۰.۰-	۲۸.۰-	۴۱.۵-	۰۰۱.۰	۰.۵
محیط گرایی	۳۰.۱-	۶۶.۰-	۳۰.۱۱-	۰۰۱.۰	۰.۵
حل مسئله	۰۱.۰-	۰۱.۰-	۰۹.۰-	۹۳.۰	۰.۵

همان طور که نتایج جدول نشان می دهد عوامل بازشناسی، تبدیل سازی و محیط گرایی با ناگویی هیجانی در سطح ۵ درصد رابطه معنادار دارند. ضرایب منفی عوامل بازشناسی، تبدیل سازی و محیط گرایی بیانگر این مطلب است که با افزایش این عوامل مقدار ناگویی هیجانی کاهش می یابد.

بحث و نتیجه گیری

خودآگاهی هیجانی می تواند ناگویی هیجانی نوجوانان دختر شهر تهران را پیش بینی کند.

برای بررسی این فرضیه که کدام یک از مؤلفه های خودآگاهی هیجانی می تواند نقش موثری در پیش بینی ناگویی هیجانی ایفا کند از روش رگرسیون خطی چندگانه استفاده گردید. براساس یافته های فوق، نتایج این پژوهش با پژوهش های آزادی دهبیدی و فولادچنگ (۱۳۹۸)، استنفسون و همکاران (۲۰۱۸)، مرینو- تجدور (۲۰۱۶)، لمای (۲۰۱۷)، وزیری (۲۰۲۱)،

احمدی و همکاران (۱۳۹۸)، رضانی و همکاران (۱۳۹۷)، احمدی و همکاران (۱۴۰۱)، باباجانی گرجی و همکاران (۱۳۹۸)، سماوی و نجارپوریان (۱۳۹۷) همخوان و هماهنگ است.

در تبیین نتایج فوق می‌توان گفت وقتی که نوجوانان از خودآگاهی هیجانی بالایی برخوردار باشند نسبت به دیگر نوجوانان از راهبردهایی نظیر برنامه‌ریزی، نظارت و تنظیم بیشتر استفاده کرده و بعد از انجام دادن تکالیف به ارزیابی عملکرد خود برمبنای هدف‌هایی از پیش تعیین شده اقدام می‌کند (درگیری شناختی) و در رسیدن به این هدف‌ها همواره در حال تلاش است (درگیری رفتاری). به عبارتی دیگر می‌توان گفت نوجوانان با ناگویی هیجانی مثبت از لحاظ انگیزشی، شناختی و رفتاری در فرایند یادگیری خود درگیری و مشارکت فعالی دارند. (زیمرن، ۲۰۱۲). و با توجه به بعد انگیزشی، یادگیرنده خودآگاهی هیجانی به توانایی خویش اطمینان دارد، مستقل و کنجکاو است و خودبستگی و علاقه درونی بیشتری دارد. از نظر فرایندهای شناختی، یادگیرنده خودآگاه در طول یادگیری و انجام تکلیف به برنامه‌ریزی، هدف‌گذاری و خودارزیابی مشغول می‌شود. با توجه به فرایندهای رفتاری، فرد خودآگاه که هیجانات خود را به بهترین شکل ممکن شناخته و در ابراز هیجانات خود از توانمندی بیشتری برخوردار است در انجام امور زندگی موفق تر عمل خواهد کرد. و برای بهینه‌سازی زندگی به انتخاب، سازماندهی و ایجاد محیط‌های مناسب دست می‌زند که این موضوع منجر به افزایش خودآگاهی هیجانی در تمام مراحل و مسیر زندگی نوجوانان می‌شود. در تبیین این فرضیه می‌توان بیان کرد که خود آگاهی هیجانی در دختران نوجوان بیانگر بیان هیجانات بصورت مثبت و دقیق است که نتایج نشان داد نوجوانانی که ناگویی هیجانی بالایی داشتند از ظرفیت های خودآگاهی کمتر بهرمند بودند.

منابع

- پارپایی، رزیتا؛ امیری، حسن و عارفی، مختار. (۱۴۰۱). الگوی معادلات ساختاری رضایت‌مندی زوجین بر اساس مولفه های شخصیتی پنج عاملی نئو با میانجیگری ارتباط مادر فرزند. *فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*، ۱۷(۶۰)، ۱۷۹-۱۹۳.
- حمیدی، فریده. (۱۳۹۴). بررسی رابطه ذهن آگاهی و ویژگی های شخصیتی معلمان با خوش بینی آموزشی آنان. *فصلنامه خانواده و پژوهش*، ۱۲ (۴)، ۴۰-۵۷.
- رافضی، زهره؛ اصغری، معصومه و مشایخ، مریم. (۱۳۹۶). مقایسه ویژگی های شخصیتی افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر و افراد سالم: مدل پنج عاملی. *فصلنامه یافته*، ۱۹ (۴)، ۳۴-۴۲.
- شاد گهراز، سمانه ؛ عطاران، الناز ؛ خدادادی جوکار، فرناز ؛ عبداللهی مقدم، مریم ؛ مجیدی مومن آباد، امیرحسین (۱۴۰۱).
- زمینه یابی رضایت جنسی و شیوع خیانت زناشویی (آنلاین و جنسی) در جمعیت ایرانی، *نشریه روانشناسی زن*، ۳(۳)، ۲.

شریفی ساعی، محمد حسین و آزاد ارمکی، تقی. (۱۴۰۰). عوامل شکل گیری خیانت زناشویی در ایران؛ مطالعه فراترکیب. *نشریه بررسی مسائل اجتماعی ایران*، ۱۲(۲): ۷۴-۳۳.

کارگر خرم آبادی، حکمت،، خدابخش، محمدرضا، و کیانی، فریبا. (۱۳۹۵). اثربخشی مشاوره گروهی بخشش محور مبتنی بر دیدگاه اسلامی بر ترمیم رابطه زناشویی بعد از خیانت همسر. *مجله اخلاق پزشکی*، ۱۰ (۳۸)، ۲۹-۳۶.

یاسایی سکه، معصومه و منتخبیان، زهرا. (۱۴۰۰). بررسی رابطه ویژگی های شخصیتی و کیفیت رابطه زناشویی بر نگرش به رابطه فرازناشویی در زنان متأهل. *مجله پیشرفتهای نوین در علوم رفتاری*، ۵۵، ۳۲۵-۳۴۱.

سرمد، زهره؛ حجازی، الهه و عباس بازگان (۱۳۹۰) روش تحقیق در علوم رفتاری، تهران: انتشارات آگه.

مهنّا، سعید و طالع پسند، سیاوش (۱۳۹۵) رابطه بین حمایت های محیطی و خودآگاهی هیجانی با درگیری تحصیلی با نقش میانجی بهزیستی تحصیلی، *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۱۶ (۴): ۴۲-۳۱.

باقری، فرزین، فتحی آشتیانی علی، صوابی نیری وحید، رضائی گلعدانی حامد، بریاجی شبنم. (۱۴۰۱) اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر حساسیت اضطرابی و ناگویی هیجانی پرستاران مبتلاء به کمردرد مزمن. *طلوع بهداشت* ۱۴۰۱؛ ۲۱ (۵): ۶۳-۴۹

هنرپروران، نازنین (۱۳۹۵). مقایسه ثبات ازدواج و مؤلفه های عشق در دانشجویان با ازدواج سنتی و غیر سنتی دانشگاه های آزاد اسلامی استان فارس. *فصلنامه علمی- پژوهشی زن و جامعه*، ۷ (ویژه نامه)، ۲۸-۱۷.

فخری، مریم السادات؛ مهدویان فرد، راحله و کیمیایی، سید علی (۱۳۹۶). پیش بینی احتمال طلاق زنان بر اساس دلبستگی اجتنابی، دلبستگی اضطرابی و مهارت حل مسئله خانواده. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۹ (۳۳)، ۲۲۲-۲۰۷.

Batabyal, A. A. (۲۰۱۸). Marital infidelity: A game-theoretic analysis. *Journal of Quantitative Economics*, 16(۱), ۲۲۷-۲۳۳.

Brem, M. J., Florimbio, A. R., Grigorian, H., Wolford-Clevenger, C., Elmquist, J., Shorey, R. C., ... & Stuart, G. L. (۲۰۱۹). Cyber abuse among men arrested for domestic violence: Cyber monitoring moderates the relationship between alcohol problems and intimate partner violence. *Psychology of violence*, 9(۴), ۴۱۰.

Crouch, E., & Dickes, L. (۲۰۱۶). Economic repercussions of marital infidelity. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 36(۱/۲), ۵۳-۶۵. P ۸

Gordon, K. C., Mitchell, E. A., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (۲۰۲۲). Couple Therapy for Infidelity. *Clinical Handbook of Couple Therapy*, ۴۱۳.

Görgüt, İ., & Özbal, A. F. (۲۰۱۸). Adaptation of Sport Brand Personality Scale to Turkish. *Universal Journal of Educational Research*, 6(۴), ۷۵۹-۷۶۸.

- Gronholm, P. C., Flynn, M., Edmonds, C. J., & Gardner, M. R. (۲۰۱۲). Empathic and nonempathic routes to visuospatial perspectivetaking. *Consciousness and Cognition*, ۲۱, ۴۹۴-۵۰۰.
- Harris, C. (۲۰۱۸). *Characteristics of Emotional and Physical Marital Infidelity That Predict Divorce* (Doctoral dissertation, Alliant International University).
- Khojasteh Mehr, R., Roshan Ravan, N., & Abbaspour, Z. (۲۰۲۱). Evaluation of psychometric properties of the Self Dyadic Perspective-Taking (SDPT) and Other Dyadic Perspective-Taking (ODPT) scales. *Journal of Family Psychology*, 3(۱), ۸۱-۹۲.
- Kim, J., Gardant, D., Bosselut, G., & Eys, M. (۲۰۱۸). Athlete personality characteristics and informal role occupancy in interdependent sport teams. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, ۱۹۳-۲۰۳.
- Lamothe, M., Boujut, E., Zenasni, F., & Sultan, S. (۲۰۱۴). To be or not to be empathic: the combined role of empathic concern and perspective taking in understanding burnout in general practice. *BMC Family Practice*, ۱۵, ۱-۱۸.
- Long, E. C. J. (۱۹۹۰). Measuring dyadic perspective –taking: Two scales for assessing perspective –taking in marriage and similar dyads. *Journal of Educayional and Psycholgical Measurement*, ۵۰, ۹۰-۱۰۵.
- Martini, T. S., Grusec, J. E., & Bernardini, S. C. (۲۰۰۱). Effect of interpersonal control, perspective taking, and attributions on older mothers and adult daughters satisfaction with their helping relationship. *Journal of Family Psychology*, ۱۵, ۶۸۸-۷۰۵.
- Oke, O. P. (۲۰۱۸). The Socio Religious Significance of Edi Festival Song in Controlling Marital Infidelity in Traditional Marriage Institution in Oriigbo Meje, Osun state Nigeria. *Global Journal of Human-Social Science Research*.
- Toplu-Demirtaş, E., & Fincham, F. D. (۲۰۱۸). Dating infidelity in Turkish couples: the role of attitudes and intentions. *The Journal of Sex Research*, 55(۲), ۲۵۲-۲۶۲.
- Witvliet, C. V., Hofelich Mohr, A. J., Hinman, N. G., & Knoll, R. W. (۲۰۱۵). Transforming or Restraining rumination: The impact of compassionate reappraisal versus emotion suppression on empathy, forgiveness, and affective psychophysiology. *The Journal of Positive Psychology*, 10(۳), ۲۴۸-۲۶۱.
- Xin, M. Y., & Hassan, S. A. (۲۰۲۰). Factors Contributing to Infidelity in Marriage Within Asian Countries A Systematic Review of literature. *Social Sciences*, 10(۱۵), ۲۱۰-۲۲۴.