

# Comparison of Emotional Flexibility and Distress Tolerance in Patients with MS and Non-Diseased Individuals

Mohammadreza Tahvilian<sup>1</sup>, Roya Mallak Darabad<sup>2\*</sup>

1-PhD student in Health Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Azad University of Torbat Jam, Torbat Jam, Iran.

2-PhD student in Health Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Azad University of Tonekabon, Tonekabon, Iran.

## OPEN ACCESS Research Article

\*Correspondence: Roya Mallak Darabad \*  
[roya.mallak@iau.ac.ir](mailto:roya.mallak@iau.ac.ir)

Received: July 2, 2025  
Accepted: Aug 2, 2025  
Published: Autumn 2025

**Citation:** Tahvilian, M, Mallak Darabad, R. (2025). Comparison of Emotional Flexibility and Distress Tolerance in Patients with MS and Non-Diseased Individuals. *Psycho Research and Behavioral Science Studies*, 3(3): 29-39.

**Publisher's Note:** MSDS stays neutral with regard to jurisdictional claims in published material and institutional affiliations.

[doi:org 10.71610/psych.2025.1205094](https://doi.org/10.71610/psych.2025.1205094)



**Copyright:** Authors retain the copyright and full publishing rights.

Publishing by Islamic Azad University of Zayedan. This article is an open access article licensed under the

[Creative Commons Attribution 4.0 International \(CC BY 4.0\)](#)

## Abstract

The aim of the present study was to investigate the differences in emotional flexibility and distress tolerance between patients with multiple sclerosis (MS) and non-patients. The research was applied in terms of purpose and employed a causal-comparative method. The statistical population consisted of all clients of Sina Hospital in Tehran (with 271 active medical records) during the winter of 2025. Based on Delavar's recommendation of having more than 15 participants per group, a sample size of 74 individuals was selected. The final sample included two groups: 37 patients diagnosed with MS and 37 individuals without the disease. Sampling was conducted using the convenience sampling method. Participants responded voluntarily to two online questionnaires: the Emotional Flexibility Questionnaire by Rashid and Beynatt (2019) and the Distress Tolerance Scale by Simons and Gaher (2005). The questionnaires were made available via a website after explaining the study's objectives to participants. Data were analyzed using SPSS version 26 and independent samples t-tests were conducted to test the study hypotheses. The results indicated a statistically significant difference in emotional flexibility and distress tolerance between MS patients and non-patients (at the 95% confidence level). Based on the group means, it can be concluded that emotional flexibility and distress tolerance are significantly lower in MS patients compared to non-patients.

**Keywords:** Emotional Flexibility, Distress Tolerance, Multiple Sclerosis (MS).

## **Extended Abstract**

### **Introduction**

Multiple sclerosis (MS) is one of the most common chronic diseases of the central nervous system, typically affecting young adults, particularly those between the ages of 20 and 40 (Rabiei & Zarani, 2024). Emotional flexibility plays a crucial role in individuals' adaptation to life changes, stress management, and the maintenance of psychological well-being. In patients with MS, low levels of emotional flexibility may lead to difficulties in emotion regulation and increased levels of anxiety and depression (Maki et al., 2023). Moreover, low distress tolerance can expose MS patients to a greater risk of avoidant behaviors, intense emotional reactions, or psychological disorders such as anxiety and depression. Conversely, individuals who can tolerate negative emotions demonstrate greater resilience in the face of illness and tend to enjoy a higher quality of life (Faridouni & Sabet, 2021).

### **Methodology**

This study employed an applied and causal-comparative research design. The statistical population included all patients visiting Sina Hospital in Tehran. Based on Delavar's (recommendation of more than 15 participants per group), a total sample size of 74 participants was determined, comprising two groups of 37 individuals: MS patients and healthy controls. The sampling method was convenience sampling. Participants completed two questionnaires: the Emotional Flexibility Scale (Rashid & Bayat, 2019) and the Distress Tolerance Scale (Simons & Gaher, 2005).

### **Discussion and Results**

The findings revealed a significant difference in emotional flexibility between MS patients and healthy individuals ( $T = 2.19, p < 0.05$ ). Similarly, a significant difference was found in distress tolerance between the two groups ( $T = 2.51, p < 0.05$ ). Based on these results, it can be concluded that individuals with MS face greater challenges in managing emotions and coping with stressful situations compared to healthy individuals. The reduction in emotional flexibility and distress tolerance among MS patients may negatively impact their quality of life, social relationships, and treatment outcomes. Therefore, targeted therapeutic programs aimed at enhancing emotional skills and psychological empowerment are essential to improve their mental health and adaptive functioning. These findings underscore the importance of supportive and psychological rehabilitation interventions in improving the emotional well-being of patients with MS.

## مقایسه انعطاف پذیری هیجانی و تحمل پریشانی در بیماران مبتلا به ام اس و افراد غیر مبتلا

محمد رضا تحویلین<sup>۱</sup>، رویا ملاک درآباد<sup>۲\*</sup>

۱- دانشجوی دکترا روانشناسی سلامت، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد واحد تربت جام، تربت جام، ایران.

۲- دانشجوی دکترا روانشناسی سلامت، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد واحد تنکابن، تنکابن، ایران.

### چکیده

دسترسی آزاد

مقاله علمی پژوهشی

نویسنده مسئول\*: رویا ملاک درآباد

[roya.mallak@iaiu.ac.ir](mailto:roya.mallak@iaiu.ac.ir)

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۴/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۵/۱۱

تاریخ انتشار: پاییز ۱۴۰۴

استناد: تحویلین، محمد رضا، ملاک درآباد، رویا. (۱۴۰۴). مقایسه انعطاف پذیری هیجانی و تحمل پریشانی در بیماران مبتلا به ام اس و افراد غیر مبتلا. روان پژوهی و مطالعات علوم رفتاری پاییز ۱۴۰۴ (۳): ۲۹-۳۹.

یادداشت ناشر: MSDS در خصوص ادعاهای قضایی در مطالب منتشر شده و وابستگی های سازمانی بی طرف می ماند.

[doi.org/10.71610/psych.2025.1205094](https://doi.org/10.71610/psych.2025.1205094)



کپی رایت: نویسندگان حق نشر و حقوق کامل انتشار را برای خود محفوظ می دارند.

منتشر شده توسط دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان. این

مقاله، یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز

Creative Commons Attribution 4.0

International (CC BY 4.0) منتشر شده است.

هدف از پژوهش حاضر بررسی تفاوت انعطاف پذیری هیجانی و تحمل پریشانی در بیماران مبتلا به ام اس و افراد غیر مبتلا بوده است، روش پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش علی مقایسه ای بوده است، جامعه آماری پژوهش را کلیه کنندگان بیمارستان سینا شهر تهران (دارای ۲۷۱ پرونده فعال) در زمستان ۱۴۰۳ تشکیل داده اند، حجم نمونه ۷۴ نفر (بنا به توصیه دلاور برای هر گروه بیش از ۱۵ نفر) مدنظر قرار گرفت که در نهایت نمونه آماری را دو گروه ۳۷ نفر بیماران مبتلا به ام اس و افراد غیر مبتلا تشکیل دادند. نمونه گیری در پژوهش حاضر به صورت در دسترس انجام گرفت و سوالات دو پرسشنامه انعطاف پذیری هیجانی رشید و بیان (۱۳۹۸) و تحمل پریشانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) در داخل وبسایت به صورت آنلاین طراحی گردید که پس از توضیح درباره اهداف پژوهش آزمودنی ها به صورت داوطلبانه به آن پاسخ دادند، که در نهایت داده ها پس از جمع آوری به منظور آزمون فرضیه های این پژوهش با استفاده از نسخه ۲۶ نرم افزار آماری SPSS و آزمون T گروه های مستقل مورد تجزیه تحلیل قرار گرفته است. نتیجه آزمون نشان داد که در انعطاف پذیری هیجانی و تحمل پریشانی در بیماران مبتلا به ام اس و افراد غیر مبتلا تفاوت معنی داری وجود دارد (در سطح ۰.۰۵٪) ( $P < 0.05$ )، بنابراین با توجه به میانگین گروه ها می توان گفت انعطاف پذیری هیجانی و تحمل پریشانی در بیماران مبتلا به ام اس به نسبت افراد غیر مبتلا به صورت معنی داری کمتر است.

**واژگان کلیدی:** انعطاف پذیری هیجانی، تحمل پریشانی، مولتیپل اسکلروزیس (ام اس).

## مقدمه

بیماری ام اس (مولتیپل اسکلروزیس) یکی از شایع ترین بیماری های مزمن سیستم عصبی مرکزی است که اغلب افراد جوان، به ویژه در بازه سنی ۲۰ تا ۴۰ سال را درگیر می کند (ربیعی و زرانی، ۱۴۰۳). این بیماری التهابی و خودایمنی باعث آسیب به غلاف میلین اعصاب شده و منجر به اختلال در انتقال پیام های عصبی می شود. شیوع ام اس در سطح جهان رو به افزایش است و در کشور ما نیز گزارش ها نشان می دهد که نرخ ابتلا طی سال های اخیر به طور چشمگیری رشد داشته است. بیماران مبتلا به ام اس با علائمی چون ضعف عضلانی، اختلالات حرکتی، خستگی مزمن، مشکلات بینایی، اختلال در حافظه و تمرکز، و گاه مشکلات روحی-روانی مانند افسردگی و اضطراب مواجه هستند که می تواند کیفیت زندگی آن ها را به طور جدی تحت تأثیر قرار دهد (دابسون و گینوانونی، ۲۰۱۹). آسیب های ناشی از ام اس تنها به مشکلات جسمی محدود نمی شود، بلکه این بیماری با پیامدهای روانشناختی عمیقی همراه است. احساس ناتوانی، نگرانی از پیشرفت بیماری، تغییرات در روابط اجتماعی و فشارهای مالی ناشی از هزینه های درمان، می تواند فشارهای روانی گسترده ای بر بیماران وارد کند (قنبری برزیان و لطفی فرو شانی، ۱۴۰۳). به همین دلیل، بیماران مبتلا به ام اس ممکن است در ابعاد روانی و اجتماعی، چالش های متفاوتی نسبت به افراد سالم تجربه کنند. این تفاوت ها می تواند بر نحوه مواجهه آن ها با تنش ها، بحران های روزمره و هیجانات تأثیر بگذارد و توانایی آنان در تنظیم احساسات و تحمل وضعیت های ناخوشایند را کاهش دهد (باقری و همکاران، ۱۴۰۱).

با توجه به ویژگی های خاص بیماری ام اس، این امکان وجود دارد که بیماران در مقایسه با افراد عادی، از نظر برخی شاخص های روانشناختی نظیر انعطاف پذیری هیجانی و تحمل پریشانی تفاوت هایی داشته باشند (حسینی نژاد و همکاران، ۱۴۰۰). افراد سالم ممکن است در برابر تنش ها و فشارهای روزمره از راهبردهای مؤثرتری برای مقابله با هیجانات منفی برخوردار باشند، در حالی که بیماران ام اس به دلیل بار بیماری، آسیب پذیری بیشتری را تجربه می کنند. درک این تفاوت ها می تواند به طراحی مداخلات روانشناختی هدفمند برای بهبود کیفیت زندگی بیماران کمک کند (مک گینلی و همکاران، ۲۰۲۱).

با توجه به تفاوت های روانشناختی میان بیماران مبتلا به ام اس و افراد سالم، افزایش انعطاف پذیری هیجانی می تواند به عنوان یکی از راهبردهای مؤثر در مدیریت هیجانات منفی و بهبود کیفیت زندگی بیماران در مواجهه با چالش های بیماری در نظر گرفته شود. این ویژگی به بیماران ام اس کمک می کند تا به شیوه ای سازگارانه تر با تغییرات غیرقابل پیش بینی بیماری کنار بیایند و از تأثیرات منفی روانی آن بر سلامت روان و روابط اجتماعی خود بکاهند (کردا بالستر و همکاران، ۲۰۲۴). انعطاف پذیری هیجانی یکی از مفاهیم کلیدی در روانشناسی معاصر است که به توانایی فرد برای تنظیم، تعدیل و ابراز هیجانات به شیوه ای سازگارانه اشاره دارد. افرادی که دارای انعطاف پذیری هیجانی بالایی هستند، می توانند در مواجهه با هیجانات شدید یا متضاد، واکنش های متناسب و قابل کنترلی از خود نشان دهند و از فرو رفتن در حالت های روانی منفی جلوگیری کنند (فو و همکاران، ۲۰۱۸). انعطاف پذیری هیجانی نقش مهمی در انطباق افراد با تغییرات زندگی، مقابله با استرس، و حفظ سلامت روانی دارد. در بیماران مبتلا به ام اس، پایین بودن سطح انعطاف پذیری هیجانی می تواند منجر به اختلال در تنظیم هیجانات و افزایش میزان اضطراب و افسردگی شود (مکی و همکاران، ۱۴۰۲).

<sup>1</sup> Multiple sclerosis

<sup>2</sup> Dobson & Giovannoni

<sup>3</sup> McGinley, Goldschmidt & Rae-Grant

<sup>4</sup> Cuerda-Ballester, Sancho-Cantus, Martínez-Rubio, Proaño-Olmos, García-Pardo & de la Rubia Ortí

<sup>5</sup> Fu, Chow, Li & Cong

تحقیقات نشان داده‌اند که افرادی با انعطاف‌پذیری هیجانی بالا، قادرند هیجان‌های منفی خود را بهتر مدیریت کنند و در مواجهه با ناکامی‌ها یا بحران‌ها، از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه‌تری استفاده نمایند. این ویژگی می‌تواند برای بیماران ام‌اس بسیار حیاتی باشد، زیرا تغییرات غیرقابل‌پیش‌بینی بیماری، بار عاطفی بالایی بر آن‌ها تحمیل می‌کند. انعطاف‌پذیری هیجانی به بیماران کمک می‌کند تا واکنش‌های هیجانی خود را بهتر کنترل کنند، روابط اجتماعی مثبت‌تری داشته باشند و کیفیت زندگی بالاتری را تجربه نمایند (میک و همکاران، ۲۰۲۲).

یکی از مولفه‌های کلیدی که می‌تواند به بهبود انعطاف‌پذیری هیجانی کمک کند، تحمل‌پریشانی است. توانایی تحمل هیجان‌ها و تجارب ناخوشایند، به فرد این امکان را می‌دهد که در مواجهه با بحران‌ها و موقعیت‌های استرس‌زا، به جای واکنش‌های اجتنابی یا رفتارهای ناسازگارانه، با احساسات منفی خود روبرو شود. این فرآیند باعث افزایش انعطاف‌پذیری هیجانی می‌شود، چرا که فرد قادر است هیجان‌های خود را بهتر تنظیم کرده و با پذیرش آن‌ها، از عملکرد روانی خود در مواجهه با دشواری‌ها محافظت کند. به‌ویژه در بیماران مبتلا به ام‌اس، تقویت این مولفه‌ها می‌تواند موجب افزایش سازگاری و بهبود کیفیت زندگی گردد (آندرس و همکاران، ۲۰۲۱). لذا تحمل‌پریشانی نیز از دیگر مفاهیم اساسی در روانشناسی سلامت محسوب می‌شود و به ظرفیت فرد برای تحمل احساسات و تجربیات ناخوشایند بدون واکنش‌های هیجانی شدید یا رفتارهای ناسازگارانه اشاره دارد. افرادی که دارای تحمل‌پریشانی بالایی هستند، در برابر شرایط سخت، احساسات ناخوشایند خود را می‌پذیرند و بدون تلاش برای فرار یا اجتناب، با مشکلات مواجه می‌شوند. این توانایی برای بیماران مبتلا به ام‌اس اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا آن‌ها به طور مکرر با موقعیت‌های استرس‌زا، محدودیت‌های جسمانی و نگرانی‌های مربوط به آینده مواجه می‌شوند (فقیه و کاظمی، ۱۳۹۷). تحمل پایین‌پریشانی می‌تواند بیماران ام‌اس را در معرض خطر رفتارهای اجتنابی، واکنش‌های هیجانی شدید یا اختلالات روانی همچون اضطراب و افسردگی قرار دهد. از سوی دیگر، افرادی که توان تحمل هیجان‌های منفی خود را دارند، قادرند در برابر سختی‌های بیماری مقاومت بیشتری نشان دهند و از کیفیت زندگی بهتری برخوردار شوند (فریدونی و ثابت، ۱۴۰۰). در ارتباط با متغیرهای مورد مطالعه، پژوهش‌های متعددی انجام شده است. بعنوان مثال احمدی محلی و همکاران (۱۴۰۳) در یک مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل، اثربخشی درمان شناختی-رفتاری را بر تاب‌آوری، تحمل‌پریشانی و کیفیت زندگی زنان مبتلا به ام‌اس در فاز حاد بررسی کردند و نتایج نشان داد این مداخله به‌طور معناداری موجب بهبود این شاخص‌ها شد. حیدری‌نژاد و همکاران (۱۳۹۹) نشان دادند که دشواری در تنظیم هیجان، تمایل به خودکشی را افزایش می‌دهد، در حالی که انعطاف‌پذیری شناختی، انعطاف‌پذیری خانواده و تحمل‌پریشانی با آن رابطه معکوس و معناداری دارند. فروغی و همکاران (۱۴۰۳) در یک پژوهش نیمه‌آزمایشی دریافتند که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) به‌طور معناداری باعث بهبود تنظیم منفی هیجان، افزایش تحمل‌پریشانی و ارتقای انعطاف‌پذیری روانی در زنان مبتلا به میگرن می‌شود و این اثر در پیگیری نیز پایدار باقی می‌ماند. با وجود اهمیت متغیرهایی مانند تحمل‌پریشانی و انعطاف‌پذیری هیجانی در سلامت روان، پژوهش‌ها اغلب به صورت مداخله‌ای و بر روی هر متغیر به‌طور جداگانه انجام شده‌اند. تاکنون بررسی هم‌زمان و مقایسه‌ای این متغیرها در بیماران ام‌اس و افراد عادی مورد توجه قرار نگرفته است. این خلأ پژوهشی، نیاز به مطالعاتی را نشان می‌دهد که به‌طور هم‌زمان و تطبیقی به بررسی این سازه‌ها در بافت بیماری‌های مزمن بپردازند. بنابراین، ارزیابی و تقویت سطح تحمل‌پریشانی در بیماران مبتلا به ام‌اس می‌تواند یکی از راهکارهای مؤثر برای بهبود سلامت روانی و سازگاری آن‌ها با بیماری باشد. بنابراین با توجه به اهمیت این بیماری، هدف از پژوهش حاضر مقایسه انعطاف‌پذیری هیجانی و تحمل‌پریشانی در بیماران مبتلا به ام‌اس و افراد عادی بود.

<sup>1</sup> Meek, Das Nair, Evangelou, Middleton, Tuite-Dalton & Moghaddam

<sup>2</sup> Andrés, del-Valle, Richaud de Minzi, Introzzi, Canet-Juric & Navarro-Guzmán

## روش اجرای پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع نظر هدف کاربردی و از نظر روش علی مقایسه ای بوده است، در پژوهش های پس رویدادی عموماً به مقایسه یک یا چند متغیر وابسته بر اساس گروه های مختلف پرداخته می شود. جامعه آماری پژوهش را کلیه مراجعه کنندگان بیمارستان سینا شهر تهران (۲۷۱ پرونده فعال) در زمستان ۱۴۰۳ تشکیل داده اند، حجم نمونه بنا به توصیه دلور (برای هر گروه بیش از ۱۵ نفر) ۷۴ نفر مدنظر قرار گرفت که در نهایت نمونه آماری را دو گروه ۳۷ نفری مبتلا به ام اس و افراد غیر مبتلا تشکیل دادند. نمونه گیری در پژوهش حاضر به صورت در دسترس انجام گرفت و سوالات دو پرسشنامه انعطاف پذیری هیجانی رشید و بیانت (۱۳۹۸) و تحمل پریشانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) در داخل وبسایت به صورت آنلاین طراحی گردید که پس از توضیح درباره اهداف پژوهش آزمودنی ها به صورت داوطلبانه به آن پاسخ دادند، که در نهایت داده ها پس از جمع آوری به منظور آزمون فرضیه های این پژوهش با استفاده از نسخه ۲۶ نرم افزار آماری SPSS مورد تجزیه تحلیل توصیفی و استنباطی قرار گرفت. در تحلیل توصیفی داده ها از شاخص های میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی و درصد فراوانی استفاده شد و در تحلیل استنباطی داده ها آزمون های آزمون  $t$  مستقل مورد استفاده قرار گرفت.

### ابزار پژوهش

پرسشنامه انعطاف پذیری هیجانی: پرسشنامه انعطاف پذیری هیجانی توسط رشید و بیانت (۱۳۹۸) به منظور سنجش میزان انعطاف پذیری هیجانی افراد طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه شامل ۲۴ گویه بوده و سه مؤلفه تنظیم هیجانی مثبت، تنظیم هیجانی منفی و ارتباط هیجانی را مورد ارزیابی قرار می دهد. شیوه نمره گذاری این ابزار بر اساس طیف لیکرت شش درجه ای از "کاملاً مخالفم" (نمره ۱) تا "کاملاً موافقم" (نمره ۶) است و دامنه نمرات آن بین ۲۴ تا ۱۴۴ متغیر می باشد، به گونه ای که نمرات بالاتر نشان دهنده انعطاف پذیری هیجانی بالاتر است. برای محاسبه امتیاز هر زیرمقیاس، نمرات گویه های مربوط به آن با یکدیگر جمع می شود و مجموع این زیرمقیاس ها امتیاز کلی پرسشنامه را تشکیل می دهد. در پژوهش رشید و بیانت (۱۳۹۸)، روایی محتوایی، صوری و ملاکی پرسشنامه مناسب ارزیابی شده و ضریب آلفای کرونباخ آن برابر با ۰/۸۶۶ گزارش گردیده است که نشان دهنده پایایی مطلوب این ابزار می باشد.

پرسشنامه تحمل پریشانی: پرسشنامه تحمل پریشانی توسط سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) با هدف سنجش میزان تحمل افراد در مواجهه با موقعیت های پریشان کننده طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۱۵ گویه است که پاسخ دهندگان باید میزان موافقت خود را با هر جمله بر اساس طیف لیکرت پنج درجه ای از "کاملاً مخالفم" تا "کاملاً موافقم" مشخص کنند. در این پرسشنامه، نمره دهی به گونه ای است که امتیاز بالاتر نشان دهنده سطح بالاتر تحمل پریشانی می باشد. برای محاسبه امتیاز کلی، مجموع نمرات گویه های مربوطه محاسبه می شود و امتیاز بالاتر بیانگر توانمندی بیشتر در تحمل هیجانات منفی و استرس است. سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) روایی صوری و محتوایی پرسشنامه را از طریق بررسی نظرات متخصصان و تحلیل های آماری مورد تأیید قرار داده اند. همچنین پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ سنجیده شده و مقادیر بالاتر از ۰/۸۰ برای آن گزارش شده است که بیانگر قابلیت اعتماد مناسب ابزار در اندازه گیری سازه تحمل پریشانی می باشد (طاهری و محوی شیرازی، ۱۳۹۸).

### یافته ها

رده سنی گروه شرکت کنندگان بدین صورت بوده است: ۲۸ نفر (۳۷،۸۳٪) در گروه سنی ۲۵ تا ۳۵ سال، ۳۱ نفر (۴۱،۸۹٪) در گروه سنی ۳۶ تا ۴۶ سال، ۱۵ نفر (۲۰،۲۷٪) در گروه سنی ۴۷ تا ۵۷ سال قرار گرفتند، در مورد جنسیت شرکت کنندگان بدین صورت بوده است: ۲۹ نفر (۳۹،۱۸٪) مرد، ۴۵ نفر (۶۰،۸۱٪) زن، همچنین ۳۹ نفر (۵۲،۷٪) داوطلبین متأهل و ۳۵ نفر (۴۷،۲۹٪) مجرد بوده اند.

جدول شماره ۱ میانگین و انحراف معیار متغیر های پژوهش به تفکیک گروه

متغیر های پژوهش	گروه	میانگین	انحراف معیار
انعطاف پذیری هیجانی	افراد مبتلا به ام اس	۷۴,۲۹	۱۳,۶۹
	افراد غیر مبتلا	۹۴,۱	۱۴,۴۳
تحمل پریشانی	افراد مبتلا به ام اس	۵۵,۸۷	۹,۱۵
	افراد غیر مبتلا	۶۱,۶۷	۱۲,۳۳

با توجه به جدول شماره ۱ میانگین و انحراف معیار به ترتیب با توجه گروه برابر با ۷۴,۲۹ و ۱۳,۶۹ انعطاف پذیری هیجانی افراد مبتلا به ام اس، ۹۴,۱ و ۱۴,۴۳ انعطاف پذیری افراد غیر مبتلا، ۵۵,۸۷ و ۹,۱۵ تحمل پریشانی افراد مبتلا به ام اس، ۶۱,۶۷ و ۱۲,۳۳ تحمل پریشانی افراد غیر مبتلا است، در ادامه جهت بررسی فرضیه های پژوهش از آزمون T مستقل استفاده شد اما قبل از ارائه نتایج آزمون، نتیجه آزمون لوین جهت بررسی پیش فرض برابری واریانس ها بررسی شد که این نتیجه حاکی از رعایت مفروضه مذکور بود. ( $P > 0.05$ )

جدول شماره ۲ آزمون T مستقل جهت بررسی انعطاف پذیری هیجانی و تحمل پریشانی

متغیر	تفاوت میانگین	T	درجه آزادی	مقدار معناداری
انعطاف پذیری هیجانی	۱۹,۸۱	۲,۱۹	۷۲	۰,۰۴
تحمل پریشانی	۱۳,۷۴	۲,۵۱	۷۲	۰,۰۳

با توجه به جدول شماره ۲ نتیجه آزمون T مستقل نشان می دهد در انعطاف پذیری هیجانی بین افراد مبتلا به ام اس و افراد غیر مبتلا تفاوت معناداری وجود دارد. ( $T=2.19, p < 0.05$ )، همچنین جدول فوق نشان می دهد در تحمل پریشانی بین افراد مبتلا به ام اس و افراد غیر مبتلا تفاوت معنی داری وجود دارد. ( $T=2.51, p < 0.05$ )

## بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه انعطاف پذیری هیجانی و تحمل پریشانی در بیماران مبتلا به ام اس و افراد عادی انجام شد. فرضیات موجود در این پژوهش شامل: ۱- در انعطاف پذیری هیجانی بین بیماران مبتلا به ام اس و افراد عادی تفاوت معناداری وجود دارد. ۲- در تحمل پریشانی بین بیماران مبتلا به ام اس و افراد عادی تفاوت معناداری وجود دارد. باتوجه به نتایج فوق فرضیات پژوهش تایید شد. بدین معنا که بین انعطاف پذیری هیجانی و تحمل پریشانی در بیماران مبتلا به ام اس و افراد عادی تفاوت وجود دارد.

بیماری ام اس یکی از اختلالات مزمن سیستم عصبی مرکزی است که با علائمی چون ضعف عضلانی، خستگی شدید، مشکلات شناختی و اختلالات روان شناختی همراه است (دابسون و گینوانونی، ۲۰۱۹). این مشکلات می توانند کیفیت زندگی افراد را به شدت تحت تأثیر قرار دهند و به چالش های گسترده ای در زمینه های هیجانی و رفتاری منجر شوند. از این رو، بررسی متغیرهای روان شناختی همچون انعطاف پذیری هیجانی و تحمل پریشانی در این بیماران اهمیت ویژه ای دارد (هایسر و کری، ۲۰۲۰). انعطاف پذیری هیجانی به عنوان یکی از مؤلفه های مهم سلامت روانی، نقش بسزایی در مواجهه مؤثر با شرایط استرس زا ایفا می کند. افرادی که از انعطاف پذیری هیجانی بالاتری برخوردارند، قادرند احساسات منفی را بهتر مدیریت کرده و واکنش های سازگارتری نسبت به موقعیت های چالش برانگیز نشان دهند (براسی و همکاران، ۲۰۲۰). در این پژوهش، فرض بر این بود که بیماران مبتلا به ام اس به دلیل شرایط جسمانی و روانی خاص خود ممکن است سطح پایین تری از انعطاف پذیری هیجانی نسبت به افراد عادی داشته باشند. نتایج پژوهش نیز نشان داد که این تفاوت معنادار است و بیماران ام اس در مدیریت هیجانات خود با دشواری های بیشتری مواجه اند (میک و همکاران، ۲۰۲۲).

تحمل پریشانی نیز به عنوان توانایی فرد برای پذیرش و تحمل احساسات ناخوشایند بدون تلاش برای اجتناب یا فرار از آن ها تعریف می شود. افرادی که از تحمل پریشانی بالایی برخوردارند، در برابر استرس های زندگی مقاوم تر هستند و می توانند بهتر با ناکامی ها و مشکلات مقابله کنند (لاس و وینر، ۲۰۲۰). در این پژوهش، فرض شد که بیماران مبتلا به ام اس به دلیل تجربه طولانی مدت درد، ناتوانی و نگرانی های مرتبط با بیماری، ممکن است تحمل پریشانی کمتری نسبت به افراد سالم داشته باشند. یافته های تحقیق این فرض را تأیید کرد و نشان داد که بیماران ام اس نسبت به افراد عادی در مدیریت پریشانی های خود آسیب پذیرتر هستند (ویلوکس، ۲۰۲۳). تأیید فرضیات پژوهش مبنی بر وجود تفاوت معنادار در انعطاف پذیری هیجانی و تحمل پریشانی بین بیماران ام اس و افراد عادی، نشان دهنده اهمیت مداخلات روان شناختی هدفمند در این گروه از بیماران است. این یافته ها بیانگر این واقعیت هستند که تنها مدیریت علائم جسمانی بیماری کافی نیست، بلکه باید به ابعاد روان شناختی و هیجانی بیماران نیز توجه ویژه ای معطوف شود (اعظمی و همکاران، ۱۳۹۸). تقویت انعطاف پذیری هیجانی و تحمل پریشانی می تواند به بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به ام اس کمک کند و آن ها را در مقابله مؤثرتر با فشارهای بیماری یاری رساند. نتایج پژوهش حاضر با مطالعات پاکنهام و همکاران (۲۰۲۴)، میک و همکاران (۲۰۲۲)، اعظمی و همکاران (۱۳۹۸) و حسین زاد و همکاران (۱۳۹۲) همسو بود.

پاکنهام و همکاران (۲۰۲۴) پژوهشی با هدف بررسی نقش واسطه ای انعطاف پذیری روان شناختی در اثرات مثبت تاب آوری بر پریشانی روانی و کیفیت زندگی افراد مبتلا به ام اس، مطالعه ای کمی از نوع همبستگی انجام دادند، نتایج نشان داد که انعطاف پذیری روان شناختی به صورت معناداری نقش میانجی در رابطه بین تاب آوری با پریشانی و کیفیت زندگی ایفا می کند. میک و همکاران (۲۰۲۲) در مطالعه خود نشان دادند که انعطاف پذیری روان شناختی با اضطراب، افسردگی و ناراحتی روانی رابطه منفی دارد، لذا اضطراب، افسردگی و ناراحتی روانی بیماران مبتلا به ام اس بیش از افراد عادی است. نتایج مطالعه احمدی محلی و همکاران (۱۴۰۳) نشان داد که درمان شناختی رفتاری بر تاب آوری و تحمل پریشانی زنان مبتلا به ام اس در مرحله حاد بیماری تأثیر معناداری داشته است.

<sup>1</sup> Hauser & Cree

<sup>2</sup> Brassey, Witteloostuijn, Huszka, Silberzahn & Dam

<sup>3</sup> Lass & Winer

<sup>4</sup> Veilleux

<sup>5</sup> Pakenham, Landi, Grandi & Tossani

اعظمی و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بیماران مولتیپل اسکلروزیس در مقایسه با افراد عادی بد تنظیمی هیجانی بیش تر و تحمل آشفتگی کمتری دارند. همچنین حسین‌زاد و همکاران (۱۳۹۲) در مطالعه خود نشان دادند که انعطاف پذیری هیجانی در بیماران مبتلا به ام اس حتی میان زنان و مردان مبتلا متفاوت است.

با توجه به نتایج به دست آمده، می‌توان نتیجه گرفت که بیماران مبتلا به ام اس نسبت به افراد عادی در مدیریت هیجانات و تحمل شرایط استرس‌زا با چالش‌های بیشتری مواجه هستند. کاهش انعطاف‌پذیری هیجانی و تحمل پریشانی در این بیماران می‌تواند بر کیفیت زندگی، روابط اجتماعی و روند درمانی آن‌ها اثر منفی بگذارد. بنابراین، توجه به آموزش مهارت‌های هیجانی و توانمندسازی روان‌شناختی این بیماران از طریق برنامه‌های درمانی هدفمند می‌تواند نقش مؤثری در ارتقاء سلامت روان و افزایش سطح سازگاری آن‌ها ایفا کند. این نتایج اهمیت مداخلات حمایتی و توانبخشی روانشناختی را در بهبود وضعیت هیجانی بیماران ام اس برجسته می‌سازد.

## سپاسگزاری

از تمام شرکت‌کنندگانی که ما را در انجام پژوهش حاضر یاری کردند، صمیمانه قدردانی و تشکر می‌نماییم.

## تعارض منافع

هیچ تعارض منافع احتمالی وجود ندارد.

## منابع

احمدی محلی، سیده فاطمه، باغبانین، سید محمد، فندرسکی، افسانه، باقری، مائده. (۱۴۰۳). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر تاب‌آوری، تحمل پریشانی و ارتقای کیفیت زندگی زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس در مرحله ی فاز حاد؛ مطالعه کارآزمایی بالینی. طلوع بهداشت. ۲۳ (۶): ۱۵-۱

اعظمی، ادریس، دهقان، فاطمه، پرندین، شیما، جلیلی، گلاره، و رضایی، محسن. (۱۳۹۸). بدتنظیمی هیجان و تحمل آشفتگی در بیماران مولتیپل اسکلروزیس و افراد سالم. مجله اصول بهداشت روانی، ۲۱(۴)، ۱۹۹-۲۰۲. <https://doi.org/10.22038/ifmh.2019.14381>

باقری، سحر، حاتمی، محمد، رضایی جمالویی، حسن، و عباسی، مسلم. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش خوددلسوزی شناختی بر ابعاد خستگی، خودانتقادی و اجتناب هیجانی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۱۳(۴۷)، ۱۶۵-۲۰۲. <https://doi.org/10.22054/jcps.2022.65159.2680>

حسین‌زاد، آسیه، خادمی، علی، و موسی‌الرضایی اقدم، آرش. (۱۳۹۲). رابطه مولفه‌های هوش هیجانی و ویژگی‌های شخصیتی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. مجله مطالعات علوم پزشکی (مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه)، ۲۴(۱۲)، ۱۰۳۵-۱۰۲۷. SID. <https://sid.ir/paper/63895/fa>

حسینی نژاد مظفر، سعادت سجاد، بخشی پور حورا، نصیری پریا. (۱۴۰۰). شیوع و بروز بیماری مولتیپل اسکلروزیس (ام اس) در استان گیلان. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد. ۲۹ (۱): ۳۴۴۷-۳۴۳۸

- حیدری نژاد، محسن، حیدری، حسن، داوودی، حسین. (۱۳۹۹). پیش‌بینی تمایل به خودکشی بر اساس متغیرهای دشواری تنظیم هیجانی، انعطاف‌پذیری شناختی، انعطاف‌پذیری خانواده و تحمل پریشانی. تحقیقات علوم رفتاری. ۱۸ (۲): ۱۸۱-۱۶۹
- ربیعی، مهتاب و زرانی، فریبا. (۱۴۰۳). حوزه‌های روان‌شناختی در مدیریت ام اس کودکان و نوجوانان: یک مطالعه مروری. روانشناسی سلامت. ۱۳ (۵۲): ۱۲۴-۱۱۱. doi: 10.30473/hpj.2025.69148.5898
- رشید، خسرو و بیات، احمد. (۱۳۹۸). ساخت، اعتباریابی و شناسایی ساختار عاملی مقیاس انعطاف‌پذیری هیجانی در بین مراجعه‌کنندگان به مراکز بهداشتی-درمانی شهر همدان، مجله علوم پزشکی شهر رازی، ۲۶ (۶): ۲۴-۱۳.
- طاهری، زهرا، و محوی شیرازی، مجید. (۱۳۹۸). رابطه انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی زنان. پژوهشنامه زنان، ۱۱ (۱) (پیاپی ۲۷)، ۹۹-۱۱۶. SID. <https://sid.ir/paper/398381/fa>
- فریدونی، فرهنگ، و ثابت، مهرداد. (۱۴۰۰). تأثیر روان‌درمانی کوتاه‌مدت راه‌حل‌محور بر تحمل پریشانی، سبک‌های تصمیم‌گیری و سازگاری اجتماعی در بیماران ام اس شهر ساری. فصلنامه تعالی مشاوره و روان‌درمانی، ۱۰ (۳۹): ۴۷-۳۶.
- فروغی، فریما، غلامزاده جفیره، مریم، کاظمیان مقدم، کبری، وعابدی، پروین. (۱۴۰۳). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر تنظیم منفی هیجان، تحمل پریشانی و انعطاف‌پذیری روانی زنان مبتلا به میگرن. مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، ۳۱ (۵): ۷۳۳-۷۴۶. doi: 10.30468/jsums.2024.7733.3036
- فقیه، صبا و کاظمی، حمید. (۱۳۹۷). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر تحمل پریشانی زوجین نابارور شهر اصفهان. سلامت جامعه، ۱۲ (۱): ۲۲-۲۹. doi: 10.22123/chj.2018.110652.1068
- قنبری برزیان، علی و لطفی فروشانی، زهرا. (۱۴۰۳). تاب‌آوری زنان مبتلا به ام اس: یک مرور نظام‌مند. روانشناسی سلامت، ۱۳ (۵۲): ۱۳۸-۱۲۵.
- مکی، مهدیه، طاولی، آزاده، زهرایی، شقایق و شاهمرادی، سحر. (۱۴۰۲). رابطه دلبستگی و کیفیت مراقبت مادرانه با نقش میانجی‌گر انعطاف‌پذیری هیجانی. توانمندسازی کودکان استثنایی، ۱۴ (۳): ۱۷۲-۱۶۵. doi: 10.22034/ceciranj.2024.398938.1772
- Andrés, M. L., del-Valle, M. V., Richaud de Minzi, M. C., Introzzi, I., Canet-Juric, L., & Navarro-Guzmán, J. I. (2021). Distress tolerance and executive functions: A systematic review. *Psychology & Neuroscience*, 14(3), 280.
- Brassey, J., Witteloostuijn, A. V., Huszka, C., Silberzahn, T., & Dam, N. V. (2020). Emotional flexibility and general self-efficacy: A pilot training intervention study with knowledge workers. *PloS one*, 15(10), e0237821.
- Cuerda-Ballester, M., Sancho-Cantus, D., Martínez-Rubio, D., Proaño-Olmos, B., García-Pardo, M. P., & de la Rubia Ortí, J. E. (2024). Relationship between Experiential Avoidance and Emotional Disturbances in Coping with Disease in Patients with Multiple Sclerosis. *Behavioral Sciences*, 14(10), 930.
- Dobson, R., & Giovannoni, G. (2019). Multiple sclerosis—a review. *European journal of neurology*, 26(1), 27-40.

- Fu, F., Chow, A., Li, J., & Cong, Z. (2018). Emotional flexibility: Development and application of a scale in adolescent earthquake survivors. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 10(2), 246.
- Hauser, S. L., & Cree, B. A. (2020). Treatment of multiple sclerosis: a review. *The American journal of medicine*, 133(12), 1380-1390.
- Lass, A. N., & Winer, E. S. (2020). Distress tolerance and symptoms of depression: A review and integration of literatures. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 27(3), e12336.
- McGinley, M. P., Goldschmidt, C. H., & Rae-Grant, A. D. (2021). Diagnosis and treatment of multiple sclerosis: a review. *Jama*, 325(8), 765-779.
- Meek, C., Das Nair, R., Evangelou, N., Middleton, R., Tuite-Dalton, K., & Moghaddam, N. (2022). Psychological flexibility, distress, and quality of life in secondary progressive multiple sclerosis: A cross-sectional study. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, 67, 104154.
- Pakenham, K. I., Landi, G., Grandi, S., & Tossani, E. (2024). The mediating role of psychological flexibility in the relationship between resilience and distress and quality of life in people with multiple sclerosis. *Journal of Health Psychology*, 29(1), 65-80.
- Veilleux, J. C. (2023). A theory of momentary distress tolerance: Toward understanding contextually situated choices to engage with or avoid distress. *Clinical Psychological Science*, 11(2), 357-380.

