

مقایسه احساس تنهایی، احساسات مثبت به همسر و جرأت ورزی در میان مادران
دانش آموزان عادی و مادران دانش آموزان دارای نارسایی هوشی رشدی شهر فسا

**Comparison of feelings of loneliness, positive feelings towards spouse and
boldness among mothers of normal students and mothers of students with
intellectual disability in Fasa city**

Noushad Ghasemi

Faculty of Psychology Department of Islamic Azad
University, Fasa Branch.

Email: ameri.mehdi53@yahoo.com

Roya Zanganeh

Master's degree in General Psychology, Islamic Azad
University, Fasa Branch.

نوشاد قاسمی*

هیات علمی گروه روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فسا.

رویا زنگنه

کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد
فسا.

Abstract

The purpose of this research was to compare the feeling of loneliness, positive feelings towards spouse and courage among mothers of normal students and mothers of students with developmental disabilities in Fasa city. The current research was an applied research and also due to the type of subject which was comparative, therefore it was in the category of comparative causal research. The statistical population in this research included all mothers of students with intellectual and developmental disabilities of their peers in the academic year of 1402-1401. According to the type of research method, the matched group method was used for sampling. In order to match the number of comparative samples, according to the comparative method, 30 mothers of normal students and 30 mothers of students with intellectual-developmental disabilities in Fasa city were matched and replicated with the purposeful sampling method. Matching was determined based on age, education and employment. The tool for collecting information in this research was Russell, Pilova and Cortona's Loneliness Questionnaire (1980), Gambrill and Ritchie's Daring Questionnaire (1975), Daniel Ellery's Positive Feelings

چکیده

هدف از انجام این تحقیق، مقایسه احساس تنهایی، احساسات مثبت به همسر و جرأت ورزی در میان مادران دانش آموزان عادی و مادران دانش آموزان دارای نارسایی هوشی رشدی شهر فسا بوده است. تحقیق حاضر یک تحقیق کاربردی بوده و همچنین به دلیل نوع موضوع که مقایسه ای بود، لذا در دسته پژوهش های علی مقایسه ای قرار داشت. جامعه آماری در این تحقیق شامل کلیه مادران دانش آموزان دارای نارسایی هوشی و رشدی همتایان آنها در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بوده است. با توجه به نوع روش تحقیق، برای نمونه گیری، از روش گروه های جور شده (همتا) استفاده شد. برای همتاشدن تعداد نمونه های مقایسه ای، با توجه به نوع روش مقایسه ای ۳۰ نفر از مادران دانش آموزان عادی و ۳۰ نفر از مادران دانش آموزان دارای نارسایی هوشی-رشدی در شهر فسا با شیوه نمونه گیری هدفمند، همتا و همانندسازی شد. همتاسازی بر اساس سن، تحصیلات و شاغل بودن تعیین گردید. ابزار گردآوری اطلاعات در این تحقیق، پرسشنامه احساس تنهایی راسل، پیلوا و کورتونا (۱۹۸۰)، پرسشنامه جرات ورزی گمبریل و ریچی (۱۹۷۵)، پرسشنامه احساسات مثبت به همسر دانیل الری (۱۹۷۵) بوده است. پس از تجزیه و تحلیل داده ها به کمک نرم افزار SPSS نگارش ۲۶ نتایج نشان داد بین احساس تنهایی مادران دانش آموزان عادی با مادران دانش آموزان دارای نارسایی

Questionnaire (1975). After analyzing the data using SPSS software, the results showed that there is a significant difference between the feelings of loneliness of mothers of normal students and mothers of students with intellectual disability with an approximate average difference of 12.433 points. And there is a significant difference between positive feelings towards spouses in mothers of normal students and mothers of students with developmental intellectual disability with an approximate average difference of 17,600 points ($P < 0.05$). And also, there is a significant difference between the courage of mothers of normal students and mothers of students with developmental disabilities in Fasa city with an approximate average difference of 12.366 points.

Keywords: feeling alone, positive feelings towards spouse, daring, developmental intelligence deficiency.

هوشی رشدی تفاوت معناداری با اختلاف میانگین تقریبی ۱۲.۴۳۳ نمره وجود دارد و بین احساسات مثبت به همسر در مادران دانش آموزان عادی با مادران دانش آموزان دارای نارسایی هوشی رشدی تفاوت معناداری با اختلاف میانگین تقریبی ۱۷.۶۰۰ نمره وجود دارد ($P < 0.05$). و همچنین بین جرات ورزی مادران دانش آموزان عادی با مادران دانش آموزان دارای نارسایی هوشی رشدی شهر فسا تفاوت معناداری با اختلاف میانگین تقریبی ۱۲.۳۶۶ نمره وجود دارد.

واژه‌های کلیدی: احساس تنهایی، احساسات مثبت به همسر، جرات ورزی، نارسایی هوشی رشدی.

مقدمه

زنان به عنوان جمعیتی از جهان، پایه و اساس کوچک ترین و بنیادی ترین رکن جامعه یعنی نهاد مقدس خانواده را تشکیل می دهند. یکی از متغیرهایی که اخیراً پژوهش‌های زیادی را به خود اختصاص داده است، احساس تنهایی است. تنهایی یکی از تجارب معمول دوره جوانی و نوجوانی است تمایل به صمیمیت بین فردی با هر انسانی از زمان تولد تا مرگ وجود دارد و هیچ انسانی نیست که به خاطر از دست دادن آن مورد تهدید قرار نگیرد. انسان با نیاز به ارتباط و صمیمیت متولد می‌شود ماهیت انسان به طور طبیعی اجتماعی است. اما موارد متعددی بر روی آن تاثیر میگذارد و باعث خواهد شد که به گوشه‌گیری و احساس تنهایی روی بیاورد (دربان، رضوانی، قدیری و هاجری، ۱۳۹۸). مطالعات نشان داده است که مادرانی که احساس تنهایی دارند، این احساس بر روی روابط با همسر نیز تاثیرگذار است و احساسات مثبت به همسر را درگیر می‌کند. احساسات مثبت نسبت به همسر یک ارزیابی کلی از وضعیت رابطه زناشویی فرد و یک متغیر مهم در روابط میان زوجین در زندگی زناشویی می باشد. رضایت زناشویی به شادی و لذت از روابط میان زوج ها مرتبط است و به معنای داشتن احساس مطلوب از ازدواج می باشد که می توان آن را یک موقعیت روان شناختی در نظر گرفت که خود به خود به وجود نمی‌آید بلکه مستلزم تلاش هر زوج است. در روابط زناشویی عوامل متعددی باعث رضایت همسران از یکدیگر می‌شود که یکی از آنها بروز احساسات مثبت به همسر است و این باعث افزایش مهارت جرات ورزی در افراد می‌شود (صادقی، ۱۴۰۱). جرات ورزی فن مداخله ساختار یافته است که برای کمک به افراد در تغییر خودپنداره خود بکار می رود تا از این طریق نیازها، افکار و اندیشه‌های خود را به شکل متناسب بیان کنند. افراد جراتمند روابط نزدیکی با دیگران دارند، به دیگران اجازه نمی دهند که از آنها سواستفاده کنند و بدون احساس گناه، استرس، اضطراب، یا تخطی حقوق دیگران افکارهای منفی و مثبت مختلفی را می توانند بیان کنند. ناتوانی هوشی و رشدی به کنش عمومی هوش گفته می‌شود که به‌طور معنی‌دار یا قابل ملاحظه‌ای کمتر از حد متوسط عمل کرده، با نقایصی در رفتار سازشی توأم بوده و این اختلال ها در دوران رشد و تحول پدید می‌آید. این تعریف شامل سه مفهوم است: مفهوم اول

مقایسه احساس تنهایی، احساسات مثبت به همسر و جرأت ورزی در میان مادران دانش‌آموزان عادی و مادران دانش‌آموزان دارای نارسایی هوشی رشدی شهر فسا

پایین بودن کنش عمومی هوش یا کارکرد ذهنی در حد معنی‌دار یا قابل ملاحظه: از این نظر، هر کودکی که بر اساس انجام آزمون‌های هوشی استاندارد شده، هوشبهرش حداقل دو انحراف معیار کمتر از متوسط یا میانگین باشد، کودک با ناتوانی هوشی و رشدی محسوب می‌شود. دانش‌آموزان با نیازهای ویژه و مادران آنان، ویژگی‌های منحصربه‌فردی دارند و به همین دلیل گاه در جامعه و مدرسه با مشکلاتی مواجه هستند. برنامه‌های آموزشی باید با نیازهای کودکان سازگار باشند و این کودکان باید حمایت‌های آموزشی درسی منظم و نه یک برنامه درسی متفاوت دریافت کنند (یو و پارک^۱، ۲۰۲۰). مادران این دانش‌آموزان در مواقعی دچار مشکلات روحی مانند احساس تنهایی می‌شوند و مشکلات فرزندان آنها ممکن است بر روی روابط عاطفی پدر و مادر نیز تاثیر منفی بگذارد و مادران آنها نسبت به همسر خود احساس مثبتی نداشته باشند. همچنین در مواردی مشاهده شده است که مادران کودکان دارای نارسایی هوشی و رشدی نسبت به مادران کودکان عادی از جرات ورزی کمتری برخوردار هستند. مادرانی که از مهارت جرأت ورزی (حد وسط برخورد منفعلانه و پرخاشگری) بی‌بهره‌اند، نمی‌توانند از خودشان دفاع نمایند؛ به خاطر همین، غالباً در برخورد با دیگران منفعل، پشیمان و ترسو بوده و به جای اهمیت به نیازها و خواسته خود، از خواسته‌ها و نظر دیگران تبعیت می‌کنند و این موضوع موجب می‌شود تا این مادران احساس تنهایی بیشتری کنند و ممکن است شروع این احساس موجب شود آنان خود را مستحق آزار دیدن و مسخره کردن از سوی دیگران حتی از سوی همسر خود بدانند (تیلور^۲، ۲۰۲۱). از نظر پرلن و پیلو^۳ (۱۹۸۱) احساس تنهایی تجربه ناخوشایندی است که در پاسخ به نارسایی‌های کمی یا کیفی در روابط اجتماعی پدیدار می‌شود. احساس تنهایی در اثر نداشتن روابط رضایت بخش رخ می‌دهد. پین کورت و سورنسون^۴ (۲۰۰۳) با مرور مطالعات انجام شده دریافتند که در اکثر آنها میزان بالاتری از احساس تنهایی میان مادران در مقایسه با پدران وجود دارد بنابراین بسیاری پژوهش‌ها در این زمینه نشان می‌دهد که مادران بیشتر احساس تنهایی می‌کنند. احساس تنهایی در مادران کودکان دارای نارسایی هوشی و رشدی در بعضی موارد ممکن است بر احساسات مثبت بین پدر و مادر تاثیر منفی بگذارد و مادر به دلیل مشکلات نگهداری از کودک دارای نارسایی، احساس مثبت کمتری نسبت به همسر خود داشته باشد. احساسات مثبت نسبت به همسر، یکی از متغیرهای مهمی است که با توجه به روانشناسی مثبت‌گرا در روابط زوجین مدنظر قرار گرفته است (چان^۵، ۲۰۱۸).

مشکلات ارتباطی رایج‌ترین دلیل ارجاع زوجین به مشاوره است و مهم‌ترین عامل رابطه زناشویی چگونگی تجربه احساسات است. این نگرش باعث شد زوج درمانگران و پژوهشگران به چگونگی ابراز احساسات به عنوان هسته ارتباطات زوجین توجه کنند. بیان احساسات مثبت نسبت به همسر شامل برقراری ارتباط مناسب با همسر، بیان کلمات و جملات در وقت مناسب است که به دوام و رضایت از رابطه زناشویی منجر می‌شود (دیگزیت و رامچندران^۶، ۲۰۱۹). این در حالی است که وقتی زوجین، احساسات منفی را نسبت به احساسات مثبت بیشتر در رابطه بیان می‌کنند، تعارض در رابطه شکل می‌گیرد و دوام رابطه در خطر می‌افتد. احساسات منفی نظیر خشم، حسادت و خصومت به پایین آمدن رضایت زناشویی منجر می‌شوند و تلاش‌های زوجین برای حل اختلافات را با شکست مواجه می‌کند. همچنین ابراز عاطفی مثبت و همدلی یکی از همسران به درک حمایت از طرف همسر دیگر منجر می‌شود که در نهایت به افزایش جرات ورزی هر دو نیز منجر می‌شود (ورهورفستادت^۷، ۲۰۱۶). جرات ورزی به توانایی فرد در بیان و دفاع از عقاید علاقه‌مندی و احساسات به گونه‌ای شایسته و بدون اضطراب اطلاق می‌شود. فرد جراتمند از روش‌های ارتباطی استفاده می‌کند که او را قادر می‌سازند حرمت نفس خود را حفظ کرده و خشنودی

¹ Yoo and Park

² Teylour

³ Perlman and Pillo

⁴ Payne Court and Sorenson

⁵ Chan

⁶ Digzit and Ramachandran

⁷ Verhofstadt

و ارضای خواسته هایش را دنبال کند (دیدنی و رضایی، ۱۳۹۹). افراد با مهارت های ابراز وجود ضعیف، مشکلات گوناگونی برای خودشان ایجاد میکنند؛ برای مثال شخصی که نمی تواند به تقاضای دیگران «نه» بگوید، احتمالاً زیر فشار این تقاضاها خرد خواهد شد. مادران دارای کودکان عادی، در آموزش رفتارهای اجتماعی پسندانه موثرتر عمل می کنند و نسبت به مادران کودکان دارای نارسایی هوشی و رشدی واقعیت ها و بینش های شناختی را بهتر به کودکان خود منتقل می کنند و اغلب برای مطیع سازی از استدلال و منطق بهره می برند و با بیان انتظارات منطقی خود از فرزندانشان، به ایجاد یک حس جرات ورزی به خود و دیگران کمک می کنند؛ بنابراین، باعث می شود که فرد در ایجاد و حفظ ارتباطات نزدیک و صمیمی با دیگران با مهارت و آرامش بیشتری تعامل کند و کمتر دچار احساس تنهایی شود. ویژگی اعتماد به دیگران باعث می شود که فرد نسبت به تعاملات با همسر خود نگرش مثبتی داشته باشند و از جرأت ورزی بالاتری برخوردار باشند و در نهایت کمتر دچار احساس تنهایی شود.

احساس تنهایی

رشد اجتماعی در بردارنده ارتباط سالم و منطبق با موقعیت در افراد است. تعلیم و تربیت، اگر به دنبال پرورش انسان های رشد یافته باشد که هست؛ ناچار باید مسأله رشد اجتماعی را به عنوان یکی از زمینه های فعالیت خود، مورد ملاحظه قرار دهد. در کنار رشد در سایر مهارت های تحصیلی پرداختن به جنبه های اجتماعی زندگی و کسب آمادگی های لازم برای برقراری رابطه ای سالم با دیگران، یکی از چالش های فراروی نوجوانان و جوانان در حال پرورش و نیز به دنبال آن از وظایف دست اندرکاران تعلیم و تربیت است. بررسی دقیق و موشکافانه روابط بین فردی برای اولین بار، توسط سالیوان^۸ (۱۹۵۳) در قالب روابط بین فردی جایگاه خود را در مباحث روان شناسی به دست آورد. سالیوان بر لزوم برقراری رابطه با دیگران، به دلیل ریشه داشتن آن در نیازهای اساسی انسانی تاکید می کند و بی کفایتی در ارضای نیاز به صمیمیت دیگران یا صمیمیت بین فردی را تحت عنوان تنهایی مطرح می کند. این احساس بی کفایتی، تجربه ای ناخوشایند و عمیق است و می تواند ناشی از عدم ارضای نیاز ذاتی به تماس فیزیکی باشد. نیاز به تماس فیزیکی، برخی احتیاجات (عضلانی - ناحیه ای) کودک را بر آورده می سازد (اشکانی، ۱۴۰۱). یکی از متغیرهایی که اخیراً پژوهش های زیادی را به خود اختصاص داده است، احساس تنهایی است. تنهایی یکی از تجارب معمول دوره جوانی و نوجوانی است. تمایل به صمیمیت بین فردی با هر انسانی از زمان تولد تا مرگ وجود دارد و هیچ انسانی نیست که به خاطر از دست دادن آن مورد تهدید قرار نگیرد. انسان با نیاز به ارتباط و صمیمیت متولد می شود (هینریش و گالون،^۹ ۲۰۰۶). ماهیت انسان به طور طبیعی اجتماعی است. از نظر بامیستر و لیری^{۱۰} (۱۹۹۵) نیاز به تعلق داشتن در انسان یک انگیزه اساسی را شکل می دهد و باعث افکار، هیجانان و رفتارهای بین فردی مثبت، پایدار و مهم است. محققان نیاز به برقراری ارتباط در بزرگسالی به شکل نیاز به مشارکت در فعالیت های اجتماعی بروز می کند و عدم ارضای آن، منجر به احساس تنهایی می شود. اوج نیاز به هم نوع در قالب احتیاج به محبت دیگران و تبادل محبت به منظور برقراری روابط دوستی صمیمانه یا در بالاترین سطح آن، نیاز به عشق نسبت به فردی دیگر متجلی می شود. ریشه تنهایی به نظر او، در عدم ارضای یکی از این نیازها، در مراحل مختلف است و همه آن ها می توانند در قالب نیاز اساسی به تماس و صمیمیت بررسی شوند (نصیری، ۱۴۰۰). پارک هورست و هوپمیر^{۱۱} (۱۹۹۹) نیز تنهایی را به عنوان احساس ناراحتی از انزوا تعریف کرده اند. تنهایی در کودکان، نشان دهنده نارسایی و ضعف ارتباط های بین فردی با همسالان است که به ناراضی از روابط اجتماعی با دیگر کودکان منجر می شود

⁸ Sullivan

⁹ Heinrich, L. M.; & Gullone, E

¹⁰ Baumeister, R. F.; & Leary, M. R

¹¹ Parkhurst, J.T., & Hopmeyer, A

مقایسه احساس تنهایی، احساسات مثبت به همسر و جرأت ورزی در میان مادران دانش‌آموزان عادی و مادران دانش‌آموزان دارای نارسایی هوشی رشدی شهر فسا

(دان، دان و بیدوزا^{۱۲}، ۲۰۰۷). «تنهایی»، حالتی ناراحت‌کننده است و زمانی به وجود می‌آید که بین روابط بین فردی، که فرد تمایل دارد آن را داشته باشد و روابطی که وی در حال حاضر دارد، فاصله وجود داشته باشد. این تعریف بر خصوصیت عاطفی احساس تنهایی تأکید می‌کند. تنهایی یک تجربه عاطفی ناراحت‌کننده است، اما بر عنصر شناختی نیز تأکید دارد. به این صورت که «تنهایی» ناشی از این ادراک است که ارتباطات اجتماعی فرد برخی از انتظارات او را برآورده نمی‌کند و باید توجه داشت که تنهایی، اگرچه از طریق خصوصیات عینی و کمی روابط اجتماعی (مثل فراوانی تعاملات یا تعداد دوستان) تحت تاثیر قرار می‌گیرد، اما از طریق ارزیابی‌های ذهنی و کیفی این روابط، مثل رضایت از ارتباطات یا صلاحیت اجتماعی درک شده، بیشتر تحت تاثیر قرار می‌گیرد بنابراین، تنهایی یک تجربه فراگیر ناشی از نیاز اساسی به تعلق داشتن است. احساس تنهایی ممکن است مداوم یا موقتی باشد. با وجود این که، احساس تنهایی موقتی غالباً موقعیتی و تجربه ای عادی است، احساس مداوم تنهایی نگران‌کننده است (آشر و پاکویت^{۱۳}، ۲۰۰۳). نتو و باروز^{۱۴} (۲۰۰۰) ادعا می‌کنند، برخی افراد در بسیاری از موقعیت‌های مختلف احساس تنهایی می‌کنند، به طوری که می‌توان گفت این تجربه از یک صفت شخصیتی پایدار به وجود می‌آید (فتاحی، ۱۴۰۱).

دو دیدگاه عمده در ارتباط با احساس تنهایی:

در تحقیقات انجام شده در زمینه احساس تنهایی، طی دو دهه گذشته، دو دیدگاه عمده در ارتباط با احساس تنهایی به چشم می‌خورد (دی توماسو، برانن و بست^{۱۵}، ۲۰۰۴). در دیدگاه نخست، احساس تنهایی حالتی واحد و یکپارچه انگاشته می‌شود که ناشی از کاستی‌هایی در روابط مختلف است؛ یعنی احساس تنهایی در شرایط مختلف دارای علت واحد بوده و تنها از نظر شدت متفاوت است (اوزترک^{۱۶}، ۲۰۲۰). در دیدگاه دوم، احساس تنهایی پدیده‌ای چند بعدی به حساب می‌آید که از نظر شدت، علل و شرایط متفاوت است. هرچند این دیدگاه انواع مختلف احساس تنهایی را دارای یک هسته مشترک می‌داند؛ اما بر این نکته تأکید دارد که پیامدهای مرتبط با نقص در روابط مختلف، همچون احساس تنهایی، در حوزه‌های ارتباطی خاص از نظر کیفی متفاوت است. طرفداران این رویکرد اظهار می‌دارند که این گونه مفهوم سازی از احساس تنهایی، تجارب متنوع و متمایزی را از احساس تنهایی منعکس می‌کند. برای مثال بین احساس تنهایی یک نوجوان در حال رشد و انتقال به دوره بزرگسالی با احساس تنهایی بزرگسالی که همسرش را از دست داده، تفاوت‌های کیفی وجود دارد (دی توماسو، برانن و بست، ۲۰۰۴؛ به نقل از جوکار و سلیمی، ۱۳۹۰). منتقدان رویکرد تک بعدی احساس تنهایی، ادعا می‌کنند که مقیاس‌های کلی قادر نیستند ماهیت چند عاملی احساس تنهایی را به طور کامل در برگیرند. به دنبال این انتقادات، در ابتدا، ویس در سال (۱۹۷۳) به منظور تعیین ماهیت ابعاد احساس تنهایی، احساس تنهایی اجتماعی را از احساس تنهایی عاطفی متمایز کرد. براساس این تمایز احساس تنهایی عاطفی از دلبستگی نابسند به خانواده، دوستان و افراد نزدیک معنا می‌یابد؛ در حالی که احساس تنهایی اجتماعی از تعداد ناکافی رفاقت‌ها و دوستی‌ها ناشی می‌گردد.

مولفه‌های اصلی در احساس تنهایی

با مروری بر برخی تعاریف ارائه شده از تنهایی می‌توان دریافت در تعریف احساس تنهایی تفاوت‌های نسبتاً چشم‌گیری بین صاحب‌نظران وجود دارد. اما با وجود این تفاوت‌ها، سه مؤلفه اصلی در تعاریف تنهایی قابل شناسایی است.

¹² Dunn, J.C., Dunn, J.G., & Bayduza, A

¹³ Usher and purity

¹⁴ Neto and Burrows

¹⁵ Di Tommaso, Brannen and Best

¹⁶ Ozturk

نخستین مؤلفه اجتماعی احساس تنهایی است. احساس تنهایی به روشنی منعکس کننده نارسایی روابط اجتماعی ارضاکننده است. با این حال نمی توان احساس تنهایی را معادل انزوای اجتماعی در نظر گرفت یا به عبارت دیگر باید بین انزواطلبی و احساس تنهایی تمایز قایل شد. تلاش برای تفکیک احساس تنهایی از انزواطلبی به دومین مؤلفه احساس تنهایی منتهی می شود. احساس تنهایی، احساس فاعلی است که ممکن است با واقعیت بیرونی همسان نباشد. به بیان دیگر در حالی که برخی از افراد روابط اجتماعی محدودی دارند، احساس تنهایی را تجربه نمی کنند، اما برخی دیگر با وجود برخورداری از شبکه روابط اجتماعی نسبتاً گسترده، از احساس ناخوشایند تنهایی رنج می برند. بنابراین احساس تنهایی مستلزم ادراک یا ارزیابی فرد از روابط اجتماعی خود و مقایسه وضعیت کنونی با وضعیت مطلوب و آرمانی مورد نظر خود است. از دیدگاه برخی صاحب نظران این مقایسه و نحوه ادراک روابط اجتماعی علت بروز احساس تنهایی است سومین مؤلفه در برگیرنده ویژگی های عاطفی و هیجانی احساس تنهایی است. در بیشتر تعاریف ارائه شده درباره احساس تنهایی، از احساس ناخوشایند و هیجان های منفی که اغلب افراد از آن ها می گریزند، سخن به میان آمده است. با این حال برخی از پژوهشگران به جای آن که احساس تنهایی را هیجان منفی تلقی کنند، آن را تداعی کننده پاره ای از هیجان های منفی مانند اضطراب، افسردگی، دوست داشتنی نبودن و مواردی از این دست می دانند (رایت^{۱۷}، ۲۰۰۵). بر این اساس احساس تنهایی گذرگاهی است برای هجوم آوردن احساسات منفی دیگر که اغلب افراد می کوشند به صورت هشیار و ناهشیار از آن ها اجتناب کنند. به همین دلیل نیز افرادی که احساس تنهایی می کنند، عزت نفس پایینی دارند و به ویژه نسبت به توانایی های خود، تردید می کنند و در رفتارهای بین فردی حالت هایی مثل خجالت، شرم، اضطراب، جسارت نداشتن، خطرپذیری کم و درون گرایی از خود نشان می دهند (رشیدی و همکاران ۱۴۰۲).

ویژگی های افراد دارای احساس تنهایی

افرادی که احساس تنهایی می کنند، عزت نفس پایینی دارند. نسبت به توانایی های خودشان، تردید می کنند. در رفتار بین فردی، حالت هایی مثل خجالت، شرم، اضطراب، عدم جسارت، خطرپذیری کم، درون گرایی و... از خود نشان می دهند.

نسبت به حالت های عاطفی و هیجانی مثل افسردگی، اضطراب و خشم، آسیب پذیر و حساسند. در محیط های آزمایشی هم، رفتارهای بین فردی ناموثری دارند. تمایلات آن ها همراه با استنادهای درونی و پایدار به ناتوانی های خود، در خصوص انفعال و ناکامی های اجتماعی است.

احساسات مثبت به همسر

فینی^{۱۸} (۲۰۰۲) در پژوهش خود همبستگی بالایی را بین سطوح بیان احساس مثبت زوجین و سطوح بالای رضایت زناشویی آنان نشان داد همچنین نتایج تحقیقات نشان داد که همسرانی که در تعاملاتشان به بیان احساسات مثبت نظیر توافق، شوخی، مراقبت و همدلی می پردازند، در مقایسه با همسرانی که در تعاملاتشان به ابراز احساسات منفی نظیر سرزنش، انتقاد و اجبار و فشار می پردازند، از سطح رضایت زناشویی بالاتری برخوردارند. بنابراین بیان احساسات مثبت همواره با سطوح بالاتری از رضایت

¹⁷ Wright, S.L.

¹⁸ finny

مقایسه احساس تنهایی، احساسات مثبت به همسر و جرأت ورزی در میان مادران دانش‌آموزان عادی و مادران دانش‌آموزان دارای

نارسایی هوشی رشدی شهر فسا

زناشویی همراه است. روابط صمیمی طولانی مدت نیازمند ارزش‌گذاری غیر اختصاصی به همسر می‌باشد این ارزش‌گذاری در واقع می‌تواند به سه مهارت ارتباطی جداگانه تقسیم شود (نیکل^{۱۹}، ۲۰۲۰).

الف) احترام

ب) درک و فهم

ج) حساسیت

موفقیت روابط زناشویی به دو عامل بستگی دارد:

مرد بتواند با محبت به سخنان همسرش گوش فرا دهد و زن بتواند احساسات خود را به طرز دوستانه و محبت آمیز مطرح نماید. اگر در خانواده ای که تربیت شده ایم ارتباط محبت آمیز و صادقانه وجود داشته باشد، می‌توانیم ارتباط موفق را به عنوان بخشی از طبیعت خود به ارمغان داشته باشیم. اما در نسل‌های گذشته، ارتباط محبت آمیز معمولاً به مفهوم اجتناب از ابراز احساسات منفی بود. برداشت‌ها به گونه ای بود که احساسات منفی یک بیماری خجالت آور هستند که باید از بروز دادن آنها به هر شکل و نوعی احتراز نمود (میرزایی، ۱۴۰۱). در خانواده‌های کمتر (متمدن) ارتباط محبت آمیز توجیه احساسات منفی از طریق مجازات‌های جسمانی، فریاد کشیدن، کتک زدن، شلاق زدن و انواع ناسزاگویی‌ها بود و همه اینها به نام تلاش برای کمک به فرزندان برای تمایز دادن درست از نادرست توجیه می‌شد. اگر پدر و مادر ارتباط محبت آمیز را بدون سرکوب احساسات منفی آموخته بودند، ما در کودکی می‌توانستیم به راحتی واکنش‌های منفی خود را از طریق آزمایش و خطا کشف و بررسی کنیم. به کمک الگوهای مثبت می‌توانستیم راه صحیح مخابره احساسات دشوار را بیاموزیم.

عکس‌العمل انسان‌ها، به چگونگی احساسات آنها نسبت به یکدیگر بستگی دارد و حمایت و پذیرش غیر شرطی موجب می‌گردد که انسان آنچه را در درون دارد بازگو کند. هر فردی تنها کسی است که احساس خود را می‌شناسد و می‌داند تا چه حد احساساتش از لحظه‌ای به لحظه دیگر عوض می‌شود. هر یک از افراد در طی بیست و چهار ساعت احساسات از قبیل، یأس، عشق، ناامیدی، اغتشاش، آشفتگی، عصبانیت، لذت، غمگینی و نفرت را تجربه می‌کند و جالب‌تر اینکه شاید تجربه افراد دیگر با تجربه‌های دیگران یکسان باشد اما نتایج حاصله از آن تجربه‌ها متفاوت می‌باشد (فردید و درتاج، ۱۳۹۷).

یکی از متداول‌ترین دلایلی که زوج‌ها نمی‌توانند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، درک نکردن احساسات است. اگر می‌خواهید با خود رو راست باشید باید درک کنید که هیچگاه نباید برچسب درست یا نادرست بودن بر احساس خود بزنید. احساسات وجود دارند و به شما تعلق دارند و باید آنها را بشناسید و ابراز کنید. زوج‌هایی که همیشه احساسشان را به یکدیگر ابراز می‌کنند به ارتباط نزدیک‌تر و صمیمی‌تری دست می‌یابند تا زوج‌هایی که احساسشان را پنهان می‌کنند. ابتدا احساسات را به آرامی و گرمی برای همسران بازگو کنید. اگرچه احساسات را مسخره تلقی کند. شما باید از احساسات حمایت کنید و می‌توانید بگویید (ممکن است مسخره باشد اما واقعی است) از هیچ چیز نباید بهراسید شاید طرف مقابل عصبانی شود یا چند روز با شما قهر کند اما سرانجام با احساسات کنار خواهد آمد (گیبسون^{۲۰}، ۲۰۱۸).

احساسات مثبت به همسر در اسلام

اسلام برای حصول و تحقق اهداف ازدواج تحکیم بنیان خانواده روی دو امر مهم تأکید می‌کند: یکی ایمان و دیگری اخلاق. اسلام به کسانی که قصد ازدواج دارند توصیه می‌کند دین و اخلاق همسر مورد نظر را نیز (و حتی قبل از دیگر خصوصیات) مورد نظر قرار دهند. «هن لباس لکم و انتم لباس لهن ...» (سوره بقره آیه ۱۸۷)

¹⁹ nickel

²⁰ gibson

قرآن کریم درباره تأثیرات متقابل و رحمت و دلسوزی متقابل زن و شوهر تعبیر بسیار پر معنایی دارد و زن و شوهر را چنین توصیف می‌کند: «زنان برای شما لباس و شما برای زنان لباس هستید.» همانطوری که لباس مجموع بدن فرد را با همه کمالات و نواقص و خوبی‌ها و بدی‌ها و زیبایی‌ها و زشتی‌ها در بر می‌گیرد و او را از سرما و گرما و خطر‌ها حفظ می‌کند، بر زیبایی‌های فرد می‌افزاید و عیب‌های او را می‌پوشاند، همچنین نزدیک‌ترین چیزها نسبت به انسان است و از جمله نیازهای مهم و اولیه بشمار می‌رود، زن و شوهر نسبت به یکدیگر باید همان لباس باشند همدیگر را با همه نواقص و کمالات بپذیرند، حافظ و نگهبان و آرامش‌بخش یکدیگر باشند، بر زیبایی‌های هم بیفزایند و عیب‌های یکدیگر را بپوشانند، راز نگه‌دار و محرم اسرار یکدیگر باشند. پیامبر گرامی اسلام در این زمینه می‌فرماید: «کاملترین مردم از جهت ایمان کسی است که اخلاقش خوبتر باشد و بهترین شما کسانی هستند که نسبت به همسران خود خوش‌رفتارتر باشند.» (بحارالانوار، ج ۷۱ ص ۳۸۹). ازدواج یک امر معنوی و از مبانی آفرینش است «و خلقناکم ازواجاً^{۲۱}» و شما را جفت آفریدیم ازدواج همچنین یک امر دائمی است. پس هر دو زن و شوهر باید انسان‌های صالح باشند. ازدواج راه روشن سعادت و خوشبختی است، نباید آنرا به سیاه چال نکبت و بدبختی تبدیل کرد. خداوند متعال بندگانش را اصولاً خوشبخت آفریده و ازدواج را یکی از عوامل ادامه آن معرفی کرده، منتها شرط رسیدن به این سعادت را «تفکر» و تعقل قرار داده است. بنابراین ازدواج یک «عقل‌آزمایی» است نه «بخت‌آزمایی» و من آیاته خلق لکم انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها و جعل بینکم موده و رحمه... یکی از آیات الهی و از نشانه‌های مهر و لطف خدا این است برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید تا در پناه این همسران آرامش خاطر بیابید یعنی با این پیوند، باید محیطی بوجود آید که محیط امن آرامش و استراحت باشد و به دنبال آن می‌فرماید که خدا بین شما زن و شوهر مودت و داد، دوستی، رحمت و مهر و محبت قرار داد: محیط شما محیط داد و مهر و رحمت است. پس سه تعبیر را در نظر داشته باشید: سکون، مودت و رحمت (محمودی و همکاران، ۱۳۹۸).

جرات ورزی

مفهوم جرات ورزی اولین بار توسط ولپه^{۲۲} (۱۹۹۳) به کار برده شد و آن را «ابزار مناسب هرگونه هیجان غیر از اضطراب به شیوه‌ای که از نظر اجتماعی قابل قبول باشد»، تعریف کرد.

جرات مندی به معنای پرخاشگری، تنبیه، بی ادبی، تقلب، نیرنگ، شکار کردن، فریاد زدن، عیب جویی کردن، ناله کردن، تهدید کردن یا ایراد گرفتن و نیز دست کم گرفتن قدرت دیگران و رسیدن به خواسته خود در اثر تلاش دیگران نیست. با جرات بودن به معنای رویارویی با خطر‌ها و به دست آوردن چیزی است که شخص می‌خواهد (سپهوند و محمدیاری، ۱۳۹۹). مایکن بوم^{۲۳}، چون الیس^{۲۴} بر تشخیص افکار ناسازگار تأکید دارد؛ اما علاوه بر بینش مورد نظر الیس به مقابله نیز توجه دارد و همچنین متأثر از لوریا^{۲۵}، احساس و رفتار را تبدیل به رابطه‌ای شناختی-زبانی می‌کند. تجربه اضطراب موجب برداشت‌های شناختی منفی از خود و خودگویی‌های منفی می‌شود. مثلاً مشاهده جمعیت زیاد در زمان سخنرانی فرد را دچار اضطراب می‌کند و با خود می‌گوید از عهده آن بر نخواهم آمد» در فرآیند درمان، با تغییر محتوای شناختی ناتوانی بیمار از او می‌خواهیم که به خودگویی‌های مثبت بپردازد. گفتار به علت توانایی در نظم بخشی رفتار، موجب تقویت درونی، توانمندی مقابله با مشکلات و وسایل و ایجاد افکار سازگار است (آج و همکاران، ۱۳۹۵).

ابراز وجود یا رفتار جراتمندانه یکی از مهارت‌های اجتماعی مهم است که فرد را قادر می‌سازد بدون احساس تنش یا اضطراب به منافع خود برسد و احساسات واقعی خود را به راحتی ابراز نماید، بدون آنکه سعی داشته باشد که حق دیگران را تضییع کند.

^{۲۱} آیه ۸ سوره نبا

^{۲۲} Wolpe

^{۲۳} Mayken Boom

^{۲۴} Ellis

^{۲۵} Luria

مقایسه احساس تنهایی، احساسات مثبت به همسر و جرأت ورزشی در میان مادران دانش‌آموزان عادی و مادران دانش‌آموزان دارای نارسایی هوشی رشدی شهر فسا

جرأت ورزشی در همه فرهنگ‌ها یکسان انگاشته نمی‌شود. در برخی جوامع، جرأت ورزشی یک ویژگی مردانه قلمداد شده و کمتر به زنان فرصت ابراز وجود داده می‌شود (دربا و شاهمرادی، ۱۳۹۹).

ویژگی‌های رفتاری شخص جرات‌ورز و غیر جرات‌ورز

آموزش مهارت‌های جرأت‌ورزی، دانش، باورها، عزت‌نفس، خودکارآمدی و جرأت‌ورزی افراد را بهبود می‌بخشد و آنها را قادر می‌سازد تا نگرش‌های منفی خود را تغییر داده و روابط بین فردی ارزشمندی را شکل دهند (بوکت و همکاران^{۲۶}، ۲۰۱۶). برنامه آموزشی جرأت‌ورزی یک شیوه مداخله‌ای ساختار یافته است که به افراد کمک می‌کند تا خود پنداره خود را تغییر دهند و از این طریق نیازها، افکار و اندیشه‌های خود را به شکل متناسب بیان کنند. افراد جرأت‌مند روابط نزدیکی با دیگران دارند، به دیگران اجازه نمی‌دهند از آنها سو استفاده کنند و بدون احساس گناه و اضطراب یا تخطی از حقوق دیگران، می‌توانند افکارهای منفی و مثبت خودشان را بیان کنند. مهارت جرأت‌مندی فرد را قادر می‌سازد که افکار، احساسات و عقاید خود را بطور مناسب، مستقیم، صادقانه و بدون بی‌احترامی به حقوق دیگران بیان کند. شخص جرات‌ورز، ضمن مواجهه مناسب با مسائل خانوادگی، از نظر شناختی و هیجانی خود را به صورت مثبت ارزیابی می‌نماید و از روابط حمایتگرانه بالایی برخوردار است (آلبرتی و ایمونز^{۲۷}، ۲۰۱۷). افراد کم‌جرأت معتقدند که نیازهای افراد دیگر مقدم بر نیاز خودشان می‌باشد. چرا که اگر نیاز خودشان را مرتفع کنند ممکن است توسط دیگران طرد شوند. این افراد احساسات خود را به شکل خصومت آمیز و توأم با پرخاشگری ابراز می‌کنند و برای رسیدن به اهدافشان از روش‌های ناکارآمد مانند تهدید و کنترل استفاده می‌کند.

روش پژوهش

تحقیق حاضر یک تحقیق کاربردی بوده است. همچنین به دلیل نوع موضوع که مقایسه‌ای است، لذا از دسته پژوهش‌های علی مقایسه‌ای محسوب شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه مادران دانش‌آموزان دارای نارسایی هوشی و رشدی هم‌تایان آنها در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بوده است. در این پژوهش تشخیص اختلال رشدی و هوشی توسط سازمان آموزش و پرورش انجام گرفته است. که لیست دانش‌آموزان به تفکیک آموزش‌پذیر و آموزش‌ناپذیر به سازمان بهزیستی ارجاع داده می‌شود. در این پژوهش دانش‌آموزان آموزش‌پذیر مورد بررسی قرار گرفته شده است. بنابراین با توجه به نوع روش تحقیق، برای نمونه‌گیری، از روش گروه‌های جور شده (همتا) استفاده شد. برای هم‌تاشدن تعداد نمونه‌های مقایسه‌ای، با توجه به نوع روش مقایسه‌ای ۳۰ نفر از مادران دانش‌آموزان عادی و ۳۰ نفر از مادران دانش‌آموزان دارای نارسایی هوشی-رشدی در شهر فسا با شیوه نمونه‌گیری هدفمند، همتا و همانندسازی شد. هم‌تاسازی بر اساس سطح تحصیلات تعیین گردید. ابزار گردآوری اطلاعات در این تحقیق پرسشنامه می‌باشد که شامل موارد زیر می‌باشد:

الف) مقیاس احساس تنهایی راسل، پیلوا و کورتونا (۱۹۸۰)

این مقیاس توسط راسل، پیلوا و کورتونا (۱۹۸۰) برای یافتن راهی جهت حل مشکلات نوجوانان ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۲۰ سوال می‌باشد. در این مقیاس ۴ گزینه‌ای، ۱۰ جمله لحن منفی و ۱۰ جمله لحن مثبت دارند. گزینه ۱ به معنای هرگز، ۲ به معنای به ندرت، ۳ به معنای گاهی و ۴ به معنای همیشه است. نمره فرد در این مقیاس بوسیله جمع اعداد گزینه‌های انتخاب شده، محاسبه می‌شود که حداقل آن ۲۰ و حداکثر ۸۰ است. رتبه‌های مربوط به جملات لحن مثبت (۵، ۶، ۸، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۹ و ۲۰) معکوس می‌شوند. نمرات بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده شدت تنهایی بیشتر است. راسل (به نقل

²⁶ Boquet et al

²⁷ Alberti & Emmons

از داور پناه، (۱۳۷۱) برای نسخه سوم مقیاس احساس تنهایی UCLA پایایی ۸۹ درصد را گزارش کرد. داورپناه (۱۳۷۱) در زمینه هنجاریابی مقیاس احساس تنهایی پژوهشی انجام داد و ضریب آلفای ۷۸ درصد را گزارش نمود.

ب) پرسشنامه جرات ورزی/ابراز وجود گمبریل و ریچی (۱۹۷۵)

این پرسشنامه ۴۰ سوالی می باشد. این پرسشنامه دارای ۵ گویه می باشد که شامل طیف لیکرت ۵ گزینه ای به صورت خیلی زیاد (۵ امتیاز)، زیاد، متوسط، کم و خیلی کم (۱ امتیاز) می باشد و نمره معکوس ندارد. کمترین نمره برابر ۴۰ (جرات ورزی پایین)، حد متوسط نمرات بین ۸۰ تا ۱۲۰ (جرات ورزی متوسط) و حد بالای نمرات برابر ۲۰۰ (جرات ورزی بالا) می باشد. گمبریل و ریچی معتقدند از نظر میزان اعتبار، همبستگی زیادی بین ماده های این آزمون با یکدیگر وجود دارد. اعتبار عاملی ماده های مختلف آزمون اصلی به وسیله آن ها بین ۰/۳۹ تا ۰/۷۰ و ضریب پایایی این آزمون ۰/۸۱ گزارش شد و روایی این آزمون را متخصصان دانشگاه علوم تربیتی و روان شناسی علامه طباطبایی و دانشگاه اصفهان در سال ۷۴-۷۵ بررسی و روایی محتوای آن را تأیید کردند (صادق زاده، نوایی نژاد و زارع، ۱۳۹۰). مطالعات پوریان (۱۳۹۱)، نشان دادند که پرسشنامه ابراز وجود گمبریل و ریچی از روایی و پایایی مناسبی برخوردارند.

ج) پرسشنامه احساسات مثبت به همسر دانیل الری (۱۹۷۵)

پرسشنامه ی احساس مثبت به همسر را دانیل الری، فینجام و ترکویتز^{۲۸} در کلینیک زوج درمانی دانشگاه ایالتی نیویورک، در سال ۱۹۷۵ طراحی کردند. این پرسشنامه ۱۷ سؤال دارد که برای اندازه گیری عواطف مثبت و عشق به همسر، طراحی و برای ارزیابی احساس مثبت به همسر استفاده می شود. پایایی آن از طریق آزمون مجدد، با فاصله ۱ تا ۳ هفته ۰/۹۳ ضریب همبستگی این پرسشنامه با سازگاری زناشویی ۰/۷۰ گزارش شده است. در این پرسشنامه آزمودنی احساسات مثبت کلی خود را نسبت به همسرش را در طول چندماه اخیر با اعداد ۱ (برای احساس کاملاً منفی) تا ۷ (احساس کاملاً مثبت) مشخص می کند. برای به دست آوردن نمره کلی پرسشنامه، امتیاز تمام سوالات با همدیگر جمع می شود. امتیاز بین ۱۷ تا ۴۳ احساس مثبت ضعیف، بین ۴۳ تا ۶۸ احساس مثبت متوسط و امتیاز بالای ۶۸ احساس مثبت بسیار خوب را نشان می دهد. ضریب پایایی پرسشنامه در خارج از کشور با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۴ گزارش شده است. حیدری، مظاهری و پوراعتماد (۱۳۸۴) این پرسشنامه را در ایران ترجمه کردند و همسانی درونی آن برابر با ۰/۸۹ گزارش شده است.

یافته ها

بین احساس تنهایی مادران دانش آموزان عادی با مادران دانش آموزان دارای نارسایی هوشی رشدی شهر فسا تفاوت معناداری وجود دارد.

مقایسه احساس تنهایی در دو گروه

تی تست			آزمون لَوین			F	واریانس برابر	احساس تنهایی
اختلاف میانگین	سطح معنادار	درجه آزادی	t	سطح معنادار				
-12.43340	.001	58	-10.701	.001	12.097	واریانس برابر	احساس تنهایی	
-12.43340	.001	55.468	-10.701			واریانس نابرابر		

مقایسه احساس تنهایی، احساسات مثبت به همسر و جرأت ورزی در میان مادران دانش‌آموزان عادی و مادران دانش‌آموزان دارای نارسایی هوشی رشدی شهر فسا

نتایج آزمون تی نشان داد فرضیه تایید شده، میان احساس تنهایی، در مادران دانش‌آموزان عادی و دانش‌آموزان دارای نارسایی هوشی رشدی شهر فسا، تفاوت معناداری با اختلاف میانگین تقریبی ۱۲.۴۳۳ نمره وجود دارد ($P < 0.05$). با توجه به یافته‌های توصیفی، متوسط احساس تنهایی مادران دانش‌آموزان عادی (۴۰.۱۳۳)، کمتر از مادران دانش‌آموزان نارسایی هوشی رشدی (۵۲.۵۶۶) است.

بین احساسات مثبت به همسر در مادران دانش‌آموزان عادی با مادران دانش‌آموزان دارای نارسایی هوشی رشدی شهر فسا تفاوت معناداری وجود دارد.

مقایسه احساسات مثبت به همسر در دو گروه

تی تست			آزمون لَوین			واریانس برابر	احساسات مثبت به همسر
اختلاف میانگین	سطح معنادار	درجه آزادی	t	سطح معنادار	F		
-17.60000	.001	58	-10.388	.001	11.226	واریانس برابر	
-17.60000	.001	53.562	-10.388			واریانس نابرابر	

نتایج آزمون تی نشان داد فرضیه تایید شده، میان احساسات مثبت به همسر، در مادران دانش‌آموزان عادی و دانش‌آموزان دارای نارسایی هوشی رشدی شهر فسا، تفاوت معناداری با اختلاف میانگین تقریبی ۱۷.۶۰۰ نمره وجود دارد ($P < 0.05$). با توجه به یافته‌های توصیفی، متوسط احساسات مثبت به همسر در مادران دانش‌آموزان عادی (۹۸.۳۶۶)، بیشتر از مادران دانش‌آموزان نارسایی هوشی رشدی (۸۰.۷۶۶) است.

بین جرات ورزی مادران دانش‌آموزان عادی با مادران دانش‌آموزان دارای نارسایی هوشی رشدی شهر فسا تفاوت معناداری وجود دارد.

مقایسه جرات ورزی در دو گروه

تی تست			آزمون لَوین			واریانس برابر	جرات ورزی
اختلاف میانگین	سطح معنادار	درجه آزادی	t	سطح معنادار	F		
12.36667	.001	58	12.271	.001	11.352	واریانس برابر	
12.36667	.001	56.167	12.271			واریانس نابرابر	

نتایج آزمون تی نشان داد فرضیه تایید شده، میان جرات ورزی در مادران دانش‌آموزان عادی و دانش‌آموزان دارای نارسایی هوشی رشدی شهر فسا، تفاوت معناداری با اختلاف میانگین تقریبی ۱۲.۳۶۶ نمره وجود دارد ($P < 0.05$). با توجه به یافته‌های توصیفی، متوسط جرات ورزی در مادران دانش‌آموزان عادی (۱۳۷.۶۰۰)، بیشتر از مادران دانش‌آموزان نارسایی هوشی رشدی (۱۲۵.۲۳۳) است.

نتایج

همه مادران، به ویژه مادران کودکان نارسایی هوشی رشدی از تنها شدن هراس دارند و آستانه احساس تنهایی متأثر از تاریخچه رشدی این مادران و مشکلاتی که به خاطر فرزندانشان تحمل کرده اند، می باشد. فقدان مستمر تماس فیزیکی در دوران

کودکی، ممکن است به ناراحتی‌های جسمانی و نیز عاطفی، اعم از احساس تنهایی منجر شود (فردید و درتاج، ۱۳۹۷). احساس تنهایی مادران دارای فرزند نارسایی هوشی رشدی، زمانی به وجود می‌آید که تماس و رابطه این مادران با دیگران کاذب باشد؛ به نحوی که تجربه عاطفی مشترکی برای این رابطه دوجانبه مادران با دیگران متصور نباشد و مادران در فرایند تماس با دیگران، فاقد یک ارتباط حقیقی و صمیمانه باشند.

احساس تنهایی در مادران دارای کودک نارسایی هوشی رشدی، با افسردگی، خودکشی، سوء مصرف مواد، احساس تیره روزی و بدبختی و تعدد بیماری‌های جسمی همبسته است. احساس تنهایی با برخی ویژگی‌های روان شناختی مانند: تکانشگری، پرخاشگری، دورن گرایی، عزت نفس پایین، خجالت، شرم، اسناد بیرونی موفقیت‌ها مرتبط است (محمودی و همکاران، ۱۳۹۸). احساس تنهایی در مادران دارای کودک نارسایی هوشی رشدی تجربه‌ای همگانی در این مادران است و همه این مادران صرف نظر از جنس، سن، استعداد، نژاد، مذهب و پایگاه اجتماعی- اقتصادی در دوره‌ای از زندگی خود آن را تجربه می‌کنند. اوج احساس تنهایی زمانی است که فشارهای ناشی از مشکلات فرزندان نارسایی هوشی رشدی آنها افزایش می‌یابد. در تبیین یافته‌های این فرضیه می‌توان چنین بیان کرد که برای مادران به ویژه مادران دارای کودک نارسایی هوشی رشدی، بسیار مهم است که احساسات خود را با دیگران به ویژه با همسر خود در میان بگذارند و متقابلاً احساس کنند که همسرشان نیز آنها را می‌پذیرند و به احساسشان بها می‌دهند. مردها هم مایلند بدانند که دیگران قدر آنها را می‌دانند و به آنها احترام می‌گذارند. مشکل در رابطه بین مادران دارای کودک نارسایی هوشی رشدی با همسرشان زمانی بروز می‌کند که این مادران احساسات ناراحت کننده خود را مطرح می‌سازند و همسرشان احساس می‌کنند که مورد علاقه زنشان نیستند. برای مرد در این شرایط بخصوص احساسات منفی ممکن است انتقادآمیز یا سرزنش کننده به نظر برسد (فرهاد پور و همکاران، ۱۴۰۱). خاطرات مثبت از ازدواج والدین و ارتباط منطقی آنها با یکدیگر الگوی مناسبی را در برابر فرزندان نارسایی هوشی رشدی آنها جهت مقابله با استرس‌ها و مشکلات زناشویی قرار می‌دهد آنها خاطرنشان می‌کنند در مقابل همسرانی که خاطره مثبت از زندگی خانوادگی خود داشته و آمادگی بیشتری جهت برقراری ارتباط همخوانی با یکدیگر دارند. با حاکم شدن احساسات منفی در بین همسران و زنان مردانی که دارای فرزند نارسایی هوشی رشدی هستند، موقتاً احساسات محبت آمیز، اعتماد، علاقه، درک همدلانه، پذیرش، قدرشناسی و احترام را از دست می‌دهند. در این مواقع در بهترین شرایط نیز گفتگو به مجادله می‌انجامد. در این لحظات، این زنان و مردان از یاد می‌برند که با همسر خود چگونه ارتباطی برقرار سازند که برای همسر و فرزندان نارسایی هوشی رشدی خود کار مثبتی انجام داده باشند (علی بابایی، ۱۳۹۸). ابراز وجود یا رفتار جراتمندانه یکی از مهارت‌های اجتماعی مهم است که باید به مادران دانش آموزان نارسایی هوشی رشدی آموزش داده شود تا آنها را قادر سازد بدون احساس تنش یا اضطراب به منافع خود برسند و احساسات واقعی خود را به راحتی ابراز نماید، بدون آنکه سعی داشته باشد که حق دیگران را تضییع کند. در فرایند جرات ورزی در مادران دانش آموزان نارسایی هوشی رشدی، آنها خواسته‌ها و افکار خویش در رابطه با نیازهای فرزندان خود را به شکل مطلوب و با توجه به حفظ حریم و حقوق دیگر افراد بیان می‌کنند. در واقع، در جریان جرات‌ورزی، مادران دانش آموزان نارسایی هوشی رشدی تلاش می‌کنند، ضمن احترام به حقوق دیگران، حقوق فرزندان خود را مطالبه می‌کند (دربا و شاهرادی، ۱۳۹۹). اپیدمی رفتار به موقعیت انجام یافتن رفتار بستگی دارد. ممکن است مادران دانش آموزان نارسایی هوشی رشدی در رد کردن تقاضای غیرمنطقی جرات ورز رفتار کند و در شروع به صحبت یا برقراری ارتباط با فرد دیگر غیر جرات ورز باشد (موسوی و همکاران، ۱۴۰۱). توان انجام دادن رفتارهای جرات ورزانه در مادران دانش آموزان نارسایی هوشی رشدی بر اساس فرد مخاطب و نحوه واکنش و برخورد مخاطب با شرایط زندگی فرزندان نارسایی هوشی رشدی این مادران تغییر می‌کند. در برخی فرهنگ‌ها، در ایران تقاضا برای تغییر رفتار با فرزندان دچار مشکل نارسایی هوشی رشدی، از دیگران، پرخاشگرانه تلقی می‌گردد و تواضع و تحمل، رفتار جرات ورزانه محسوب می‌شود. همچنین انجام دادن برخی اعمال دشوار در موقعیت‌های دشوار اینگونه فرزندان را مانعی برای جرات‌ورزی می‌دانند. مهارت جرات مندی مادران

مقایسه احساس تنهایی، احساسات مثبت به همسر و جرأت ورزشی در میان مادران دانش‌آموزان عادی و مادران دانش‌آموزان دارای نارسایی هوشی رشدی شهر فسا

دانش‌آموزان نارسایی هوشی رشدی، آنها را قادر می‌سازد افکار، احساسات و عقاید خود را بطور مناسب، مستقیم، صادقانه و بدون بی‌احترامی به حقوق دیگران بیان کند. خواسته‌ها و نیازهای خود و فرزندان دارای نارسایی هوشی رشدی خود را ابزار نمایند. مادران دانش‌آموزان نارسایی هوشی رشدی دارای ویژگی جرأت ورزشی، مسئولیت انتخاب‌ها و رفتارهای خود را می‌پذیرد و از اعتماد به نفس خوبی برخوردار است. در نتیجه از روش‌های مناسبی برای برقراری ارتباط استفاده می‌کند که ضمن حفظ عزت نفس خود و فرزندش در بین دیگران، رسیدن به اهداف و خواسته‌های منطبق خود با شرایط فرزند دارای نارسایی هوشی رشدی اش، با سرعت بیشتری پیگیری شود.

منابع

- [۱] ابراهیمی، محمدرضا (۱۳۸۵)، ازدواج و رضایت زناشویی، مقالات علمی و تخصصی در زمینه روانشناسی بالینی و مباحث مرتبط، فروردین ماه.
- [۲] احمدی، محمد علی. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ایمن سازی در برابر استرس بر ابراز وجود (جرات ورزی) و سازگاری اجتماعی دانش آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد توان بخشی. دانشگاه محقق اردبیلی. دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی.
- [۳] آرمان، سرور وزارعی، ناهید (۱۳۸۳)، بررسی اثر بخشی گروه درمانی شناختی- رفتاری بر عملکرد خانواده و رضایت زناشویی در مادران مبتلا به اوتیسم، ارائه شده در نخستین کنگره آسیب شناسی خانواده در ایران.
- [۴] امینی قمی، محمد، (۱۳۸۰)، بررسی رابطه ابراز احساسات زوجین با رضایت زناشویی، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- [۵] بدری گرگری، رحیم و زمانلوی گرگری، سمیرا. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش جرأت ورزی بر بهبود کیفیت زندگی نوجوانان دختر قربانی خشونت. زن و مطالعات خانواده. سال نهم، شماره ۳۴، ۲۶-۷.
- [۶] دربا، محمد و شاهمادی، سمیه. (۱۳۹۹). رابطه جرات ورزی و ابرازگری هیجانی و رضایت زناشویی با میانجیگری کیفیت زندگی در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار. مطالعات اجتماعی روانشناسی زنان. سال هجدهم. شماره ۳، ۷۵-۱۰۶.
- [۷] رحیمی، جعفر؛ بشلیده، کیومرث؛ حقیقی، جمال و مهرابی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۸۵). بررسی تاثیر آموزش جرات ورزی بر مهارت های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود در دانش آموزان پسر سال اول مقطع متوسطه. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز. دوره سیزدهم، شماره ۱، ۲۴-۱۱۱.
- [۸] رهنما، اکبر، (۱۳۸۳)، آسیب شناسی روابط زناشویی و ارائه راهکارها، ارائه شده در نخستین کنگره سراسری آسیب شناسی خانواده در ایران، اردیبهشت ماه.
- [۹] زارع، معصومه و خرمایی، فرهاد. (۱۳۹۵). ویژگی های روان سنجی مقیاس جرات ورزی سازگاران و پرخاشگرانه. روش ها و مدل های روانشناختی. سال هفتم، شماره ۲۳، ۳۹-۵۶.
- [۱۰] زارعی، محمدعلی و رفاهی، ژاله. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت جرات ورزی بر کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار کمیته امداد شهر شیراز. اولین همایش ملی علمی- پژوهشی روانشناسی، علوم تربیتی و آسیب شناسی جامعه .
- [۱۱] سپهوند، رضا و محمدیاری، زهره. (۱۳۹۹). بررسی نقش میانجی جرأت ورزی در تأثیرگذاری مهارتهای سیاسی بر قانون شکنی خیرخواهانه در بین مدیران سازمان های دولتی استان ایلام. پژوهش های مدیریت در ایران. دوره بیست و چهارم. شماره ۲، ۱۱۲-۱۳۷.
- [۱۲] علی بابایی، م.، و وهابی همابادی، ج.، و خالقی پور، ش. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش تلفیقی مهرورزی با خودگویی مثبت بر خصومت، تاب آوری و احساس مثبت به همسر در زنان خیانت دیده. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، ۵ (۲) (پیاپی ۱۸)، ۴۷-۶۴.
- [۱۳] فرح بخش، کیومرث (۱۳۸۳)، مقایسه میزان اثر بخشی فنون زوج درمانی نظریه البس، گلاسر و ترکیبی از آن دو در کاهش تعارضات زناشویی، پایان نامه دکتری دانشگاه علامه طباطبایی.
- [۱۴] کرباسیان، سیمیا؛ طالبیان شریف، جعفر و عبدخدائی، محمدسعید. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش گروهی جرئت ورزی بر بهبود کیفیت زندگی کاری کارکنان بیمارستان خاتم النبیین مشهد. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار. دوره بیست و شش، ۶۱۷-۶۱۰، ۵.
- [۱۵] نادری بنی، رضا و لطفی، حمید. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر جرات ورزی و مسئولیت پذیری دانشجویان دانشگاه علوم دریایی امام خمینی. فصلنامه علمی - پژوهشی آموزش علوم دریایی. شماره ۱۲، ۱۰-۱۲.
- [16] Bradley JM, Hojjat M. (2017) A model of resilience and marital satisfaction. The Journal of social psychology. 2017 Sep 3;157(5):588-601.

- [17] Bradley JM, Hojjat M. A model of resilience and marital satisfaction. *The Journal of social psychology*. 2017 Sep 3;157(5):588-601.
- [18] Brophy & Korner (2020). The role of self-compassion in the relationship between attachment, depression, and quality of life. Volume 260, 1 January 2020, Pages 45-52.
- [19] Brost, J. B. (2015). "A Systematic Review of the Effects of Family Conflict: Focusing on Divorce, Infidelity, and Attachment Style". <http://dx.doi.org/10.1111/j.1752-0606.2005.01556>.
- [20] Christopher, H. , Kamlesh Singh and Brett, L. , (2011). The Happy Personality in India: The Role of Emotional Intelligence. *Journal of Happiness Study*, 12: 807-817
- [21] Golparvar, M., & Javadian, Z. (2012). Moderating effects of the big five personality factors on the relationship between perceived organizational justice and organizational citizenship behaviors (OCBs). *European Journal of Scientific Research*, 74, 527-543.
- [22] Halford, W. Kim, Bouma Ruth, Kenly, Adrian, Yang Rass. Mcd (1999) individual Psychopathology and Marital Distress analyzing the association and implication for therapy , behavior modification vol 23 No2.
- [23] Himmerich & Boykin (2018). Barriers to self-compassion for female survivors of childhood maltreatment: The roles of fear of self-compassion and psychological inflexibility. Volume 76, February 2018, Pages 216-224.
- [24] Johnson, S. M., Greenman P. S. (2006). The path to a secure bond Emotionally focused couple therapy. *Journal Clinical Psychology*, 62(5) 597-609.
- [25] Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Investigating the effect of psychological capital (hope, optimism, resilience and self-efficacy) on marital adjustment. 2017;26(11):23-24.
- [26] Masten S, Monn R. Resilience in children and families: A call for integrated science, practice, and professional training. *Family relations*. 2015;64(1):5-21.
- [27] Mc. nutty. J. (2004). Realistic expectations pivotal to marital. *Journal of Marriage and Family Therapy*.
- [28] Mohamadzade M, Jahandari P. The Relationship of Resilience and Emotional Regulation with Life Expectancy among Soldiers. *Military Caring Sciences*. 2019; 6(3): 198-206.
- [29] Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a Short Form of the Self-compassion Scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 250-255.