

## تحلیل فعالیت‌های افزایش دهنده هیجانات مثبت مردان و زنان در دوره قرنطینه (به دلیل همه‌گیری بیماری ناشی از وجود ویروس کرونا) با توجه به نیازهای پنج‌گانه ویلیام گلاسر

مهناز علی‌اکبری دهکردی<sup>۱</sup>، سیده ساناز سعیدی<sup>۲</sup>، \*فاطمه عیسی‌زاده<sup>۳</sup>، مریم علی‌اکبری<sup>۴</sup>، علیرضا منزوی چالشتی<sup>۵</sup>

۱. استاد، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.
۲. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.
۳. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، امارات متحده عربی.
۴. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.
۵. دانشکده پزشکی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

(تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۲/۱۱ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۵/۲۶)

### Analysis of Activities Increasing Positive Emotions of Men and Women in the Quarantine Period According to the William Glasser's Five Needs

Mahnaz Aliakbari Dehkordi<sup>1</sup>, Seyyede Sanaz Saeedi<sup>2</sup>, \*Fatemeh Eisazadeh<sup>3</sup>, Maryam Aliakbari<sup>4</sup>, Alireza Monzavi Chaleshtari<sup>5</sup>

1. Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.
2. M.A, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.
3. Ph.D Student, Department of Psychology, Payame Noor University, UAE.
4. M.A, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.
5. Faculty of Medicine, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

Original Article

(Received: May. 01, 2021 - Accepted: Aug. 17, 2021)

مقاله پژوهشی

#### Abstract

**Objective:** The purpose of this research was to analyze the activities that increase the positive emotions of men and women during the quarantine period (due to the epidemic caused by the presence of the corona virus) according to the five needs of William Glasser. **Method:** The research method in this study was a combination (qualitative and quantitative) in which quantitative data played a complementary role to qualitative data. The research community in this study were people who chose quarantine lifestyle during the corona virus epidemic. The sampling method in the present study was purpose-based sampling and the sample size was 474 people (309 women and 165 men). In the qualitative part, the data were categorized and coded using the content analysis method. In the quantitative part, spss-21 software was used to describe the data, and the results were coded and analyzed based on Glasser's five needs theory. **Findings:** Based on the results of the current research, 63 activities were extracted that were more prevalent among people during quarantine. Through these activities, people could satisfy all their needs and in this way create positive emotions in themselves. The inferential analysis of the findings of this research showed that there was a significant difference between men and women in the levels of the need for survival, love and freedom in all the activities performed, and among all the needs, there was a significant difference in the need for power and freedom between age groups. There was a significant difference in the studied case. **Conclusion:** Based on the results of the present research, it can be suggested that people should do activities that satisfy their five needs while following the daily health protocols, and in this way achieve positive emotions and avoid negative emotions.

**Keywords:** Positive Emotions, Quarantine, Corona Virus, William Glasser's Five Needs.

#### چکیده

**مقدمه:** هدف پژوهش حاضر، تحلیل فعالیت‌های افزایش دهنده هیجانات مثبت مردان و زنان در دوره قرنطینه (به دلیل همه‌گیری بیماری ناشی از وجود ویروس کرونا) با توجه به نیازهای پنج‌گانه ویلیام گلاسر بود. **روش:** روش تحقیق در این مطالعه ترکیبی (کیفی و کمی) بود که در آن داده‌های کمی نقش تکمیلی برای داده‌های کیفی داشتند. جامعه مورد پژوهش در این مطالعه افرادی بودند که در دوران همه‌گیری ویروس کرونا سبک زندگی قرنطینه را برگزیدند. روش نمونه‌گیری در پژوهش حاضر از نوع نمونه‌گیری مبتنی بر هدف و حجم نمونه ۴۷۴ نفر (۳۰۹ زن و ۱۶۵ مرد) بود. در بخش کیفی داده‌ها با استفاده از روش تحلیل محتوا مقوله‌بندی و کدگذاری گردید. در بخش کمی برای توصیف داده‌ها از نرم‌افزار spss-21 استفاده شد و نتایج بر اساس نظریه نیازهای پنج‌گانه گلاسر کدگذاری و تحلیل شدند. **یافته‌ها:** بر اساس نتایج تحقیق حاضر ۶۳ فعالیت استخراج شدند که در میان افراد در زمان قرنطینه شیوع بیشتری داشتند؛ افراد از طریق این فعالیت‌ها می‌توانستند تمام نیازهای خود را برطرف کرده و از این طریق موجب ایجاد هیجانات مثبت در خود شوند. تحلیل استنباطی یافته‌های این پژوهش نشان داد که، در همه فعالیت‌های انجام شده در سطوح نیاز به بقا، عشق و آزادی بین زنان و مردان تفاوت معنی‌دار وجود داشت و در میان تمامی نیازها، در نیاز به قدرت و آزادی بین گروه‌های سنی مورد مطالعه تفاوت معناداری وجود داشت. **نتیجه‌گیری:** بر اساس نتایج پژوهش حاضر می‌توان پیشنهاد نمود که افراد می‌بایست ضمن رعایت پروتکل‌های بهداشتی روزانه فعالیت‌هایی انجام دهند که برطرف‌کننده نیازهای پنج‌گانه شان باشد و از این طریق به هیجانات مثبت دست پیدا کرده و از هیجانات منفی جلوگیری کنند.

**واژگان کلیدی:** هیجانات مثبت، قرنطینه، ویروس کرونا، نیازهای پنج‌گانه ویلیام گلاسر.

\*نویسنده مسئول: فاطمه عیسی‌زاده

\*Corresponding Author: Fatemeh Eisazadeh

Email: f.eisazadeh74@gmail.com

## مقدمه

پیامدهایی همراه است از جمله محدودیت روابط اجتماعی و شغلی، بی‌تحركی و افزایش وزن و بیماری‌های همراه آن، همچنین اختلالات روانی اجتماعی از جمله افسردگی و اضطراب (فریا و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۲۰). اضطراب و استرس ناشی از ایجاد محدودیت در فعالیت‌های روزمره و الگوهای رفتاری افراد در زمان قرنطینه خانگی می‌تواند از طریق ایجاد هیجان‌ منفی، سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند و افراد را در مقابل بیماری‌ها از جمله ویروس کرونا آسیب پذیر سازد (یانگ، وی، جو و چن<sup>۹</sup>، ۲۰۱۹)؛ لذا، یافتن روش‌هایی جهت پیشگیری و کنترل بیماری ضروری است که یکی از روش‌های موجود تقویت سیستم ایمنی بدن است.

چگونگی عملکرد سیستم ایمنی بدن در مواجهه با ویروس کرونا به این صورت است که از نظر بالینی پاسخ‌های ایمنی به (SARS-CoV-2) به ۲ مرحله تقسیم می‌شوند؛ فاز ۱ در دوره کمون یا دوره علائم خفیف بیماری است که ایمنی انطباقی ایجاد می‌شود تا بدن در فاز ۲ که دوره علائم شدید بیماری است بتواند جلوی پیشرفت بیماری را بگیرد. در فاز اول راهبرد‌های تقویت سیستم ایمنی مانند اینترفرون آلفا نقش بسزایی دارد. برای ایجاد ایمنی در فاز ۱ میزبان باید دارای سلامت عمومی خوب و زمینه ژنتیکی مناسب و دستگاه ایمنی قوی باشد. به هر حال اگر ایمنی به‌صورت کامل و مفید ایجاد نشود ویروس گسترش یافته و آسیب بافتی رخ می‌دهد

کرونا ویروس‌ها<sup>۱</sup> خانواده بزرگی از ویروس‌ها و زیر مجموعه کرونا ویریده<sup>۲</sup> هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری‌های شدیدتری همچون سارس<sup>۳</sup>، مرس<sup>۴</sup> و کووید - ۱۹<sup>۵</sup> را شامل می‌شود (شریعتمدار و قاسمی‌نیایی، ۱۴۰۰). با توجه به قدرت شیوع و انتقال این بیماری سازمان بهداشت جهانی در ۴ فوریه ۲۰۲۰ وضعیت اضطراری اعلام و توصیه نمود تا کشورها انتقال فرد به فرد این بیماری را از طریق کاهش تماس افراد به خصوص افراد مبتلا و بیماران کاهش داده و گسترش جهانی آن را کنترل نمایند (سازمان بهداشت جهانی<sup>۶</sup>، ۲۰۲۰)؛ در این شرایط بهترین حالت توصیه به ماندن در خانه بود (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۲۰)؛ چن و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۲۰)؛ که این حالت هم به شدت بر سبک زندگی افراد تأثیر می‌گذارد (افروز، ۱۳۹۹). بحران کرونا توانسته است بسیاری از رفتارها، نگرش‌ها و حتی ارزش‌ها را دچار تغییر نماید و این تغییرات خود به دغدغه نوینی در جامعه امروز تبدیل شده است (اسکندریان، ۱۳۹۹). بدیهی است که در شرایط بحرانی ساختارهای فردی و اجتماعی زندگی دچار آشفتگی و اختلال می‌گردد (رابین و ویسیلی، ۲۰۲۰)؛ به نقل از علی اکبری و همکاران، ۱۳۹۹). توصیه به انزوای اجتماعی و به عبارتی قرنطینه خانگی با

1. Coronaviruses
2. Coronaviridae
3. SARS
4. MERS
5. COVID -19
6. World Health Organization
7. Chen & et al.

8. Ferreira & et al.

9. Yang, Wei, Ju & Chen

واسطه برطرف کردن نیازها، باعث ایجاد احساسات و هیجانات مثبت و افزایش خلق در آنها شده و از این طریق موجب تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شوند.

ادبیات پژوهشی، از جمله مطالعات سگراستروم و میلر<sup>۳</sup> (۲۰۰۴) و بانویل<sup>۴</sup> (۲۰۱۲) نشان داده است که تجربه هیجانات و عواطف مثبت مانند شادکامی و خوش بینی موجب تقویت سیستم ایمنی بدن و سلامت عمومی فرد از طریق تغییرات هورمونی در بدن می‌شوند و سبب کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های ویروسی همچون سرماخوردگی می‌شوند. هیجان‌ها در هر لحظه می‌توانند پاسخ‌های فیزیولوژیکی، تعامل‌های اجتماعی و فرآیندهای ذهنی مانند توجه، تصمیم‌گیری و حافظه را تحت تأثیر قرار دهند؛ آنها کمک می‌کنند تا افراد بتوانند به مشکلات و فرصت‌هایی که در زندگی با آنها روبه‌رو می‌شوند، سازگارانه پاسخ دهند (کوهن، دوایل، ترنر، آلپر و اسکونر<sup>۵</sup>، ۲۰۱۳).

بسیاری از متخصصین علوم روانی بر این عقیده هستند که فعالیت‌های روزانه افراد زمانی می‌تواند هیجان‌های مثبت جهت تقویت‌کننده سیستم ایمنی ایجاد کند که سبب برطرف شدن همه نیازهای روانی آنها باشد. طبق نظر ویلیام گلاسر انسان‌ها از لحاظ ژنتیکی به نحوی برنامه‌ریزی شده‌اند که پنج نیاز روانشناختی خود را ارضا کنند (گلاسر، ۱۹۹۸)، این نیازها عبارتند از: نیاز به بقا و زنده ماندن، عشق و تعلق خاطر،

و بیماری وارد فازهای بعدی می‌شود (شی و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰).

افراد می‌توانند با تقویت سیستم ایمنی بدن خود نقش مهمی در پیشگیری از این بیماری داشته باشند؛ چرا، که کلید سلامتی، سیستم ایمنی قوی است، اگر افراد سیستم ایمنی ضعیفی داشته باشند، بیشتر در معرض سرماخوردگی، آنفولانزا، کرونا و ویروس و سایر مشکلات هستند. ایجاد یک سیستم ایمنی قوی بهترین دفاع در برابر بیماری‌ها است؛ سلامت ایمنی بدن به انتخاب سبک زندگی و هیجانات تجربه شده بستگی دارد (یانگ و همکاران، ۲۰۱۹). یکی از راهکارهای تقویت سیستم ایمنی، ایجاد احساسات و هیجانات مثبتی چون شادی، شوخ طبعی، لذت عشق و ... می‌باشد و طبق نظر گلاسر برای رسیدن به این هیجانات مثبت افراد می‌بایست، فعالیت‌هایی انجام دهند که برطرف‌کننده نیازهای پنج‌گانه انسان از جمله نیاز به آزادی و نیاز به تفریح باشد. گلاسر بیان می‌کند رفتار فرد زمانی بهترین انتخاب است که یک یا چند مورد از این نیازها را برطرف کند و با برطرف شدن نیازها احساس خوبی در فرد ایجاد شود. از نظر گلاسر انگیزه تمام رفتارهای افراد این است که تا حد امکان و عمدتاً احساس خوبی داشته باشند. آشنا شدن با این نیازها نشان می‌دهد که کدام نیاز برطرف شده و در نتیجه احساس خوبی در فرد ایجاد شده و کدام یک از نیازها برآورده نشده و احساس بدی ایجاد می‌کند (گلاسر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸). پس می‌توان نتیجه گرفت که رفتارها و فعالیت‌های روزمره افراد، به

3. Segerstrom & Miller

4. Boniwell

5. Cohen, Doyle, Turner, Alper & Skoner

1. Shi & et al.

2. Glasser

قدرت، آزادی و تفریح.

## روش

روش تحقیق در این مطالعه ترکیبی (کیفی و کمی) بود که در آن داده‌های کمی نقش تکمیلی برای داده‌های کیفی داشتند. روش نمونه‌گیری در پژوهش حاضر نمونه‌گیری مبتنی بر هدف بود و افراد بر اساس دارا بودن شرایط شرکت که انتخاب سبک زندگی به‌صورت قرنطینه در دوران کووید-۱۹ و تمایل به شرکت در پژوهش برگزیده شدند؛ علاوه بر این در طول فرآیند جمع‌آوری اطلاعات تلاش شد تا افراد گروه نمونه از نظر جنسیت، سن، میزان تحصیلات، وضعیت تاهل و اشتغال حداقل امکان گروه‌های مختلف اجتماعی-اقتصادی جامعه را پوشش دهند. از شرکت‌کنندگان خصوصیات دموگرافیک پرسیده شد که شامل جنسیت، وضعیت تاهل، سن، میزان تحصیلات، وضعیت اشتغال و محل سکونت می‌باشد. از میان ۴۷۴ شرکت‌کننده پژوهش، ۳۰۹ نفر زن و ۱۶۵ نفر مرد وجود داشت؛ به عبارت دیگر ۶۵ درصد شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر زن و ۳۵ درصد مرد بوده‌اند. همچنین ۵۹ درصد اعضای نمونه متاهل و ۴۱ درصد مجرد بودند؛ ۱۹ درصد در گروه سنی زیر ۲۰ سال، ۲۴ درصد در گروه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال، ۲۳ درصد در گروه سنی ۳۱ تا ۴۰ سال، ۱۸ درصد در گروه سنی ۴۱ تا ۵۰ سال و ۱۶ درصد نیز در گروه سنی بالای ۵۰ سال قرار داشتند. از نظر سطح تحصیلات نیز ۱۶ درصد گروه نمونه زیر دیپلم، ۱۲ درصد دیپلم، ۶ درصد کاردانی، ۲۹ درصد کارشناسی، ۱۶ درصد کارشناسی ارشد، ۴ درصد دکتری، ۸ درصد دانشجوی کاردانی و کارشناسی و ۱۰

بقا مربوط به نیازهای جسمانی و امنیت مانند؛ غذا، هوا، راحتی، آرامش و نیاز جنسی است. عشق به معنی داشتن روابط صمیمانه با دیگران و تعلق خاطر به عزیزان، رابطه جنسی عاشقانه، توجه داشتن به روابط خانوادگی، کاری و آشنایی است؛ تفریح شامل احساس لذت بردن، شوخ‌طبعی، رسیدن به لذت در کار، خندیدن، یادگیری لذت بخش و جذاب، مشغول کاری شدن با علاقه قلبی است؛ آزادی به معنای کنترل راه و روش زندگی، نیاز به استقلال، توانایی خلق کردن، کشف کردن و خلاقیت داشتن و اظهارنظر کردن است و قدرت به معنای تلاش کردن، مطرح بودن، عزت نفس و خودکارآمدی است. این رویکرد باور دارد که افراد همواره در تلاش هستند تا برای برآورده ساختن نیازهای بنیادیشان، انتخاب‌های مؤثری داشته باشند (کاظمی، کاکاوند، جلالی و جوادی، ۱۳۹۷).

بر همین اساس پژوهش حاضر به شناسایی فعالیت‌های روزمره افراد که در دوران قرنطینه خانگی و انزوای اجتماعی در زمان شیوع بیماری کرونا سبب افزایش هیجان‌های مثبت می‌شود می‌پردازد؛ همچنین در این پژوهش ارتباط بین فعالیت‌های روزمره و ارضای نیازهای پنجگانه ویلیام گلاسر از جمله اینکه: هریک از فعالیت‌های روزمره افراد کدام نیازهای پنجگانه را برطرف می‌کند و اینکه چه تفاوتی بین فعالیت‌های زنان و مردان در گروه‌های سنی گوناگون وجود دارد، بررسی می‌شود.

داده‌های پژوهش از طریق آمار توصیفی و استنباطی بررسی شده و در انتها نتایج بر اساس نظریه نیازهای پنج‌گانه ویلیام گلاسر (توسط ۱۱ داور متخصص در حوزه روانشناسی) کدگذاری و تحلیل کیفی شدند.

همچنین شایان ذکر است که به افراد شرکت کننده در پژوهش اطمینان داده شد که داده‌ها محرمانه خواهد ماند و در طول پژوهش و پس از آن نیز نام افراد در هیچ قسمت از مطالعه درج نخواهد شد.

از قسمت نخست پژوهش حاضر ۶۴ فعالیت استخراج گردید که عبارتند از: تماشای فیلم و سریال، آشپزی کردن و شیرینی پزی، تماس با خانواده و دوستان و آشنایان، مطالعه کتاب، فعالیت کردن در شبکه‌های اجتماعی، ورزش کردن، گوش دادن به موسیقی، انجام بازی‌های گروهی، فعالیت‌های مربوط به کار، گشت و گذار دیجیتال، بازی با کودکان، درس خواندن، مرتب کردن خانه، انجام کار دستی هنری، خوابیدن، صحبت کردن با افراد منزل، کاشت و پرورش گل و گیاه، بازی‌های کامپیوتری، بازی با گوشی موبایل، عبادت، پیاده‌روی، خودشناسی و تعمق، شرکت در دوره‌های آموزشی آنلاین، نواختن ساز، رقصیدن، پیگیری اخبار، نقاشی کشیدن، گوش دادن به پادکست، خیاطی، رسیدگی به حیوانات خانگی، مطالعه زبان‌های خارجی، نوشیدن قهوه و چای، تماشای عکس‌های قدیمی، پرورش و کاشت گل و گیاه، خوردن غذا و هله و هوله، مراقبه و مدیتیشن، یوگا، نرمش و حرکات کششی، تدریس و آموزش به کودکان، خرید

درصد دانشجوی کارشناسی ارشد و دکتری بودند. از نظر نوع اشتغال نیز، ۲۱ درصد کارمند، ۳ درصد کارگر، ۱۱ درصد دانشجو، ۸ درصد معلم و استاد، ۱۵ درصد آزاد، ۴ درصد کادر درمانی (پزشک و پرستار)، ۶ درصد بازنشسته، ۰/۵ درصد حقوقدان (وکیل و قاضی)، ۱۸ درصد خانه دار، ۳ درصد روانشناس و مشاور و ۱۰ درصد محصل بوده اند.

در پژوهش حاضر داده‌ها از طریق مصاحبه نیمه ساختار یافته کسب شد، که به صورت یک سوال باز-پاسخ پرسیده شد. سوال مطرح شده کاملاً واضح و قابل فهم بود که به دلیل محدودیت‌های موجود در دوران قرنطینه و عدم امکان مصاحبه حضوری، سوال به صورت تلفنی پرسیده شد و افراد پاسخ خود را به هر طریقی که مایل بودند ارائه دادند. در مصاحبه تلفنی از افراد گروه نمونه در خصوص اینکه "چه فعالیت‌هایی را در دوران همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ جهت افزایش خلق و ایجاد هیجان مثبت در خود انجام دادند" سوالاتی پرسیده شد (با استفاده از روش باز-پاسخ)؛ سوالات مطرح شده در جریان مصاحبه به صورت ساده، واضح و قابل فهم بوده و در طول مصاحبه از زبان آکادمیک و یا لهجه حرفه ای استفاده نشد. روش تحقیق در این مطالعه ترکیبی (کیفی و کمی) می باشد که در آن داده‌های کمی نقش تکمیلی برای داده‌های کیفی دارند. در بخش کیفی پاسخ‌های شرکت‌کنندگان توسط محققین با استفاده از روش تحلیل محتوا مقوله بندی و کدگذاری گردید. در بخش کمی برای توصیف داده‌ها از نرم افزار spss-21 استفاده شد. سپس

بر اساس نظر داوران در این دسته قرار می‌گیرند عبارتند از: تمرین تنفسی و خنده از ته دل (انتخاب شده به وسیله ۹ داور)، خوابیدن (انتخاب شده به وسیله ۱۱ داور)، رسیدگی به پوست (انتخاب شده به وسیله ۷ داور)، لذت از هوای پاک و تنفس عمیق (انتخاب شده به وسیله ۹ داور)، نوشیدن چای و قهوه (انتخاب شده به وسیله ۸ داور) و یوگا، نرمش و حرکات کششی (انتخاب شده به وسیله ۶ داور).

درخصوص فعالیت یوگا، نرمش و حرکات کششی نظر داوران به یکدیگر نزدیک بود بدین صورت که ۶ داور این فعالیت را ارضاءکننده نیاز به بقا، ۵ داور ارضاءکننده نیاز به آزادی و ۵ داور ارضاءکننده نیاز به تفریح می‌دانستند.

فعالیت‌های ارضاءکننده نیاز به عشق و احساس تعلق: بر اساس نظر داوران فعالیت‌های تدریس و آموزش به کودکان (انتخاب شده به وسیله ۸ داور)، تماس با خانواده، دوستان و آشنایان (تصویری، صوتی و نوشتاری) (انتخاب شده به وسیله ۱۱ داور)، رسیدگی به حیوانات خانگی (انتخاب شده به وسیله ۹ داور) و صحبت کردن با افراد منزل (انتخاب شده به وسیله ۱۱ داور) در این دسته قرار می‌گیرند.

فعالیت‌های ارضاءکننده نیاز به قدرت و پیشرفت: فعالیت‌هایی که بر اساس نظر داوران در این دسته قرار می‌گیرند عبارتند از: بررسی بازار بورس (انتخاب شده به وسیله ۹ داور)، داستان‌نویسی (انتخاب شده به وسیله ۶ داور)، درس خواندن (انتخاب شده به وسیله ۹ داور)، شرکت در دوره‌های آموزشی آنلاین (انتخاب شده

آنلاین، تغییر دکوراسیون منزل، درست کردن پازل، لذت از هوای پاک و تنفس عمیق، تماشای مستند، خرید کردن حضوری، رانندگی کردن، بررسی بازار بورس، شرح حال نویسی، عکاسی هنری، رسیدگی به پوست، نظافت و سرویس خودرو، برنامه‌ریزی سفر برای آینده، تماشای برنامه‌های ورزشی، داستان نویسی، دوچرخه‌سواری، دوش آب گرم، مسافرت رفتن، ویرایش عکس، پوشیدن لباس‌های متنوع، مشاوره دادن، اسب‌سواری، تمرین تنفسی و خنده از ته دل، رادیو گوش‌دادن، موتورسواری، نقد و بررسی کتاب.

#### یافته‌ها

##### یافته‌های کیفی

فعالیت‌های استخراج شده از پژوهش حاضر توسط داوران متخصص بر اساس نظریه نیازهای پنج‌گانه ویلیام گلاسر دسته‌بندی شد. از میان ۱۱ داور که در پژوهش حاضر شرکت نمودند، ۱۰ نفر زن و ۱ نفر مرد بوده‌اند. همه داوران متخصصین گرایش‌های گوناگون رشته روانشناسی بوده‌اند؛ با این وجود از نظر فراوانی بیشترین گرایش در میان داوران روانشناسی عمومی و کمترین گرایش روانشناسی اجتماعی بود. از نظر میزان تحصیلات نیز کمترین سطح دانشجوی کارشناسی ارشد و بیشترین سطح مدرک دکتری بود. همچنین میانگین سنی داوران شرکت‌کننده در پژوهش نیز ۴۰ سال بود.

نتایج جایابی فعالیت‌های استخراج شده در دسته‌بندی نیازهای گلاسر به این ترتیب بود: فعالیت‌های ارضاءکننده نیاز به بقا: فعالیت‌هایی که

گل و گیاه (انتخاب شده به وسیله ۱۰ داور)، گشت و گذار دیجیتال (انتخاب شده به وسیله ۸ داور)، گوش دادن به پادکست (انتخاب شده به وسیله ۸ داور)، گوش دادن به موسیقی (انتخاب شده به وسیله ۱۱ داور)، مراقبه و مدیتیشن (انتخاب شده به وسیله ۷ داور)، مسافرت رفتن (انتخاب شده به وسیله ۹ داور)، موتورسواری (انتخاب شده به وسیله ۹ داور)، نظافت و سرویس خودرو (انتخاب شده به وسیله ۷ داور) و نقاشی کشیدن (انتخاب شده به وسیله ۱۰ داور).

فعالیت‌های ارضاءکننده چندین نیاز: فعالیت‌هایی در این دسته قرار می‌گیرند که از نظر بیش از ۵۰ درصد داوران به ارضای بیش از یک نیاز می‌پردازند. شایان ذکر است که داوران می‌توانستند هر فعالیت را ارضاءکننده یک و یا بیشتر از یک نیاز بدانند.

فعالیت بازی‌های گروهی از نظر ۶ داور به ارضای نیاز به عشق و احساس تعلق و و از نظر ۱۰ داور به ارضای نیاز به تفریح می‌پردازد؛ فعالیت آشپزی کردن و شیرینی پزی از نظر ۷ داور ارضاءکننده نیاز به بقا و از نظر ۹ داور ارضاءکننده نیاز به تفریح است؛ فعالیت بازی با کودکان از نظر ۱۰ داور به ارضای نیاز به عشق و احساس تعلق و از نظر ۸ داور به ارضای نیاز به تفریح می‌پردازد؛ فعالیت برنامه‌ریزی سفر برای آینده به عقیده ۸ داور به ارضای نیاز به آزادی و از نظر ۷ داور به ارضای نیاز به تفریح می‌پردازد؛ فعالیت پیاده‌روی به عقیده ۶ داور ارضاءکننده نیاز به آزادی و به عقیده ۱۰ داور ارضاءکننده نیاز به

به وسیله ۱۰ داور)، فعالیت‌های مربوط به کار (انتخاب شده به وسیله ۹ داور)، مطالعه زبان‌های خارجی (انتخاب شده به وسیله ۹ داور) و نقد و بررسی کتاب (انتخاب شده به وسیله ۷ داور).

فعالیت‌های ارضاءکننده نیاز به آزادی: براساس نظر داوران فعالیت تغییر دکوراسیون منزل (انتخاب شده به وسیله ۸ داور) در این دسته جای می‌گیرد.

فعالیت‌های ارضاءکننده نیاز به تفریح: فعالیت‌هایی که بر اساس نظر داوران در این دسته قرار می‌گیرند عبارتند از: اسب سواری (انتخاب شده به وسیله ۱۰ داور)، کار دستی هنری (انتخاب شده به وسیله ۱۱ داور)، بازی با گوشی موبایل (انتخاب شده به وسیله ۹ داور)، بازی‌های کامپیوتری (انتخاب شده به وسیله ۸ داور)، پوشیدن لباس‌های متنوع (انتخاب شده به وسیله ۷ داور)، تماشای برنامه‌های ورزشی (انتخاب شده به وسیله ۱۱ داور)، تماشای فیلم و سریال (انتخاب شده به وسیله ۱۱ داور)، تماشای مستند (انتخاب شده به وسیله ۸ داور)، خرید کردن حضوری (انتخاب شده به وسیله ۷ داور)، درست کردن پازل (انتخاب شده به وسیله ۹ داور)، دوچرخه‌سواری (انتخاب شده به وسیله ۱۰ داور)، رادیو گوش دادن (انتخاب شده به وسیله ۱۰ داور)، رقصیدن (انتخاب شده به وسیله ۱۰ داور)، شرح حال نویسی<sup>۱</sup> (انتخاب شده به وسیله ۶ داور)، فعالیت‌کردن در شبکه‌های اجتماعی (انتخاب شده به وسیله ۸ داور)، کاشت و پرورش

<sup>۱</sup> - با اختلاف اندکی ۵ داور نیز این فعالیت را ارضاءکننده نیاز به قدرت و پیشرفت می‌دانستند.

به ارضای نیاز به عشق و احساس تعلق (۴ داور) و نیاز به آزادی (۴ داور) بود؛ ۷ داور معتقد بودند که مشاوره دادن ارضاءکننده نیاز به عشق و احساس تعلق و ۶ داور معتقد بودند که ارضاءکننده نیاز به قدرت و پیشرفت است؛ فعالیت مطالعه کتاب از نظر ۶ داور به ارضای نیاز به قدرت و پیشرفت و از نظر ۷ داور به ارضای نیاز به آزادی می‌پردازد؛ ۶ داور معتقد بودند که فعالیت نواختن ساز ارضاءکننده نیاز به قدرت و پیشرفت و ۷ داور معتقد بودند که فعالیت نواختن ساز ارضاءکننده نیاز به تفریح می‌باشد؛ فعالیت ورزش کردن از نظر ۸ داور ارضاءکننده نیاز به بقا و از نظر ۹ داور ارضاءکننده نیاز به تفریح می‌باشد و ویرایش عکس نیز از جمله فعالیت‌هایی است که ارضاءکننده چندین نیاز می‌باشد (از نظر ۷ داور ارضاءکننده نیاز به قدرت و پیشرفت و از نظر ۷ داور ارضاءکننده نیاز به تفریح).

#### یافته‌های کمی

فعالیت‌های افزایش‌دهنده هیجان مثبت در دوران قرنطینه

بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر فعالیت‌های گوناگونی توسط افراد جهت افزایش هیجان مثبت در دوران همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ انجام می‌شود و این فعالیت‌ها نیازهای گوناگونی را نیز ارضا می‌کنند. خلاصه نتایج مربوط به فعالیت‌های انجام شده در سطوح پنج‌گانه نیازها در کل افراد نمونه پژوهش و به تفکیک جنس در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

تفریح است؛ فعالیت پیگیری اخبار بنا بر اعتقاد ۷ داور به ارضای نیاز به قدرت و پیشرفت و بنا بر اعتقاد ۶ داور به ارضای نیاز به آزادی می‌پردازد؛ فعالیت خرید آنلاین به عقیده ۶ داور به ارضای نیاز به آزادی و به عقیده ۷ داور به ارضای نیاز به تفریح می‌پردازد؛ فعالیت خودشناسی و تعمق بنا بر اعتقاد ۷ داور به ارضای نیاز به قدرت و پیشرفت و بنا بر اعتقاد ۹ داور به ارضای نیاز به آزادی می‌پردازد؛ فعالیت خوردن غذا و هله و هوله از نظر ۱۰ داور ارضاءکننده نیاز به بقا و از نظر ۷ داور ارضاءکننده نیاز به تفریح است؛ فعالیت خیاطی به عقیده ۷ داور ارضاءکننده نیاز به قدرت و پیشرفت و به عقیده ۶ داور ارضاءکننده نیاز به تفریح است؛ فعالیت دوش آب گرم نیز از نظر ۷ داور به ارضای نیاز به بقا و از نظر ۷ داور به ارضای نیاز به تفریح می‌پردازد.

از نظر ۸ داور فعالیت دیدن عکس‌های قدیمی نیاز به عشق و احساس تعلق و از نظر ۷ داور نیاز به تفریح را ارضا می‌کند؛ فعالیت رانندگی کردن بنا بر اعتقاد ۶ داور به ارضای نیاز به قدرت و پیشرفت و بنا بر اعتقاد ۹ داور به ارضای نیاز به آزادی می‌پردازد؛ از نظر ۷ داور فعالیت عبادت ارضاءکننده نیاز به بقا و از نظر ۱۱ داور ارضاءکننده نیاز به عشق و احساس تعلق می‌باشد؛ ۶ داور معتقد بودند که فعالیت عکاسی هنری نیاز به آزادی را ارضا می‌کند و ۹ داور نیز در خصوص این فعالیت معتقد بودند که ارضاءکننده نیاز به تفریح است؛ مرتب کردن خانه از جمله فعالیت‌هایی است که نظر داوران در خصوص آن بسیار گوناگون بوده است و بیشترین رای داوران



جدول ۱. فعالیت‌های انجام شده در سطوح پنج‌گانه نیازها به تفکیک جنسیت

1	0	1	اسب سواری	نیاز	2	6	8	تغییر دکوراسیون منزل	نیاز
0	1	1	رادیو گوش دادن	به تفریح	1	2	3	برنامه‌ریزی سفر برای آینده	به
1	0	1	موتور سواری		16	11	27	پیاده روی	آزادی
34	53	87	انجام بازی‌های گروهی		16	6	22	پیگیری اخبار	
26	178	204	آشپزی کردن و شیرینی پزی		0	9	9	خرید آنلاین	
17	34	51	بازی با کودکان		3	24	27	خودشناسی و تعمق	
1	2	3	برنامه‌ریزی سفر برای آینده		5	2	7	رانندگی کردن	
16	11	27	پیاده روی		2	4	6	عکاسی هنری	
0	9	9	خرید آنلاین		16	30	46	مرتب کردن خانه	
7	3	10	خوردن غذا و هله و هوله		44	122	166	مطالعه کتاب	
0	17	17	خیاطی		22	17	39	خوابیدن	نیاز
2	1	3	دوش آب گرم		8	7	15	نوشیدن قهوه و چای	به بقا
5	8	13	دیدن عکس‌های قدیمی		0	10	10	یوگا، نرمش و حرکات کششی	
2	4	6	عکاسی هنری		4	4	8	لذت از هوای پاک و تنفس عمیق	
8	17	25	نواختن ساز		0	4	4	رسیدگی به پوست	
30	67	97	ورزش کردن		1	0	1	تمرین تنفسی و خنده از ته دل	
1	2	3	ویرایش عکس		26	178	204	آشپزی کردن و شیرینی پزی	
50	127	177	تماس با خانواده و دوستان و آشنایان	نیاز	7	3	10	خوردن غذا و هله و هوله	
34	53	87	انجام بازی‌های گروهی	به عشق و احساس و تعلق	2	1	3	دوش آب گرم	
					6	23	29	عبادت	
12	24	36	صحبت کردن با افراد منزل						
4	11	15	رسیدگی به حیوانات خانگی		30	67	97	ورزش کردن	
0	9	9	تدریس و آموزش به کودکان		113	212	325	تماشای فیلم و سریال	نیاز
17	34	51	بازی با کودکان		45	69	114	فعالیت کردن در شبکه‌های اجتماعی	به
5	8	13	دیدن عکس‌های قدیمی		23	67	90	گوش دادن به موسیقی	تفریح
6	23	29	عبادت		21	34	55	گشت و گذار دیجیتال	
16	30	46	مرتب کردن خانه		14	33	47	کاشت و پرورش گل و گیاه	
1	1	2	مشاوره دادن		1	38	39	انجام کار دستی هنری	
42	34	76	فعالیت‌های مربوط به کار	نیاز	25	10	35	بازی‌های کامپیوتری	
14	37	51	درس خواندن	به قدرت	17	17	34	بازی با گوشی موبایل	
8	19	27	شرکت در دوره‌های آموزشی آنلاین	و پیشرفت	3	21	24	رقصیدن	
5	10	15	مطالعه زبان‌های خارجی		2	19	21	نقاشی کشیدن	
4	2	6	بررسی بازار بورس		7	11	18	گوش دادن به پادکست	
2	1	3	داستان نویسی		0	10	10	مراقبه و مدیتیشن	
0	1	1	نقد و بررسی کتاب		1	7	8	درست کردن پازل	
16	6	22	پیگیری اخبار		4	3	7	تماشای مستند	
3	24	27	خودشناسی و تعمق		5	2	7	خرید کردن حضوری	
0	17	17	خیاطی		3	3	6	شرح حال نویسی	
5	2	7	رانندگی کردن		3	1	4	نظافت و سرویس خودرو	
1	1	2	مشاوره دادن		3	0	3	تماشای برنامه‌های ورزشی	
44	122	166	مطالعه کتاب		3	0	3	دوچرخه سواری	
8	17	25	نواختن ساز		1	2	3	مسافرت رفتن	
1	2	3	ویرایش عکس		0	2	2	پوشیدن لباسهای متنوع	

علی اکبری دهکردی و همکاران: تحلیل فعالیت‌های افزایش‌دهنده هیجان‌ات مثبت مردان و زنان در دوره قرنطینه (به دلیل ...

علاوه بر آنچه ذکر شد، میانگین و انحراف استاندارد بررسی گردید که خلاصه نتایج آن در جدول شماره ۲ و ۳ ارضای نیازها در جنسیت و گروه‌های سنی گوناگون نیز ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج شاخص‌های توصیفی سطوح نیازها بر حسب جنسیت

جنسیت	زن	مرد
نیازها		
بقا	۰/۸۸۷(۰/۴۱)	۰/۵۹۸(۰/۵۶)
عشق	۰/۹۱۰(۰/۴۸)	۰/۷۲۰(۰/۶۶)
قدرت	۰/۹۸۴(۰/۵۶)	۰/۹۴۵(۰/۷۷)
آزادی	۰/۰۴۸(۰/۱۶)	۰/۱۵۲(۰/۲۲)
تفریح	۲/۲۷۴(۰/۶۵)	۲/۲۹۳(۰/۸۹)

جدول ۳. نتایج شاخص‌های توصیفی سطوح نیازها بر حسب سن

نیازها	گروه سنی	زیر ۲۰ سال	۲۰ تا ۳۰ سال	۳۱ تا ۴۰ سال	۴۱ تا ۵۰ سال	بالای ۵۰ سال
بقا	۰/۵۹۷(۰/۶۴۷)	۰/۸۵۷(۰/۶۵۵)	۰/۸۳۳(۰/۶۷۶)	۰/۸۰۴(۰/۸۸۷)	۰/۸۲۶(۰/۷۹۴)	
عشق	۰/۶۵۲(۰/۸۳۱)	۰/۸۹۲(۰/۸۴۲)	۰/۹۲۵(۰/۸۷۲)	۰/۸۶۲(۰/۸۳۷)	۰/۸۶۶(۰/۸۲۷)	
قدرت	۰/۶۵۲(۰/۷۴۷)	۱/۰۴۴(۰/۹۸۹)	۱/۰۲۷(۰/۹۳۱)	۱/۱۶۰(۱/۱۷۰)	۰/۹۴۷(۰/۹۸۴)	
آزادی	۰/۰۲۱(۰/۱۴۶)	۰/۰۶۲(۰/۲۴۳)	۰/۰۴۶(۰/۲۱۱)	۰/۰۵۷(۰/۲۳۴)	۰/۲۸۰(۰/۴۸۰)	
تفریح	۲/۳۰۴(۰/۹۹۱)	۲/۳۲۱(۱/۱۴۸)	۲/۱۷۵(۱/۰۳۰)	۲/۲۸۷(۱/۱۸۰)	۲/۳۳۳(۱/۳۸۸)	

یافته‌های جدول ۲ حاکی از این است که نیاز به تفریح در زنان (۲/۲۷۴) و مردان (۲/۲۹۳) بیشترین میانگین و نیاز به آزادی در زنان (۰/۰۴۸) و مردان (۰/۱۵۲) کمترین میانگین را دارا می‌باشد. یافته‌های جدول ۳ حاکی از آن است که در میان نیازها در گروه‌های سنی مختلف (زیر ۲۰ سال به ترتیب ۰/۰۲۱ و ۰/۱۴۶، در گروه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال ۰/۰۶۲ و ۰/۲۴۳، در گروه سنی ۳۱ تا ۴۰ سال ۰/۰۴۶ و ۰/۲۱۱، در گروه سنی ۴۱ تا ۵۰ سال ۰/۰۵۷ و ۰/۲۳۴ و در گروه سنی بالای ۵۰ سال ۰/۲۸۰ و ۰/۴۸۰)، نیاز به آزادی کمترین میانگین و نیاز به تفریح (زیر ۲۰ سال به ترتیب

یافته‌های جدول ۲ حاکی از این است که نیاز به تفریح در زنان (۲/۲۷۴) و مردان (۲/۲۹۳) بیشترین میانگین و نیاز به آزادی در زنان (۰/۰۴۸) و مردان (۰/۱۵۲) کمترین میانگین را دارا می‌باشد. یافته‌های جدول ۳ حاکی از آن است که در میان نیازها در گروه‌های سنی مختلف (زیر ۲۰ سال به ترتیب ۰/۰۲۱ و ۰/۱۴۶، در گروه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال ۰/۰۶۲ و ۰/۲۴۳، در گروه سنی ۳۱ تا ۴۰ سال ۰/۰۴۶ و ۰/۲۱۱، در گروه سنی ۴۱ تا ۵۰ سال ۰/۰۵۷ و ۰/۲۳۴ و در گروه سنی بالای ۵۰ سال ۰/۲۸۰ و ۰/۴۸۰)، نیاز به آزادی کمترین میانگین و نیاز به تفریح (زیر ۲۰ سال به ترتیب

۲/۳۰۴ و ۰/۹۹۱، در گروه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال  
 ۲/۳۲۱ و ۰/۱۴۸، در گروه سنی ۳۱ تا ۴۰ سال  
 ۲/۱۷۵ و ۰/۰۳۰، در گروه سنی ۴۱ تا ۵۰ سال

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس چند متغیره برای بررسی تفاوت سطوح نیازها بر حسب جنسیت

متغیر	منبع	شاخص F	سطح معناداری	مجذورات ایثای جزئی
جنسیت	بقاء	۱۷/۳۵۹	۰/۰۰۰۱	۰/۰۳۵
	عشق	۵/۴۷۲	۰/۰۲۰	۰/۰۱۱
	گروه * قدرت	۰/۱۶۷	۰/۶۸۳	۰/۰۰۰۱
	آزادی	۱۴/۶۳۱	۰/۰۰۰۱	۰/۰۳۰
	تفریح	۰/۰۲۸	۰/۸۶۷	۰/۰۰۰۱

یعنی اثر پیلایی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگ ترین ریشه روی در سطح ۹۹ درصد معنادار می باشند ( $P < ۰/۰۱$ ). بنابراین می توان بیان داشت که دست کم در یکی از سطوح نیازها در جنسیت های مختلف تفاوت معناداری وجود دارد؛ این مورد در جدول ۴ ارائه گردیده است.

جهت آزمون معنی داری تفاوت بین فعالیت های سطوح مختلف نیازها با توجه به جنسیت و سن افراد نمونه از تحلیل واریانس چند متغیره استفاده شد. نتایج آزمون مانوا نشان داد که هر چهار آماره

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس چند متغیره برای بررسی تفاوت سطوح نیازها بر حسب گروه های سنی افراد

متغیر	منبع	شاخص F	سطح معناداری	مجذورات ایثای جزئی
گروه های سنی	بقاء	۱/۹۸۵	۰/۰۹۶	۰/۰۱۷
	عشق	۱/۵۶۰	۰/۱۸۴	۰/۰۱۳
	گروه * قدرت	۳/۵۷۸	۰/۰۰۷	۰/۰۳۰
	آزادی	۱۱/۶۹۹	۰/۰۰۰۱	۰/۰۹۱
	تفریح	۰/۳۱۳	۰/۸۶۹	۰/۰۰۳

(قدرت و تفریح) بر حسب جنسیت افراد مورد مطالعه تفاوت معناداری مشاهده نشد. نتایج آزمون مانوا نشان داد که هر چهار آماره یعنی اثر پیلایی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگ ترین ریشه روی در سطح ۹۹ درصد معنادار می باشند ( $P < ۰/۰۱$ ). بنابراین می توان بیان داشت

نتایج جدول ۴ نشان می دهد که از میان تمامی نیازها، در نیاز به بقاء، عشق و آزادی بین زنان و مردان مورد مطالعه تفاوت معناداری وجود دارد؛ نیاز به بقاء  $= ۰/۰۰۰۱$  سطح معناداری، نیاز به عشق  $= ۰/۰۲۰$  سطح معناداری و نیاز به آزادی  $= ۰/۰۰۰۱$  سطح معناداری و اما، میان سایر نیازها

گروه‌های سنی مورد مطالعه تفاوت معناداری وجود دارد. قدرت  $0/007 =$  سطح معناداری و آزادی  $0/0001 =$  سطح معناداری و اما، میان سایر نیازها (بقا، عشق و تفریح) بر حسب گروه سنی افراد مورد مطالعه تفاوت معناداری مشاهده نشد.

هوای پاک و تنفس عمیق، تماشای مستند، خرید کردن حضوری، رانندگی کردن، بررسی بازار بورس، شرح حال نویسی، عکاسی هنری، رسیدگی به پوست، نظافت و سرویس خودرو، برنامه‌ریزی سفر برای آینده، تماشای برنامه‌های ورزشی، داستان نویسی، دوچرخه سواری، دوش آب گرم، مسافرت رفتن، ویرایش عکس، پوشیدن لباس های متنوع، مشاوره دادن، اسب سواری، تمرین تنفسی و خنده از ته دل، رادیو گوش دادن، موتورسواری، نقد و بررسی کتاب.

در راستای پژوهش حاضر، پژوهشی در ترکیه توسط گوزل، ییلدیز، استتاش و زرنگوک<sup>۱</sup> (۲۰۲۰) انجام شد که در آن به بررسی فعالیت‌هایی پرداخته شد که افراد در دوران قرنطینه انجام می‌دادند، این فعالیت‌ها عبارت بودند از: بازی‌های گروهی با افراد خانواده، نقاشی کشیدن، مطالعه کتاب، نواختن گیتار، موسیقی گوش دادن، ورزش کردن، درس خواندن، تماشای فیلم و مستند، آشپزی کردن و درس کار کردن با فرزندان. که تقریباً مشابه با فعالیت‌های استخراج شده از پژوهش حاضر بودند. لذا می‌توان تبیین نمود که فعالیت‌های مشابهی در جوامع گوناگون در زمان قرنطینه به دلیل کووید - ۱۹ انجام

که دست کم در یکی از سطوح نیازها در گروه‌های سنی مختلف تفاوت معناداری وجود دارد؛ این مورد در جدول ۵ ارائه گردیده است. همچنین نتایج جدول ۵ بیانگر آن است که از میان تمامی نیازها، در بخش قدرت و آزادی بین

### نتیجه‌گیری و بحث

بر اساس نتایج پژوهش حاضر، برخی از فعالیت‌ها در دوران همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ جهت افزایش هیجان‌ات مثبت شیوع بیشتری داشتند. فعالیت‌های استخراج شده از پژوهش حاضر به ترتیب فراوانی عبارتند از: تماشای فیلم و سریال، آشپزی کردن و شیرینی پزی، تماس با خانواده و دوستان و آشنایان، مطالعه کتاب، فعالیت کردن در شبکه‌های اجتماعی، ورزش کردن، گوش دادن به موسیقی، انجام بازی‌های گروهی، فعالیت‌های مربوط به کار، گشت و گذار دیجیتال، بازی با کودکان، درس خواندن، کاشت و پرورش گل و گیاه، مرتب کردن خانه، انجام کار دستی هنری، خوابیدن، صحبت کردن با افراد منزل، بازی‌های کامپیوتری، بازی با گوشی موبایل، عبادت، پیاده روی، خودشناسی و تعمق، شرکت در دوره‌های آموزشی آنلاین، نواختن ساز، رقصیدن، پیگیری اخبار، نقاشی کشیدن، گوش دادن به پادکست، خیاطی، رسیدگی به حیوانات خانگی، مطالعه زبان‌های خارجی، نوشیدن قهوه و چای، دیدن عکسهای قدیمی، خوردن غذا و هله و هوله، مراقبه و مدیتیشن، یوگا، نرمش و حرکات کششی، تدریس و آموزش به کودکان، خرید آنلاین، تغییر دکوراسیون منزل، درست کردن پازل، لذت از

و پیشرفت و ۱ فعالیت تنها به ارضای نیاز به آزادی مربوط هستند. بر اساس نتایج پژوهش حاضر فعالیت‌های انجام شده در زمان قرنطینه بیشتر از همه ارضاءکننده نیاز به تفریح هستند. با توجه به اینکه بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، همه نیازهای گلاسر در فعالیت‌های دوران قرنطینه ارضاء می‌گردد؛ لذا؛ هیجان‌ات مثبت در افراد افزایش می‌یابد. همچنین گلاسر بیان می‌کند رفتار ما وقتی بهترین انتخاب است که یک یا چند مورد از این نیازها را ارضا کند و با ارضا شدن نیازها احساس خوبی در فرد ایجاد شود. از نظر گلاسر انگیزه تمام رفتارهای ما این است که تا حد امکان و عمدتاً احساس خوبی داشته باشیم (گلاسر، ۱۹۹۸). بر اساس آنچه بیان شد، افراد در دوران قرنطینه با انجام ۶۳ فعالیتی که ذکر شد می‌توانند تمام نیازهای خود را ارضاء کرده و گاهی فقط با انجام یک فعالیت چندین نیازشان را ارضاء کنند و از این طریق موجب ایجاد هیجان‌ات مثبت در خود شوند.

تحلیل استنباطی یافته‌های این پژوهش نشان داد که، در همه فعالیت‌های انجام شده در سطوح نیاز به بقا، عشق و آزادی بین زنان و مردان تفاوت معنی‌دار وجود دارد؛ در حالی که بین فعالیت‌های استخراجی سطوح قدرت و تفریح تفاوت معناداری مشاهده نشد. مطابق با پژوهش حاضر در مطالعه‌ای که توسط محسنی، خرامین، روزبهی و روزبهی (۱۳۹۵) انجام شد نیز در نیاز به عشق و تعلق خاطر در میان زنان و مردان تفاوت معناداری وجود داشت. در تبیین این یافته می‌توان ادعان نمود که نیاز به بقا صرفاً در مرگ و

می‌شود؛ زیرا، شرایط در خانه ماندن و در کنار اعضای خانواده بودن در شرایط فعلی در همه جوامع یکسان است. علاوه بر آن در پژوهش حاضر فعالیت‌های مرتبط با فعالیت‌های فیزیکی (ورزش کردن، رقصیدن، یوگا، نرمش و حرکات کششی) یکی از مواردی بود که در دوران قرنطینه انجام می‌شد. مطابق با نتایج پژوهش‌های پیشین فعالیت‌های افزایش‌دهنده هیجان می‌توانند بر سیستم ایمنی، بهداشت و سلامت فرد تاثیر بگذارند. به عنوان مثال مطالعه‌ای که توسط بورداس و زچاراکیس<sup>۱</sup> (۲۰۲۰) در یونان انجام شد نشان داد که در جمعیت یونان در دوران قرنطینه و همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ فعالیت‌های فیزیکی کاهش یافته است و همین امر نیز موجب تاثیر منفی بر سیستم ایمنی و سلامت شده است. از نظر این محققین افزایش فعالیت‌های فیزیکی می‌تواند بر هیجان‌ات افراد تاثیر گذاشته و موجب بهبود سلامت و سیستم ایمنی شود.

یکی از یافته‌های مهم این پژوهش مربوط به داده‌های کیفی آن می‌باشد. در این پژوهش ۶۳ فعالیت انجام شده نمونه مورد بررسی توسط ۱۱ داور متخصص روانشناسی و آشنا به نظریه گلاسر در ۵ نیاز ارائه شده توسط گلاسر جا داده شدند. نتایج بیانگر این امر بود که از میان ۶۳ فعالیت، ۲۱ فعالیت ارضاءکننده چندین نیاز بوده و ۲۴ فعالیت به ارضای نیاز به تفریح، ۶ فعالیت به ارضای نیاز به بقا، ۴ فعالیت به ارضای نیاز به عشق و احساس تعلق، ۷ فعالیت به ارضای نیاز به قدرت

(بقا، عشق و تفریح) بر حسب گروه سنی افراد مورد مطالعه تفاوت معناداری مشاهده نشد. در پژوهشی دیگر که توسط محسنی و همکاران (۱۳۹۵) بر روی ۶۰۰ دانشجوی در سنین ۱۸ تا ۵۳ سال انجام شد، نتایج حاکی از آن بود که رابطه معناداری میان نیاز به بقا و سن شرکت‌کنندگان وجود دارد؛ که این یافته با نتایج پژوهش حاضر مغایرت دارد که این مغایرت را می‌توان بر اساس تفاوت گروه‌های نمونه، اوضاع اختصاصی کرونا و قرنطینه خانگی توجیه نمود. با توجه به سبک زندگی و فرهنگ خانواده‌های ایرانی از آنجایی که افراد و فرزندان خانواده با افزایش سن از آزادی‌ها و حقوق بیشتری در خانواده بهره‌مند می‌گردند و یا خود خانواده تشکیل داده و مسئول و رئیس خانواده خویش می‌شوند؛ لذا، اینکه در میان گروه‌های سنی گوناگون در ارضای نیاز به قدرت و آزادی تفاوت معناداری وجود داشته باشد قابل توجیه است، چرا که هرچه افراد در خانواده از حقوق بیشتری برخوردار باشند بیشتر می‌توانند به فعالیت‌هایی بپردازند که ارضاءکننده نیاز به قدرت و یا آزادی است.

علاوه بر آنچه ذکر شد یافته‌ی دیگر پژوهش حاضر عبارت است از این که فعالیت‌های انجام شده در دوران قرنطینه به‌دلیل شیوع کووید-۱۹ موجب ارضای نیازهای گوناگون پنج‌گانه گلاسر شده و از این طریق می‌توانند بر ابعاد گوناگون سلامت (جسمی، روانی و اجتماعی) افراد تاثیر مثبت بگذارد. بر اساس پژوهش انجام شده توسط هفت لنگ، ابراهیمی، زمانی و صاحبی (۱۳۹۸) ارضای نیازهای اساسی گلاسر در دانشجویان

زندگی خلاصه نمی‌شود بلکه بعد از آن، احتیاط و محافظه‌کاری، مهم‌ترین ابعاد نیاز به بقا هستند (گلاسر، ۱۹۹۸) که این نیاز و ابعاد آن در زمان همه‌گیری کووید - ۱۹ که جان و بقای افراد در خطر است اهمیت بیشتری پیدا می‌کند و بدین ترتیب وجود تفاوت معنادار در این نیاز، بین دو جنس به سادگی قابل توجیه است. در تبیین وجود تفاوت معنادار در نیاز به عشق و احساس تعلق نیز می‌توان ادعان نمود که با توجه به اینکه زنان روحیه‌ای لطیف‌تر دارند لذا نیاز به عشق و احساس تعلق در زنان و مردان متفاوت خواهد بود. همچنین در پژوهشی که توسط مصباح (۱۳۹۸) نیز انجام شد نتایج به دست آمده حاکی از آن بود که زنان در میزان ابراز عشق و به طور کلی مولفه‌های عشق با مردان تفاوت معناداری دارند. همچنین با توجه به اینکه شیوع ویروس کووید-۱۹ و قرنطینه خانگی بسیاری از آزادی‌های افراد را سلب می‌کند (وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۹۹) اینکه ارضای این نیاز نسبت به سایر نیازها کمتر صورت گرفته است قابل توجیه خواهد بود؛ همچنین، با توجه به اینکه جامعه ایرانی جامعه‌ای تقریباً سنتی است این امر که مردان در دوران همه‌گیری ویروس و قرنطینه خانگی به علت اینکه رییس خانواده هستند، در محیط خانه بیشتر نیاز به آزادی خود را ارضا کرده باشند، بیشتر است.

همچنین در میان تمامی نیازها، در نیاز به قدرت و آزادی بین گروه‌های سنی مورد مطالعه تفاوت معناداری وجود دارد؛ اما، میان سایر نیازها

جلالی و جوادی (۱۳۹۷) اشاره نمود؛ کاظمی و همکاران (۱۳۹۷) معتقدند که ارضای نیازهای گلاسر و افزایش هیجان‌ات مثبت از جمله شوخ طبعی می‌تواند باعث بهبود شاخص‌های سلامت و کاهش فشارخون در افراد مبتلا به فشارخون بالا گردد. همچنین ادبیات پژوهشی، از جمله مطالعات سگراستروم و میلر (۲۰۰۴) و بانویل (۲۰۱۲) و همچنین کوهن و همکاران (۲۰۱۳) نشان داده است که تجربه هیجان‌ات و عواطف مثبت مانند شادکامی و خوش بینی موجب تقویت سیستم ایمنی بدن و سلامت عمومی فرد از طریق تغییرات هورمونی در بدن می‌شوند و سبب کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های ویروسی همچون سرماخوردگی می‌شوند. طبق پیشینه مطالعاتی ۸۵ درصد عوامل موثر بر سلامتی را فاکتورهای روانشناختی تشکیل می‌دهد (علی اکبری دهکردی، عیسی زاده، آقاجانگلو، ۲۰۲۰)؛ لذا، تاثیر مثبت فعالیت‌های افزایش‌دهنده هیجان‌ات مثبت بر سیستم ایمنی بدن امری غیر قابل انکار است و در مطالعه حاضر افراد از طریق ارضای نیازهای پنج‌گانه خویش به افزایش هیجان‌ات مثبت پرداخته و سیستم ایمنی خود را نیز تقویت می‌کنند.

شایان ذکر است که پژوهش حاضر نیز مانند پژوهش‌های دیگر دارای محدودیت‌هایی است که مهم‌ترین آن‌ها نمونه‌گیری در دسترس می‌باشد. بر اساس نتایج پژوهش حاضر می‌توان پیشنهاد نمود که افراد می‌بایست بیش از پیش تلاش کنند ضمن رعایت پروتکل‌های بهداشتی روزانه فعالیت‌هایی انجام دهند که ارضاکنده نیازهای

متاهل موجب رضایت از زوجیت، سلامت روان و بهزیستی روانی می‌شود. نتایج پژوهش هفت لنگ و همکاران (۱۳۹۸) حاکی از آن است که میان شدت ارضای نیازهای اساسی در نظریه گلاسر با رضایت از زوجیت، سلامت روان و بهزیستی روانی دانشجویان متأهل رابطه معنی‌داری وجود دارد؛ همچنین مشخص شد که ابعاد نیازهای اساسی گلاسر با رضایت از زوجیت، سلامت روان و بهزیستی روانی دارای رابطه معنی‌داری است که تنها نیاز به آزادی قابلیت پیشگویی در متغیرهای رضایت از زوجیت و سلامت روان را داشت؛ در حالی که ابعاد نیاز به آزادی و نیاز به بقا، توان پیش‌بینی بهزیستی روانی را دارد.

علاوه بر این، مطابق با یافته‌های پژوهش رجب زاده، مکوند حسینی، طالبیان شریف و قنبری هاشم‌آبادی (۱۳۹۴) ارضای نیازهای گلاسر می‌تواند موجب کاهش اضطراب اجتماعی در افراد شده و ناراحتی‌های جسمانی شایع ناشی از اضطراب اجتماعی را نیز کاهش دهد و همچنین موجب تقویت کارکردهای شناختی (تمرکز، حافظه، افزایش یادگیری، تسهیل در مطالعه) و احساس مطلوب جسمی و روانی گردید. علاوه بر این، پژوهش رجب‌زاده و همکاران (۱۳۹۴) حاکی از آن است که پرداختن به فعالیت‌های ارضاءکننده نیازهای اساسی نظریه انتخاب گلاسر، می‌تواند روابط بین فردی افراد را بهبود بخشد و موجب ایجاد عواطف مطلوب شوند.

درخصوص تاثیر ارضای نیازهای گلاسر بر سلامت می‌توان به تحقیق کاظمی، کاکاوند،

علی اکبری دهکردی و همکاران: تحلیل فعالیت‌های افزایش‌دهنده هیجانات مثبت مردان و زنان در دوره قرنطینه (به‌دلیل ...

بهداشتی، تغذیه مناسب و مدیریت و کنترل اضطراب، موفق به افزایش خلق و هیجانات مثبت خود بشوند، از این طریق به تقویت سیستم ایمنی بدنشان کمک کرده‌اند و احتمال ابتلاء خود به بیماری کوید ۱۹ را تا حدی کاهش داده‌اند.

### سپاسگزاری

از کلیه افرادی که ما را در انجام این پژوهش یاری کردند، تشکر و قدردانی می‌شود.

پنجگانه شان باشد و از این طریق به احساسات خوب و هیجانات مثبت دست پیدا کنند و از ایجاد احساسات منفی از جمله استرس ترس و نگرانی در وجود خود جلوگیری کنند. همچنین یکی از راهکارهای کنترل اضطراب کرونا نیز، ایجاد هیجانات مثبت از جمله شادی، رضایتمندی، لذت و... در فرد می‌باشد؛ چرا، که ایجاد هیجانات مثبت روش خوبی برای کاهش اثرات فیزیولوژیکی هیجانات منفی قبلی است. همچنین چنانچه افراد علاوه بر رعایت پروتکل‌های

### منابع

مقابله با آن در دوران قرنطینگی بیماری کووید-۱۹. فصلنامه روانشناسی سلامت، ۱۰ (۳۷)، ۲۱-۴۴.

علی اکبری دهکردی، م؛ عیسی زاده، ف؛ آقاجانبگلو، س. (۱۳۹۹). پیامدهای روانی اجتماعی مبتلایان به بیماری کروناویروس جدید (کوئید ۱۹): یک مطالعه کیفی. فصلنامه ایرانی روانشناسی سلامت، ۲ (۲)، ۹-۲۰.

علی اکبری دهکردی، م؛ محتشمی، ط؛ تدریس تبریزی، م. (۱۳۹۹). ساخت، اعتباریابی و رواسازی مقیاس سبک زندگی در زمان همه‌گیری ابتلا به ویروس کووید - ۱۹. فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی سلامت، ۹ (۲۳)، ۱۶۱-۱۷۷.

کاظمی، ش؛ کاکاوند، ع؛ جلالی، م؛ جوادی، ح. (۱۳۹۷). ارتباط نیازهای اساسی گلاسز با فشارخون بالا در میانسالان: نقش واسطه‌ای شوخ‌طبعی. مجله علمی دانشگاه علوم

اسکندریان، غ. (۱۳۹۹). ارزیابی پیامدهای ویروس کرونا بر سبک زندگی (با تاکید بر الگوی مصرف فرهنگی). ارزیابی تاثیرات اجتماعی، ۱ (۲)، ۶۵-۸۵.

افروز، غ. (۱۳۹۹). کرونا در آینه روانشناسی فرهنگی: نگاه دیگر در پیشگیری اثربخش. فصلنامه روانشناسی سلامت، ۹ (۳۶)، ۱-۱۰.

رجب‌زاده، ف؛ مکوندحسینی، ش؛ طالبیان شریف، ح؛ قنبری هاشم‌آبادی، ب. (۱۳۹۴). تأثیر واقعیت درمانی نوین گروهی مبتنی بر تئوری انتخاب بر اختلال اضطراب اجتماعی دانشجویان. مجله دست آوردهای روان شناختی، ۲۲ (۱)، ۱۵۲-۱۳۳.

شریعتمدار، الف؛ قاسمی نیایی، ف. (۱۴۰۰). نقش تعاملی فرد-رسانه (مجازی غیر دولتی) در زمینه اخبار مرگ بر استرس ادراک شده و



- پزشکی قزوین، ۲۲ (۲)، ۶۳-۷۳.
- زنشویی در دانشجویان زن و مرد متأهل.  
رویش روانشناسی، ۸ (۱)، ۲۱-۳۰.
- هفت لنگ، ف؛ ابراهیمی، م؛ زمانی، ن؛ صاحبی، ع. (۱۳۹۸). رابطه بین شدت نیازهای اساسی در نظریه گلسر با رضایت زوجیت، سلامت روان و بهزیستی روانی دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان. *مجله آموزشی فرهنگی زن و خانواده*، ۱۴ (۴۷)، ۲۳-۳۸.
- Andrew, J. (2020). New coronavirus can cause infections with no symptoms. STAT-US.
- Boniwel, I. (2012). Positive Psychology in a nutshell: The science of happiness. Open University Press, McGraw-Hill Education.
- Bourdas, D. I., & Zacharakis, E. D. (2020). Impact of COVID-19 Lockdown on Physical Activity in a Sample of Greek Adults. *MDPI*, 8(139), 1- 13.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G.P., Harmer, P., Ainsworth, B.E., Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Health Sci*, 9:103-4.
- Cohen, S., Doyle, W.J., Turner, R.B., Alper, C.M., & Skoner, D.P. (2013). Sociability and susceptibility to the common cold. *Psychological Science*, 14, 389-395.
- Ferreira, M.j., Irigoyen, M.C., Consolim-Colombo, F., Kerr Saraiva, J.F., De Angelis, K. (2020). Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19 Physically Active Lifestyle as an Approach to Confronting COVID-19. *Editorial*. DOI: <https://doi.org/10.36660/abc.20200235>.
- محسنی، ش؛ خرامین، ش؛ روزبھی، م؛ روزبھی، زهرا. (۱۳۹۵). بررسی تاثیر تفاوت‌های جنسیتی بر نیازهای اساسی گلاسر در دانشجویان پسر و دختر دانشگاه های شهر یاسوج، کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم، شیراز. <https://civilica.com/doc/516730>
- مصباح، الف. (۱۳۹۸). رابطه مؤلفه‌های عشق (صمیمیت، شور و شوق، تعهد) با رضایت
- Glasser, W. (1998). Choice theory: A new psychology of personal freedom. Harper Perennial.
- Guzel, P., Yildiz, K., Esentash, M., & Zerengok, D. (2020). Know-How to Spend Time in Home Isolation during COVID-19; Restrictions and Recreational Activities. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(2), 122-131.
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., & et al. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 395(10223), 497-506.
- Lai, C. C., Shih, T. P., & Ko, W. C. (2020). Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-Cov-2) And Corona Virus Disease-2019 (COVID-19): The Epidemic and The Challenges. *Int J Antimicrob Agents*, 55(3), 69- 74.
- Ministry of Health and Medical Education. (2020). Flowchart Diagnosis and Treatment of Covid-19 Disease at Outpatient and Inpatient Service Levels.
- Segerstrom, S. C., Miller, G. F. (2004). Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychol bull*, 130(4), 601-30.

- Shi, Y., et al. 2020, COVID-19 infection: the perspectives on immune responses., Nature Publishing Group.
- Wang, C. H. P., Hayden. F. G., & Gao, G. F. (2020). A novel coronavirus outbreak of global health concern. *Lancet*, 395(10223), 470-473.
- World Health Organization. (2020). Statement on the second meeting of the International Health Regulations. Emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (2019-nCoV). <https://www.who.int/newsroom>.
- Yang, B., Wei, J., Ju, P., Chen, J. (2019). Effects of regulating intestinal microbiota on anxiety symptoms: a systematic review. *General Psychiatry*, 32 (2), 663-670. doi: 10.1136/gpsych-2019-100056.
- Zhao, Y., Zhao, Z., Wang, Y., Zhou, Y., Ma, Y., Zuo, W., & et al. (2020). Single-cell RNA expression profiling of ACE2, the putative receptor of Wuhan 2019-nCoV. *BioRxiv*, 10(12), 549-560..