

# دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

## The second national conference of applied psychology

[DATE]

### بررسی رابطه تحمل ناکامی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان دانشگاه آزاد نجف آباد

فاطمه اکبری

دانشجوی کارشناسی، گروه روانشناسی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

Email: l.akbari.۱۳۹۷@gmail.com

#### چکیده

این پژوهش تحت عنوان بررسی رابطه تحمل ناکامی و بهزیستی روانشناختی در دانشجویان دانشگاه آزاد نجف آباد با هدف تعیین رابطه بین این دو متغیر انجام شده است. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری مورد پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد در بهار ۱۴۰۳ تشکیل داده است. نمونه پژوهش شامل ۱۰۰ نفر دانشجو است که با روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شده است. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش، شامل پرسشنامه تحمل ناکامی هارینگتون (۲۰۰۵) و پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۸۹) است. یافته های پژوهش نشان داده است که بین تحمل ناکامی و بهزیستی روانشناختی رابطه معناداری وجود دارد و این دو متغیر همچنین میتوانند یکدیگر را پیش بینی کنند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش همبستگی پیرسون استفاده شد. بنابراین، براساس یافته های این پژوهش، می توان نتیجه گرفت که بالا بودن تحمل ناکامی برای سلامت روانی افراد ضروری است.

کلمات کلیدی: تحمل ناکامی، بهزیستی روان شناختی

#### مقدمه

# دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

## The second national conference of applied psychology

[DATE]

آنچه در پیشرفت و توسعه جوامع عامل تعیین کننده و مهمی به حساب می آید، آموزش عالی و کارکردهایی است که بر عهده دارد. بدیهی است که آموزش عالی با نقش تربیت نیروی انسانی متخصص و متعهد برای جامعه، اهمیت ویژه ای در فرایند رشد و توسعه کشور دارد. از عمده ترین عوامل در رشد و توسعه، مساله بهزیستی روانی<sup>۱</sup> افراد مشغول به تحصیل است. موضوع سلامت روان<sup>۲</sup> انسان ها نیز به خصوص جنبه ذهنی و روانی آن از دیرباز اهمیت زیادی داشته و پیچیدگی های خاصی دارد که نسبت به دیگر ابعاد زندگی، بیشترین دگرگونی و تغییر را متحمل شده است (فلاحیان و همکاران، ۱۳۹۳).

ناکامی احساسی است که در نتیجه ایجاد مانع بر سر راه رسیدن به هدف ذهنی یا واقعی در افراد پدید می آید (عقیلی و همکاران، ۱۴۰۱). ناکامی هنگامی پیش می آید که شخص نمی تواند به هدف مطلوب برسد. ناکامی پدیده پیچیده ای از انگیزش است. ناکامی و دیگر اشکال عواطف منفی به عنوان مثال غم، افسردگی و تحریک پذیری به عنوان زمینه سازهای مشترک برای خشم و پرخاشگری مشاهده شده است (عباسی و همکاران، ۱۳۹۵).

چگونگی برخورد با ناکامی از اهمیت بالایی برخوردار است به طوری که در موقعیت هایی که پرخاشگری به صورت ناموفق ابراز می شود فرد ناکام در موقعیت بعدی که با ناکامی مواجه می شود پرخاشگری بیشتری را ابراز می کند (بابارئسی و همکاران، ۱۳۹۲).

تحمل ناکامی<sup>۳</sup> به قابلیت فرد در نشان دادن مقاومت در کوشش با وجود شکست مکرر و محیط خصومت آمیز اشاره می کند. از نظر روزنویگ (۱۹۴۴) تحمل ناکامی قابلیت فرد برای مقاومت در برابر ناکامی است، بدون اینکه در سازگاری روان شناختی اشکالی ایجاد شود؛ یعنی بدون اینکه به شیوه های ناپسند رفتاری دست بزند، ناتوانی در تحمل ناکامی به آشفتگی روانی و ناسازگاری و مشکلات در روابط بین اشخاص می انجامد. ناکامی را پیش درآمد پرخاشگری می دانند. کسی که در این خصوص توانایی کمتری دارد، کم تر پرخاشگری می کند. افرادی که استعداد کمتری در تحمل ناکامی دارند، در توانایی خواندن مشکلات بیش تری دارند. همچنین تحمل ناکامی کم، به رفتار ضداجتماعی<sup>۲</sup> یا رفتار ناسازگار دیگری منتهی می شود. بیش تر افراد روان نژد و روان پریش<sup>۳</sup> در تحمل ناکامی کمبود دارند (مهدیخانی و همکاران، ۱۳۹۹).

فکر همکاران در پژوهشی دریافتند که تحمل ناکامی توانایی مقاومت در برابر موانع و موقعیت های استرس زا را افزایش می دهد. تحمل ناکامی پایین، به رفتار ضداجتماعی یا رفتار ناسازگار دیگری، مثل عصبانیت و اضطراب منتهی می شود که با سرزندگی و تاب آوری ارتباط معکوس دارد. براساس نظر کارشناسان افرادی که از درجه بالاتری از سلامت روانی برخوردارند در

<sup>۱</sup> Psychological well-being

<sup>۲</sup> Mental health

<sup>۳</sup> Frustration

# دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

## The second national conference of applied psychology

[DATE]

هنگام مواجهه با شرایط یا رویدادهایی که با ارزش های اساسی، اهداف و ترجیحاتشان در تعارض است، فلسفه تحمل را به کار می گیرند. این بدان معنی است که این دسته از افراد زمانی که در شرایط دشوار و توأم با ناکامی قرار می گیرند، تحمل را به عنوان وسیله ای در جهت دستیابی به اهداف مطلوبشان در پیش می گیرند (براری بازیارخیلی و ابراهیمی، ۱۴۰۰).

توجه به مفهوم بهزیستی روان شناختی طی سه دهه اخیر پیامدهای مهمی را برای بشر به دنبال داشته است، چرا که با قائل شدن ارزشی بیشتر از همه برای انسان، ارزیابی خود او از کیفیت زندگی اش مهم دانست است. جنبه ای از بهزیستی روان شناختی در برگیرنده ارزیابی شناختی فرد در مورد زندگی اش است که حالت موقتی و کوتاه مدت ندارد، بلکه به دوره های طولانی از زندگی بوده و آن رضایت مندی از زندگی نام گرفته است (مهدیخانی و همکاران، ۱۳۹۹).

شواهد پژوهشی فراوانی وجود دارد که نشان می دهد حوادث نامطبوع زندگی قادرند بهزیستی روان شناختی را تحت تاثیر قرار دهند و منجر به مشکل های روانی مانند اضطراب و افسردگی شوند (اسماعیلیان و همکاران، ۱۳۹۲).

بهزیستی روان شناختی به ادراک فرد از میزان هماهنگی بین خود از یک سو و پیامدهای عملکردش از سوی دیگر اشاره دارد، این فرایند بهزیستی است که به یک ارزیابی مداوم و نسبتاً پایدار از رضایت درونی در طول عمر یک فرد منجر می شود. شواهد بسیاری وجود دارد که وقایع ناگوار ممکن است به کاهش بهزیستی منجر گردد و اضطراب و افسردگی را افزایش دهد. بهزیستی روان شناختی به عنوان یک عامل درونی اندازه گیری های مثبت را شامل می شود و عزت نفس افراد را افزایش می دهند، به طوری که یک فرد با بهزیستی روان شناختی بالا می تواند به صورت فردی جوان، تندرست، خوب، تحصیل کرده، با درآمد بالا، خوش بین، فارغ از نگرانی، دیندار، متعهد، دارای روحیه کاری بالا، با اشتیاق، متعادل به هر دو جنس مرد و زن و با دامنه وسیع هوش نمایان گردد (بهادری خسروشاهی و هاشمی نصرت آباد، ۱۳۹۰).

بابارئیسی و همکاران سال (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان مقایسه تحمل ناکامی و بهزیستی روان شناختی نوجوانان کار و غیرکار، با جامعه آماری ۱۰۰ نفر از نوجوانان کار مراجعه کننده به انجمن حمایت از کودکان کار و ۱۰۰ نفر از نوجوانان غیرکار که از نظر سن و جنس همتا شده با روش تحلیل واریانس چندمتغیری به این نتیجه رسید که بین میانگین نمره های بهزیستی روانی و تحمل ناکامی نوجوانان کار و غیرکار تفاوت معنادار وجود دارد به این صورت که میانگین نمره های نوجوانان کار در هر دو متغیر از میانگین نمره های نوجوانان غیرکار پایین تر است و می توان براساس بهزیستی روانی و تحمل ناکامی، نوجوانان کار و غیرکار را از هم تفکیک کرد. با توجه به اینکه کارکردن نوجوانان باعث پایین آمدن سطح تحمل ناکامی و بهزیستی روان شناختی آنان می شود.

مهدیخانی و همکاران سال (۱۳۹۹) در مقاله ای تحت عنوان مقایسه بهزیستی روانشناختی و تحمل ناکامی بین نوجوانان تک والد (طلاق) و دو والد با جامعه آماری نوجوانان سنین ۱۲ الی ۱۸ سال که با یکی از والدین خود زندگی می کنند با روش تحلیل

# دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

## The second national conference of applied psychology

[DATE]

واریانس به این نتیجه رسیدند که بین بهزیستی روان شناختی و تحمل ناکامی در نوجوانان تک والد و دو والد، تفاوت معنادار و مثبت وجود دارد.

در این راستا پژوهش حاضر با هدف پاسخگویی به این سوال که آیا بین تحمل ناکامی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان دانشگاه آزاد نجف آباد رابطه وجود دارد؟ انجام گرفت.

### روش

این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد نجف آباد در بهار ۱۴۰۳ هستند که در تحقیق حاضر، برای انتخاب نمونه از روش نمونه گیری تصادفی استفاده شد و نهایتاً پرسشنامه های تحمل ناکامی هارینگتون (۲۰۰۵) و بهزیستی روان شناختی ریف (۱۹۸۹) اجرا گردید. حجم نمونه ها در این تحقیق ۱۰۰ نفر در نظر گرفته شد.

### ابزار سنجش

اولین ابزار پژوهش پرسشنامه بهزیستی روانشناختی<sup>۴</sup> ساخته ریف (۱۹۸۹) بود. این ابزار دارای فرم های ۱۲۰، ۸۴، ۵۴ و ۱۸ سوالی است که در پژوهش حاضر از فرم ۱۸ سوالی استفاده شد و هدف آن ارزیابی و بررسی بهزیستی روانشناختی از ابعاد مختلف (استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود) می باشد. این فرم براساس لیکرت شش درجه ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۶ (کاملاً موافقم) نمره گذاری می شود؛ حداقل نمره قابل کسب در این مقیاس ۱۸ و حداکثر نمره ۱۰۸ می باشد.

این مقیاس دارای ۶ مولفه و برای هر مولفه ۳ سوال در نظر گرفته شده و دارای یک نمره کل می باشد. در این مقیاس، سوالات ۱۳، ۱۰، ۹، ۵، ۴ و ۱۷ به صورت معکوسنمره گذاری می شود و بقیه سوالات به صورت مستقیم نمره گذاری می شوند. در این مقیاس هرچه فرد نمره بالاتری بگیرد، بیانگر بهزیستی روانشناختی بالاتر می باشد. همسانی درونی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ سنجیده شده و در کل مقیاس ۰.۹۴ گزارش شده است.

<sup>۴</sup> Psychological Well-Being Scale

<sup>۵</sup> Reef

# دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

## The second national conference of applied psychology

[DATE]

دومین ابزار پژوهش پرسشنامه تحمل ناکامی<sup>۶</sup> که توسط هارینگتون<sup>۷</sup> (۲۰۰۵) تهیه شده است که این مقیاس سنجش میزان تحمل ناکامی فرد را در رسیدن به اهداف می سنجد. از آنجایی که مقیاسی جهت سنجش تحمل ناکامی در ایران وجود نداشت، این مقیاس برای اولین بار در ایران توسط بابارئسی و همکاران (۱۳۹۳)، ترجمه گردید که از ۳۵ سوال تشکیل شده است و دارای ۴ مولفه (شامل عدم تحمل عاطفی، عدم تحمل ناراحتی، پیشرفت و شایستگی) به صورت طیف لیکرت امتیازی (۵=کاملاً موافقم، ۴=موافقم، ۳=نظری ندارم، ۲=مخالقم، ۱=کاملاً مخالفم) نمره گذاری می شود. مجموع نمرات پایین نشانه تحمل ناکامی بالای آزمودنی و مجموع نمرات بالا نشان دهنده تحمل ناکامی کم آزمودنی است.

ضریب آلفای کرونباخ (خارج) ۹۴ درصد و در ایران ۸۴ درصد برآورد کرده است و روایی آزمون ۸۹ درصد است. برای بررسی پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است.

### یافته ها

در این بخش از تجزیه تحلیل آماری به بررسی چگونگی توزیع نمونه های آماری از حیث متغیرهای جمعیت شناختی پرداخته شده است.

در جدول (۱) تا (۴) یافته های جمعیت شناختی شامل جنسیت، سطح تحصیلات، وضعیت تاهل و سن به همراه نمودار آنها آورده شده است.

جدول ۱، فراوانی و درصد فراوانی گروه نمونه ی پژوهش بر حسب جنسیت ارائه شده است.

جدول (۱) توزیع فراوانی گروه نمونه بر حسب جنسیت

جنسیت	فراوانی	درصد فراوانی
زن	۹۲	۹۲/۰
مرد	۸	۸/۰
مجموع	۱۰۰	۱۰۰/۰

<sup>۶</sup> Tolerate failur

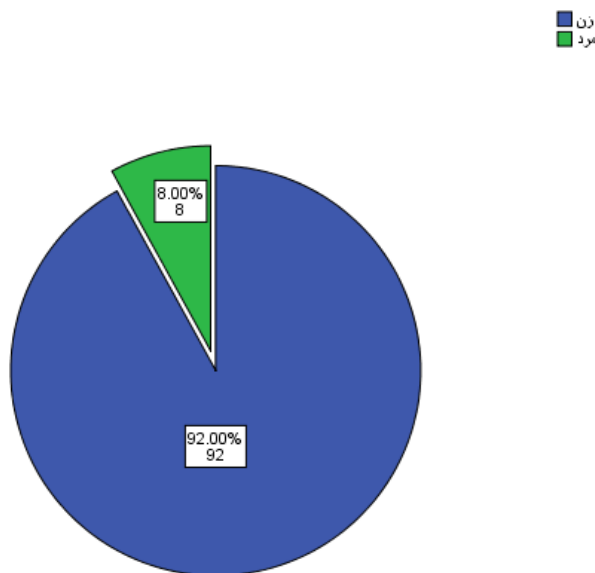
<sup>۷</sup> Braiker.H

# دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

## The second national conference of applied psychology

[DATE]

همانگونه که در جدول ۱ ملاحظه می شود، از کل اعضای نمونه ۱۰۰ نفری، ۹۲ نفر (معادل ۹۲٪) زن و ۸ نفر (معادل ۸٪) مرد بوده اند. وضعیت گروه نمونه ی پژوهش بر حسب درصد فراوانی جنسیت در شکل ۱ ارائه شده است.



شکل (۱) توزیع فراوانی گروه نمونه بر حسب جنسیت

جدول ۲، فراوانی و درصد فراوانی گروه نمونه ی پژوهش بر حسب تحصیلات ارائه شده است.

جدول (۲) توزیع فراوانی گروه نمونه بر حسب تحصیلات

تحصیلات	فراوانی	درصد فراوانی
فوق دیپلم	۳۶	۳۶٪
لیسانس	۵۹	۵۹٪
فوق لیسانس	۳	۳٪
دکتری	۱	۱٪

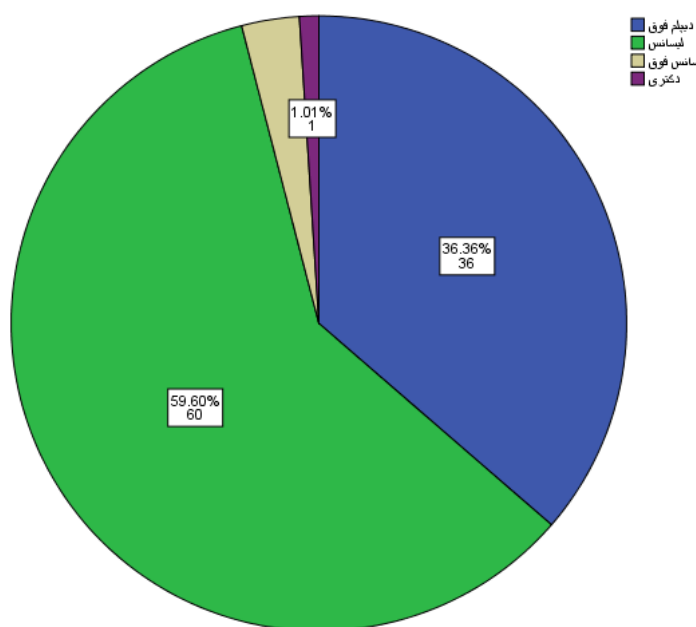
# دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

## The second national conference of applied psychology

[DATE]

۱/۰	۱	داده گم شده
۱۰۰/۰	۱۰۰	مجموع

همانگونه که در جدول ۲ ملاحظه می شود، از کل اعضای نمونه ۱۰۰ نفری، تحصیلات ۳۶ نفر (معادل ۳۶ /۰ درصد) دیپلم، ۵۹ نفر ( معادل ۵۹ /۰ درصد) لیسانس، ۳ نفر (معادل ۳ /۰ درصد) فوق لیسانس و ۱ نفر (معادل ۱ /۰ درصد) دکتری بوده اند که از این تعداد ۱ نفر به این سوال پاسخ نداده است. وضعیت گروه نمونه ی پژوهش بر حسب درصد فراوانی میزان تحصیلات در شکل ۲ ارائه شده است.



شکل (۲) توزیع فراوانی گروه نمونه بر حسب تحصیلات

جدول ۳، فراوانی و درصد فراوانی گروه نمونه ی پژوهش بر حسب وضعیت تاهل ارائه شده است.

جدول (۱) توزیع فراوانی گروه نمونه بر حسب وضعیت تاهل

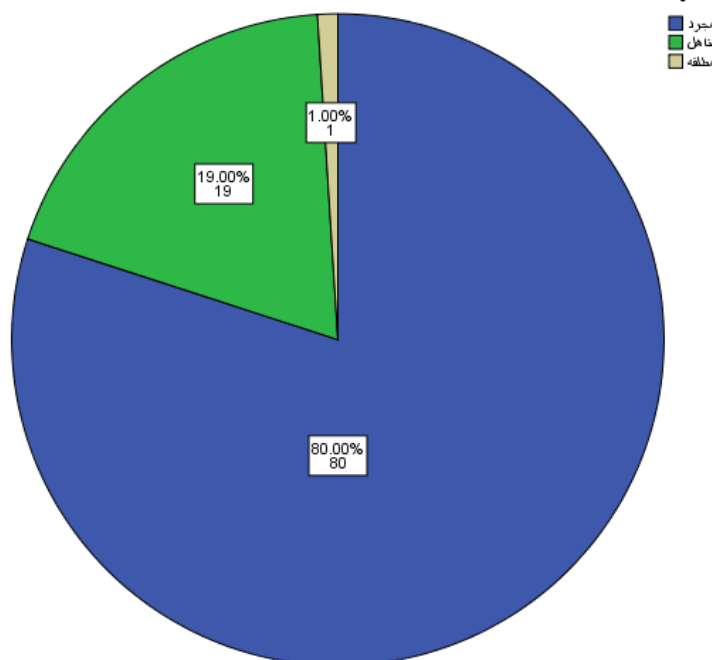
# دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

## The second national conference of applied psychology

[DATE]

وضعیت تاهل	فراوانی	درصد فراوانی
مجرد	۸۰	۸۰/۰
متاهل	۱۹	۱۹/۰
مطلقه	۱	۱/۰
مجموع	۱۰۰	۱۰۰/۰

همانگونه که در جدول ۳ ملاحظه می شود، از کل اعضای نمونه ۱۰۰ نفری، ۸۰ نفر (معادل ۸۰ / ۰ درصد) مجرد، ۱۹ نفر (معادل ۱۹ / ۰ درصد) متاهل و ۱ نفر (معادل ۱ / ۰ درصد) مطلقه بوده اند. وضعیت گروه نمونه ی پژوهش برحسب درصد فراوانی وضعیت تاهل در شکل ۳ ارائه شده است.



شکل (۳) توزیع فراوانی گروه نمونه بر حسب وضعیت تاهل

# دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

## The second national conference of applied psychology

[DATE]

جدول ۴، میانگین گروه نمونه ی پژوهش بر حسب سن ارائه شده است.

جدول (۴) میانگین سن حجم نمونه

متغیر	تعداد	داده گم شده	میانگین	انحراف معیار	کمترین مقدار	بیشترین مقدار
سن	۹۷	۳	۲۲/۹۷	۵ / ۳۱۶	۱۸	۴۸

همانگونه که در جدول ۴ ملاحظه می شود، کل اعضای نمونه ۱۰۰ نفر است که کمترین سن آنها ۱۸ سال و بیشترین سن آنها ۴۸ سال می باشد.

جدول ۵، میانگین متغیرهای پژوهش در حجم نمونه مورد مطالعه ارائه شده است.

جدول (۵) میانگین متغیرهای پژوهش در حجم نمونه مورد مطالعه

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	کمترین مقدار	بیشترین مقدار
تحمل ناکامی	۱۰۰	۱۱۷/۷۵۷۹	۲۰/۰۰۵۲۸	۴۵/۲۶	۱۶۶/۰۰
بهبودی روانشناختی	۱۰۰	۵۶/۹۵۳۲	۹/۵۰۲۲۷	۳۷/۰۰	۸۸/۰۰

همانگونه که در جدول ۵ ملاحظه می شود، میانگین متغیرهای تحمل ناکامی و بهبودی روانشناختی به ترتیب ۱۱۷/۷۵۷۹ و ۵۶/۹۵۳۲ می باشد. بالاترین میانگین متعلق به متغیر تحمل ناکامی (۱۱۷/۷۵۷۹) و پایین ترین میانگین متعلق به متغیر تحمل ناکامی (۵۶/۹۵۳۲) می باشد.

# دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

## The second national conference of applied psychology

[DATE]

برای استفاده از آزمون های پارامتریک مستلزم رعایت یک سری از پیش فرض ها می باشیم مثل فاصله ای بودن سطح اندازه گیری متغیرها و نرمال بودن توزیع نمرات. برای نرمال بودن نمرات از آزمون کلموگراف اسمیرنوف استفاده گردید.

جدول (۶) آزمون کلموگراف اسمیرنوف

متغیرها	آماره	سطح معناداری
تحمل ناکامی	۰/۰۹۰	۰/۰۴۶
بهبزبستی روانشناختی	۰/۰۴۵	۰/۲۰۰

همانگونه که ملاحظه می شود در متغیر بهبودبستی روانشناختی  $p > ۰/۰۵$  است؛ بنابراین داده نرمال است؛ اما در متغیر تحمل ناکامی  $p < ۰/۰۵$  است، پس این متغیر نرمال نیست. فرضیه اصلی پژوهش: بین تحمل ناکامی و بهبودبستی روانشناختی رابطه وجود دارد. برای آزمون کردن این فرضیه اول سراغ ضریب همبستگی پیرسون می رویم تا رابطه بین متغیرها را مشخص کنیم.

جدول (۷) همبستگی پیرسون

متغیر	تحمل ناکامی	بهبزبستی روانشناختی
تحمل ناکامی	۱	۰/۳۲۱**
بهبزبستی روانشناختی	۰/۳۲۱**	۱

\*\* $p < ۰/۰۱$

همانگونه که در جدول ۷ ملاحظه می شود در متغیر تحمل ناکامی و بهبودبستی روانشناختی  $p < ۰/۰۰۱$  است؛ پس این دو متغیر بایکدیگر همبستگی دارند، در نتیجه معادله رگرسیونی معنادار است و پیش فرض ارتباط برقرار کردن رعایت شده است.

# دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

## The second national conference of applied psychology

[DATE]

تحمل ناکامی با بهزیستی روانشناختی رابطه مثبت دارد یعنی هرچقدر تحمل ناکامی افزایش یابد، بهزیستی روانشناختی نیز افزایش می یابد.

### نتیجه گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی رابطه تحمل ناکامی و بهزیستی روانشناختی در دانشجویان دانشگاه آزاد نجف آباد انجام شد. همانطور که نتایج نشان داد تحمل ناکامی، بهزیستی روانشناختی دانشجویان را پیش بینی می کند. یعنی هر چقدر تحمل ناکامی افراد افزایش یابد، بهزیستی روانشناختی آنها نیز افزایش میابد. این پژوهش با پژوهش محمودی نیا و حیدری (۱۳۹۹)، مهدیخانی و همکاران (۱۳۹۹) و بابارئیسی و همکاران (۱۳۹۲) همسو است.

همه انسان ها زمانی که نیازها و خواسته هایشان برآورده نمی شود و یا زمانی که با موانعی مواجه شده اند که مانع پیشرفت آنها می شوند، ناکامی را تجربه می کنند. ناکامی واقعیت زندگی است؛ بنابراین توانایی انسانها برای تحمل ناکامی برای دستیابی موفق به اهداف بلند مدت شان بسیار مهم است. توانایی فرد برای تحمل تنش و حفظ آرامش و وقار در مواجهه با موانع است. این یکی از ویژگی های شناختی طبیعی و توسعه مؤثر است (برکویتز، ۲۰۱۲). از نظر روز توایگ (۱۹۴۴) «تحمل ناکامی قابلیت فرد برای مقاومت در برابر ناکامی است، بدون اینکه در سازگاری روان شناختی اشکالی ایجاد شود؛ یعنی بدون اینکه به شیوه های ناپسند رفتاری دست بزند». هنگامی که انسان ها به راحتی ناامید و ناراحت می شوند، گفته می شود که تحمل ناکامی آنها پایین است؛ از طرف دیگر وقتی انسان ها در برابر ناکامی های کوتاه مدت کمتر آشفتن و ناراحت می شوند و در برابر مشکلات ثابت قدم می مانند، به آنها گفته می شود که سطح تحمل بالایی دارند. تحمل ناکامی بالا و پیشرفته، برای سلامت روانی حیاتی عنصر کلیدی سرسختی روانی است (درگومیر، تودورسکو و گریکولسکو، ۲۰۱۱). در تبیین این یافته پژوهشی می توان گفت دانشجویانی که در مقابل تنشها و مشکلات مختلف شخصی، تحصیلی و خانوادگی از خود مقاومت بیشتری نشان می دهند می توانند در موقعیت های بعدی سازگاری بالاتری را از خود بروز داده و قدرت درک دیگران را دارا هستند و لذا در زمینه مدیریت هیجانات خود موفق تر عمل می کنند؛ در مقابل دانشجویانی که در مقابل ناکامی ها از تحمل کافی برخوردار نیستند، نمی توانند نیازهای خود و دیگران را به خوبی درک کنند و معمولاً در موقعیت های مختلف و در روابطشان با شکست مواجه می شوند .

تجربه ناکامی هیجانات متفاوتی را چون خشم، ترس، غم به دنبال خواهد داشت و تحمل ناکامی به عنوان راهبردی مقابله ای در تجربه هیجانات مثبت مورد توجه قرار می گیرد. با تاکید بر یافته های هارینگتون (۲۰۰۵) عدم تحمل ناکامی های هیجانی پیش بین محکمی برای تجربه علایم افسردگی محسوب می شود. ناکامی به عنوان یک تجربه عمومی پاسخ های مقابله ای متنوعی را در موقعیت های ناکام ساز به همراه خواهد داشت بطوریکه وقتی که یک هدف یا موضوع مطلوب به نتیجه نمی رسد معمولاً یک پاسخ پرخاشگرایانه و در نهایت تجربه دیگر هیجانات منفی را در پی خواهد داشت.

# دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

## The second national conference of applied psychology

[DATE]

باتوجه به اینکه بهزیستی روان شناختی هر فرد شامل نگرش مثبت به خود و پذیرش جنبه های مختلف خود مانند ویژگی های خوب و بد و احساس مثبت درباره زندگی گذشته و احساس رضایت و صمیمیت از رابطه با دیگران و درک اهمیت این وابستگی هاست. همانگونه که ولس اظهار داشته بهزیستی روان شناختی همان سلامت روان است، فردی که سالم است قادر به مقابله و تنظیم فشارهای مکرر زندگی روزمره در یک راه قابل قبول است. در نتیجه هرچقدر تحمل ناکامی دانشجویان بیشتر باشد یا افزایش یابد، بهزیستی روانشناختی آنها نیز افزایش میابد و دانشجویان احساس آرامش بیشتری می کنند، عزت نفسشان افزایش میابد، تفکر واضح تری خواهند داشت و اضطراب آنها در موقعیت های مختلف کنترل شده خواهد بود.

### قدردانی

بدین وسیله از خانواده عزیزم، اساتید محترم و کلیه دانشجویانی که با اینجانب همکاری کردند صمیمانه تشکر و قدردانی می شود.

### منابع

۱. احمدوند، زهرا؛ حیدری نسب، لیلا؛ شعیری، محمدرضا. (۱۳۹۲). تبیین بهزیستی روان شناختی براساس مولفه های ذهن آگاهی. روانشناسی سلامت، ۶۹: (۲)، ۶۰-۶۹.
۲. اسماعیلیان، نسreen؛ طهماسبیان، کارینه؛ دهقانی، محسن؛ موتابی، فرشته. (۱۳۹۲). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نشانه های افسردگی و پذیرش کودکان دارای والدین مطلقه. مجله روان شناسی بالینی، سال پنجم (۳): ۳۲-۲۴.
۳. بابارئسی، محمد؛ فتحی آشتیانی، علی؛ میرهاشمی، مالک؛ علی مهدی، منصور. (۱۳۹۳). مقایسه تحمل ناکامی و بهزیستی روان شناختی نوجوانان کار و غیرکار. کنگره ملی روانشناسی اجتماعی ایران، ۲: ۶۷-۵۴.
۴. براری بازیرخیلی، زهرا؛ ابراهیمی، صدیقه. (۱۴۰۰). پیش بینی درماندگی روان شناختی و تحمل ناکامی براساس نارسایی هیجانی در زنان مبتلا به سرطان پستان. نشریه پرستاری ایران، ۳۴ (۱۳۹): ۱۰۸-۹۸.
۵. بهادری خسروشاهی، جعفر؛ هاشمی نصرت آباد، تورج. (۱۳۹۰). رابطه ی امیدواری و تاب آوری با بهزیستی روان شناختی در دانشجویان. اندیشه و رفتار، ۶ (۲۲): ۵۰-۴۱.

# دومین همایش ملی روانشناسی کاربردی

## The second national conference of applied psychology

[DATE]

۶. عباسی، حسین؛ کریمی، بهروز؛ جعفری، داود. (۱۳۹۵). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تحمل ناکامی و نگرش های ناکارآمد مادران دانش آموزان با کم توانی ذهنی. فصلنامه روانشناسی افراد استثنایی، دانشگاه علامه طباطبائی، ۶ (۲۴): ۸۱-۱۰۸
۷. عقیلی، مجتبی؛ نانا، طیبه؛ بابایی، انسیه؛ پورشفیغ، مژگان. (۱۴۰۱). پیش بینی رضایت از زندگی براساس سبک زندگی اسلامی، شکیبایی و تحمل ناکامی در بین زنان. دین و سلامت، ۱۰ (۲): ۱-۱۰
۸. فلاحیان، رویا؛ آقایی، اصغر؛ آتش پور، سیدحمید؛ کاظمی، آذر. (۱۳۹۳). تاثیر آموزش بهزیستی روان شناختی بر سلامت روان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان). دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، سال پانزدهم، (۲): ۱۴-۲۴
۹. مهدیخانی، ملیحه؛ رحیمی، چم حیدریف راضیه؛ غفاری چراتی، علی اکبر. (۱۳۹۹). مقایسه بهزیستی روان شناختی و تحمل ناکامی بین نوجوانان تک والد (طلاق) و دو والد. کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و آموزشی: ۶-۱