

نحوه مقابله با تنیدگی در بین دانش‌آموزان تیزهوش و عادی*

چکیده:

این پژوهش به بررسی و مقایسه نحوه مقابله با «تنیدگی»، در بین ۱۱۶ دانش‌آموز تیزهوش و عادی دختر و پسر مدارس شهرستان کرج که در پایه سوم دبیرستان تحصیل می‌نمودند و دامنه سنی آنها بین ۱۶-۱۸ سال است، پرداخته است. در این تحقیق از «پرسشنامه مقابله نوجوانان» که توسط «فریدنبرگ» و «لویس» تدوین گردیده است و مجموعاً ۱۷ راهبرد مقابله را مورد سنجش قرار می‌دهد، استفاده شده است. همچنین «هوش» به عنوان متغیر مستقل، نحوه مقابله با تنیدگی، متغیر وابسته، «جنسیت» متغیر تعدیل‌گر و «پایه تحصیلی» به عنوان متغیر کنترل در نظر گرفته شده است. به منظور سنجش قابلیت اعتماد مقیاس مورد استفاده، از روش آزمون مجدد و همچنین روش دونیمه کردن تست و آلفای کرونباخ استفاده گردیده که نتایج حاصله در تمام موارد نشان‌دهنده قابلیت اعتماد قابل ملاحظه و مطلوب آزمون می‌باشد. در راستای بررسی میزان ارتباط متغیرهای تحقیق از آزمون آماری تحلیل واریانس چندمتغیره (مانوا) استفاده گردید. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که اثر «هوش» به عنوان یک متغیر در نحوه مقابله با «تنیدگی» معنی‌دار است و آزمودنی‌ها در بکارگیری راهبردهای مقابله‌ای نظیر «نگرانی»، «فعالیت اجتماعی»، «جستجوی حمایت معنوی»، «جستجوی کمک‌های تخصصی»، «تمرکز بر جنبه‌های مثبت» و راهبرد «عدم مقابله»، تفاوت معنی‌داری را نشان دادند. به عبارت دیگر دانش‌آموزان تیزهوش در کلیه موارد فوق میزان استفاده بیشتری را گزارش نمودند. همچنین نتایج حاصله، حاکی از این است که اثر «جنسیت» در انتخاب و به کارگیری راهبرد مقابله، معنی‌دار نبوده و تفاوت زیادی در این زمینه بین دختران و پسران به چشم نمی‌خورد.

کلید واژه‌ها: تنیدگی، سن، هوش، تیزهوش، جنسیت، دبیرستان، کرج.

* این مقاله بر اساس رساله کارشناسی ارشد اعظم قهقایی که زیر عنوان: «بررسی نحوه مقابله با فشار روانی در بین دانش‌آموزان تیزهوش و عادی دبیرستانهای شهرستان کرج» با راهنمایی دکتر محسن شکوهی یکتا در تاریخ ۱۳۷۸/۱۲/۱۱ در دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران دفاع گردیده، شکل گرفته است.

مقدمه

صرف نظر از اینکه در کنار آمدن با مشکلات تا چه اندازه توانا باشیم باز هم در زندگی موقعی پیش می‌آید که ناچار احساس «تنیدگی»^۱ می‌کنیم. انگیزه‌های ما همواره به آسانی ارضا نمی‌شوند، باید موانعی را از سر راه برداشت. دست به انتخاب زد و در برابر دیربایی‌ها، صبر و شکیبایی نشان داد. بر اثر برخورد آدمیان با موانعی که راه بر کامیابی‌های آنان می‌بندند، در هر یک از آنان شیوه‌های پاسخدهی ویژه‌ای رشد می‌کند. شیوه پاسخدهی هر فرد به موقعیت‌های ناکام‌کننده، تا حدودی نشان می‌دهد که سازگاری وی با زندگی بسنده است یا خیر؟

در هر انسانی در طول زندگی روش‌های گوناگونی برای کنار آمدن با موقعیت‌های «تنیدگی‌زا»^۲ تکوین می‌یابد. برای مقابله با «تنیدگی» دو خط مشی اصلی وجود دارد. در یکی از آنها خود مشکل و مسأله در مدار توجه قرار می‌گیرد، شخص موقعیت «تنیدگی‌زا» را ارزیابی می‌کند و سپس دست به کار می‌زند تا آن موقعیت را تغییر دهد و یا از آن دوری نماید.

در خط مشی دیگر «هیجان» در مدار توجه قرار می‌گیرد و فرد به جای درگیری مستقیم با مسأله می‌کوشد از راه‌های گوناگون احساس اضطراب و نگرانی خود را بکاهد. هر فردی برای رویارویی با موقعیت‌های «تنیدگی‌زا» راه و روشی خاص خود دارد، که در هر حال آمیزه‌ای است از دو خط مشی «هیجان‌مدار»^۳ و «مسأله‌مدار»^۴. در غالب موارد خط مشی «مسأله‌مدار» گرایش سالمتری است (اتکینسن^۵ و همکاران ۱۳۷۱).

بسیاری از مردم با توجه به جنبه‌های شخصیتی نسبت به فشارهای روانی کاملاً مستعد و ضعیف هستند. بدین معنی که اگر با عوامل تنش‌زا مواجه شوند، قادر نیستند با آنها مقابله نموده و از عهده حل مشکل برآیند. در به وجود آمدن این تفاوت‌ها عوامل بسیاری دخالت دارند که از میان آنها می‌توان به شخصیت، انگیزه، توانمند بودن... اشاره نمود (کوپر^۶، ۱۳۷۳). در پژوهش حاضر جایگاه «هوش»^۷ و «جنسیت»^۸ به عنوان دو ویژگی خاص، در پدید آمدن تفاوت نحوه مقابله با فشار روانی در افراد تیزهوش و عادی مورد بررسی قرار گرفته است.

منابع انسانی میهن ما به هیچوجه محدودتر از منابع غنی طبیعی آن نیست، در عین حال همانطور که منابع طبیعی اندازه معینی دارد و باید به خوبی و با برنامه‌ریزی‌های دقیق علمی مورد بهره‌برداری قرار گیرند، منابع انسانی نیز، نامحدود نیست و در بهره‌گیری از آنها باید کمال مراقبت به عمل آید. ما در کشوری زندگی می‌کنیم که برای رسیدن به استقلال و پیشرفت همه

جانبه در زمینه‌های فردی و اجتماعی، اقتصادی و صنعتی، علمی و فرهنگی به شخصیت‌هایی رشد یافته و به دل‌هایی بیدار و مغزهایی اندیشمند و دست‌های ماهر و توانا نیازمند است. چنین شخصیت‌ها و مغزها و دل‌ها و دست‌ها باید تربیت شوند. برای چنین منظوری، ضرورت دارد که متخصصان تعلیم و تربیت و روانشناسان و سایر دست‌اندرکاران آموزش و پرورش آنچه در توان دارند به کار گیرند و لزوم تعلیم و تربیت منابع انسانی کشورمان و به ویژه کودکان تیزهوش و با استعداد را تبیین کنند و اشاعه دهند. یکی از مواردی که در تعیین سلامت یا بیماری انسان مهمترین نقش و جایگاه را به الگوی رفتاری شخص نسبت می‌دهد. «تیدگی» است. ویژگی خاص زندگی پیچیده امروز در جوامع صنعتی، وجود یا فقدان بعضی ارتباطات شخصی در محیط‌های شغلی، تحصیلی، گسترش ارتباطات اجتماعی، تعامل با طیف وسیعی از خویشان، دوستان و همکاران و نقش‌های متعدد و چندگانه اجتماعی زنان و مردان، ترس از آینده و سایر مشکلات همه و همه ما را به نوعی تحت سیطره خود قرار می‌دهد و سطحی از «تیدگی» را بر ما تحمیل می‌نماید. اما آنچه که در این بین می‌تواند مایه خوش‌بینی و امیدواری باشد شناسایی عامل مهم شیوه‌های مقابله با تنیدگی‌ها است که به عنوان یک متغیر میانجی می‌تواند پیامدهای آن را تحت تأثیر قرار داده و مهار کند و یا دامن بزند.

«فولکمن» و «لازاروس» (۱۹۸۰) همین‌طور «کامپاز» و دیگران (۱۹۹۱)، «فوربست» و دیگران (۱۹۸۷)، معتقدند که سطحی از تنیدگی که هر شخص تجربه می‌کند به مقدار زیاد بستگی به توانایی مقابله شخص و نحوه ادراک و قضاوت وی نسبت به این عوامل دارد.

«کوباسا» (۱۹۸۲)، معتقد است که رویدادهای تنیدگی‌زا در ظهور بیماری‌های جسمی و ذهنی مؤثر هستند. فردی که در یک جامعه مدرن زندگی می‌کند با پرهیز از بسیاری از تغییرات زندگی که تنیدگی‌زا هستند ممکن است فرصت داشتن یک زندگی بارورتر را از دست بدهد. بنابراین توصیه صرف به اجتناب از «تیدگی» در بسیاری از موقعیت‌ها ممکن است به رکود زندگی فرد منجر شود. افرادی وجود دارند که در عین حال که در شرایط تنیدگی قرار دارند، بیمار نمی‌شوند؟ حال سؤال اینجاست که چه متغیرهایی در این ارتباط نقش تعدیل‌کننده دارند؟ آیا افرادی که در شرایط پر تنیدگی، سالم می‌مانند ساختار ژنتیکی و جسمانی قوی‌تری دارند؟ آیا از حمایت‌های اجتماعی بیشتری بهره‌مند هستند؟ آیا شخصیت متمایزی دارند که درک، تفسیر و مقابله آنها را با تنیدگی تحت تأثیر قرار می‌دهد؟ تحقیقات نشان داده‌است که ویژگی‌های فردی و

بیش شخص‌های در مقابله با تنش و فشار روانی حائز اهمیت به شمار می‌روند. متغیرهای مربوط به این قبیل ویژگی‌ها عبارتند از، «سن»، «جنسیت»، «عوامل ژنتیکی»، «هوش»، «زمینه خانوادگی» و دیگر مهارت‌های حل مسأله (کامینگز، ۱۹۸۸؛ فریدنبرگ و لويس، ۱۹۹۱؛ فویراشتاين ۱۹۸۷). از آنجا که تحقیقات مختلف نشان داده است که تیزهوشان در مقایسه با افراد عادی به طور معنی‌داری در مؤلفه‌های متفاوت از قبیل «ارزیابی شناختی»، «کنجکاوی»، «حس مبارزه‌جویی»، «حرمت خود»، «مسئولیت‌پذیری»، «واقع‌نگری»، «خلاقیت»، «تفکر انتزاعی»، «توانایی حل مسأله» و... در سطح بالاتری قرار دارند (بروان، ۱۹۹۳؛ گالاگر، ۱۳۶۹؛ هالاها و کافمن، ۱۳۷۱، نمکی ۱۳۷۵). حال باید دید که آیا تأثیر عامل هوش بر نحوه مقابله با تنیدگی نیز مؤثر است و از این جهت تفاوتی بین دو گروه تیزهوش و افراد عادی وجود دارد یا خیر؟

هدف‌های پژوهش، سئوالها، متغیرها

شناخت تفاوت‌های فردی و بررسی روشی که افراد در موقعیت‌های گوناگون به پدیده‌های محیطی پاسخ می‌دهند در اتخاذ هر نوع تصمیم ضروری است. برای مشاوران، مدیران و معلمان مدرسه لازم است تأثیر تفاوت‌های فردی بین دانش‌آموزان را در نظر بگیرند و به نیازهای شخصی و تحصیلی آنان توجه کنند. بررسی دانش‌آموزان به لحاظ اهمیت آن از نظر بنیادی و کاربردی مورد توجه بسیاری از روان‌شناسان، مشاوران و علمای تعلیم و تربیت و متخصصان بهداشت روانی و سایر افرادی که به نحوی با دانش‌آموزان سر و کار دارند قرار گرفته است. کوشش در دستیابی به یافته‌هایی در این راه می‌تواند راهبردهای مهمی برای مراکز آموزشی، پژوهشی، بهداشتی و درمانی به همراه داشته باشد و اطلاعات مهمی در اختیار همه کسانی که به نوعی با آموزش و پرورش ارتباط دارند، قرار دهد. از طرف دیگر می‌توان در زمینه بهداشت روانی جامعه اطلاعات ذی‌قیمتی فراهم آورد، با توجه به اینکه جمعیت کشور ما یکی از جوانترین کشورهای جهان محسوب می‌شود و درصد قابل توجهی از افراد را کودکان و نوجوانان تشکیل می‌دهند، اولاً لزوم توجه به این قشر را دو چندان می‌کند، ثانیاً می‌توان براساس یافته‌ها، پیشنهادهای عملی در ارتباط با این گروه ارائه داد تا شرایطی ایجاد شود که امکان تجارب موفقیت‌آمیز برای افراد تیزهوش و عادی فراهم گردد.

○ پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به سئوالات زیر می‌باشد:

- آیا بین نحوه «مقابله» با تنیدگی دانش‌آموزان تیزهوش و عادی تفاوت وجود دارد؟

- آیا بین نحوه مقابله با تنیدگی دانش آموزان «دختر» و «پسر» تفاوت وجود دارد؟

متغیر مستقل: در این تحقیق «هوش» به عنوان متغیر مستقل در نظر گرفته شده است. متغیر تعدیل‌گر: عامل «جنسیت» (دختر و پسر) نقش متغیر تعدیل‌گر را در پژوهش به عهده دارد. متغیر وابسته: نحوه مقابله با تنیدگی بیانگر متغیر وابسته تحقیق می‌باشد. متغیر کنترل: مقطع تحصیلی (سوم دبیرستان) به عنوان متغیر کنترل مورد توجه قرار گرفته است. «وکسلر»^{۱۲} (۱۹۸۵)، به نقل از اتکینسن و همکاران، (۱۳۷۱)، معتقد است که «هوش» عبارت است از مجموعه یا کل قابلیت یک فرد برای فعالیت هدفمند، تفکر منطقی و برخورد کارآمد با محیط.

«گالاگر» (۱۳۶۹)، معتقد است که «کودکان تیزهوش» و با استعداد کسانی هستند که به دلیل توانایی‌های برجسته خویش در مقایسه با کودکان عادی قادر به انجام امور پیچیده‌تر و مهمتری هستند و برای تحقق این توانایی‌ها به آموزش و پرورش متفاوت و عالیتری نیاز دارند. «براون» (۱۹۹۳)، معتقد است «تیزهوشی»^{۱۳} به جنبه‌های مختلف دلالت دارد. کودکان تیزهوش دارای ویژگی‌هایی از جمله «سن عقلی» بالاتر نسبت به «سن تقویمی»، دارا بودن توانایی‌ها و استعداد‌های ویژه، پیشرفتهای علمی، یادگیری آسان می‌باشند. ادراک آنان عمیق و کلی است. دارای شخصیتی معنوی، پر جنب و جوش، عاطفی و توأم با ظرفیت‌های شناختی خاص می‌باشند. در پژوهش فوق منظور از «تیزهوشان» دانش آموزانی هستند که در مدارس تیزهوشان وابسته به سازمان ملی پرورش استعداد‌های درخشان (سمپاد) تحصیل می‌نمایند.

از «تنیدگی» و شیوه‌های مقابله با آن تعاریف گوناگونی شده است. بعضی «تنیدگی» را به عنوان محرک در نظر گرفته‌اند که منجر به احساسات مربوط به تنش می‌شود. عده‌ای آن را به عنوان پاسخ بدنی یا روان‌شناختی در برابر منابع فشار می‌دانند و گروهی نیز آن را یک فرآیند تعاملی بین فرد و محیط تلقی می‌کنند.

«سلیه» (۱۹۹۳)، «تنیدگی» را واکنش نامشخص بدن نسبت به انتظارات و خواست‌هایی که از یک شخص صادر می‌گردد تعریف نموده است. به عبارت دیگر «تنیدگی» مجموعه تغییرات انطباقی است، که بدن برای کمک به فرد جهت تطبیق خود با انواع موقعیت‌های اجتماعی و محیطی ارائه می‌دهد. افراد در برخورد با منابع «تنیدگی‌زا» از مهارت‌های مقابله‌ای استفاده

می‌کنند و اصولاً مهارت‌های مقابله‌ای طرف منحصر به فرد برخورد با موقعیت‌ها است و فونونی است که برای هر اقدامی در دسترس فرد قرار دارد.

در پژوهش حاضر منظور از «شیوه‌های مقابله» عبارت است از هفده شیوه رویارویی با نگرانی‌ها و دلمشغولی‌های نوجوانان است. «شیوه‌های مقابله» روش‌های اختصاصی افراد در مواجهه با موقعیت‌ها هستند. مقابله‌کنندگان موفق، افزون بر آنکه می‌دانند که چگونه باید کارهای معمول را انجام دهند، روش نزدیک شدن به موقعیت‌های خاص و جدید که پاسخ آماده‌ای جهت مواجهه با آن، در اختیار ندارند را نیز تشخیص می‌دهند. رفتار ایشان در واقع به گونه‌ای است که از عهده مبارزه‌طلبی و هم‌واردجویی‌های محیط برمی‌آیند. شیوه‌های غیر مؤثر مقابله نیز به اشکال مختلفی بروز پیدا می‌کند. «واتز» و «کوپر» (۱۹۹۲)، انواع مختلف مقابله سازش‌نا یافته را به این نحو طبقه‌بندی کرده‌اند:

□ «انکار»: شامل «گریز»^{۱۵} (از واقعیت)، «خیالبافی»^{۱۶} (فرار ذهنی) و «اجتناب»^{۱۷}.
□ «راهکارهای انحرافی»: شامل «هراسها»، «خودبیمارپنداری»^{۱۸}، «فرافکنی»^{۱۹}، «جابجایی»^{۲۰} و «دلیل تراشی»^{۲۱}.

□ «چرخه معیوب»: شامل «رقابت جوئی»، «کمال‌طلبی» و «رفتار وسواسی» - «بی‌اختیاری».
□ «بن‌بست افکار»: شامل «حسرت خوردن»، «واپس روی»، «احساس قربانی شدن»، «سرکوبی»، «رفتار خودتخریب‌گرانه»، «اعتیاد به کار»، استعمال سیگار، مصرف الکل، اختلال‌های خوردن، وابستگی به داروها.

باتوجه به نقش مهم مهارت‌های مقابله با تنیدگی در سلامت بشر و کنش آن به عنوان شرط کافی در تأمین بهداشت روانی، محققان مختلف بر لزوم گسترش مطالعات مربوط به مقابله، تأکید ورزیده‌اند.

در سالهای اخیر تلاشهایی برای ساخت ابزارهای دقیق جهت سنجش رفتارهای مقابله‌ای نوجوانان صورت گرفته است. (کامپاز، مالکارن، فانداکارو، ۱۹۸۸؛ اسپریتو^{۲۴}، استارک^{۲۵}، ویلیامز^{۲۶}، ۱۹۸۹، به نقل از فریدنبرگ و لويس، ۱۹۹۳).

جامعه آماری، نمونه‌گیری، ابزار تحقیق

در این تحقیق جامعه مورد مطالعه عبارتست از کلیه دانش‌آموزان عادی و تیزهوش که در

مدارس وابسته به آموزش و پرورش و سازمان ملی پرورش استعداد‌های درخشان (سمپاد) در شهرستان کرج در سال تحصیلی ۷۸-۱۳۷۷ مشغول به تحصیل بوده‌اند. پژوهشگر به منظور انجام تحقیق با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی نمونه‌ای با حجم ۱۲۰ نفر از دانش‌آموزان مقطع سوم دبیرستان، مدارس عادی و تیزهوشان شهرستان کرج را به همکاری دعوت نمود. نمونه مورد پژوهش به تفکیک عبارت از ۶۰ دانش‌آموز تیزهوش ۳۰ دختر (فرزانه‌گان) و ۳۰ پسر (شهید سلطانی) و ۶۰ دانش‌آموز عادی ۳۰ دختر (شهید پناهی) و ۳۰ پسر (نیکان) با دامنه سنی ۱۸-۱۶ سال می‌باشند.

در این تحقیق ابزار گردآوری اطلاعات، «مقیاس نحوه مقابله نوجوانان»^{۲۷} که توسط «فریدنبرگ» و «لويس» در سال ۱۹۹۳ تهیه و تدوین گردیده است، می‌باشد.

این ابزار در راستای کارهای بالینی و همچنین طرح‌های پژوهشی کاربرد دارد و در واقع رفتارهای مقابله‌ای نوجوانان را مورد شناسایی قرار می‌دهد. مقیاس مذکور جهت سنجش روش‌های مقابله‌ای نوجوانان ۱۸-۱۲ سال تهیه گردیده. اگر چه تجربه نشان داده است که برای افراد سنین بالاتر نیز قابل استفاده می‌باشد این مقیاس یک پرسشنامه خودسنجی است و فرم اصلی آن متشکل از هشتاد عبارت می‌باشد که هفتاد و نه عبارت «بسته - پاسخ» پنج‌گزینه‌ای داشته و در واقع هر گزینه نشان دهنده میزان استفاده و بسامد رفتار موردنظر می‌باشد و با عبارات «هیچگاه استفاده نمی‌کنم»، «بسیار کم استفاده می‌کنم»، «بعضی اوقات استفاده می‌کنم»، «اغلب اوقات استفاده می‌کنم» و «بسیار زیاد استفاده می‌کنم» مشخص گردیده‌اند، و نمره گذاری گزینه‌ها نیز به ترتیب و براساس انتخاب، بین نمره یک تا پنج متغیر است. یک پرسش «باز - پاسخ» نیز در پرسشنامه لحاظ گردیده است که آزمودنی بنا به میل خود می‌تواند به آن پاسخ گوید و اگر راهبرد خاصی جهت مقابله با مشکلات خود استفاده می‌کند و آن روش در پرسشنامه قید نشده، می‌تواند آن را به طور مختصر توضیح دهد.

لازم به ذکر است که مقیاس مذکور دارای دو فرم بلند و کوتاه می‌باشد و هر یک از این فرم‌ها به دو نوع «فرم خاص»^{۲۸} و «فرم عمومی»^{۲۹} تقسیم می‌شوند. تفاوت فرم بلند و فرم کوتاه مقیاس، در تعداد عبارات تشکیل دهنده آن است. فرم کوتاه شامل هجده عبارت پنج‌گزینه‌ای است که هر عبارت معرف یکی از راهبردهای هجده‌گانه مقیاس می‌باشد.

ولی فرم بلند مشتمل بر هفتادونه عبارت «بسته - پاسخ» و یک عبارت «باز - پاسخ» می‌باشد.

وجه تمایز فرم عمومی در نحوه اجرای دستورالعمل آن می‌باشد. در فرم خاص آزمودنی مشکل مشخص و ویژه‌ای که در حال حاضر موجب نگرانی و دلمشغولی وی گردیده است را در جای خالی که ابتدای پرسشنامه در نظر گرفته شده، می‌نویسد و با در نظر گرفتن آن نگرانی خاص، عبارات پرسشنامه را مطالعه نموده، نحوه برخورد خود را با آن تعیین می‌نماید. ولی در فرم عمومی مشکل خاصی در نظر گرفته نمی‌شود و «نحوه مقابله» به طور کلی در برخورد با هر نوع نگرانی مدنظر بوده و ضرورتی ندارد آزمودنی با توجه به مسأله‌ای خاص که موجب نگرانی گردیده، عبارات را پاسخ گوید.

در پژوهش حاضر از فرم خاص و بلند این مقیاس بهره گرفته شده است. مقیاس مذکور پس از ترجمه از مجموع هفتاد و نه عبارت پرسشنامه دو عبارت به علت مغایرت با فرهنگ جامعه و مدارس ایران حذف گردید و چون هر دو عبارت حذف شده مربوط به یک راهبرد مقابله‌ای به نام «کاهش تنش»^{۳۰} بود و در واقع از مجموع پنج عبارت متعلق به این راهبرد دو مورد آن حذف گردیده بود، لذا به منظور جلوگیری از راه‌یابی هرگونه خطا در امر تحقیق، پس از اجرا و به هنگام تجزیه و تحلیل‌های آماری کل عبارات مربوط به این راهبرد مقابله‌ای از مجموع راهبردهای مطرح شده، حذف گردید و پرسشنامه از هجده مقیاس روش‌های مقابله به هفده مقیاس تقلیل یافت که عبارتند از: «جستجوی حمایت اجتماعی»^{۳۱}، «تمرکز بر حل مسأله»^{۳۱}، «تلاش کردن و موفق شدن»^{۳۲}، «نگرانی»^{۳۳}، «سرمایه‌گذاری بر روی دوستان نزدیک و صمیمی»^{۳۴}، «احساس تعلق یا پذیرش»^{۳۵}، «تفکر آرزومندانه»^{۳۶}، «تسلیم یا عدم مقابله»^{۳۷}، «فعالیت اجتماعی»^{۳۸}، «نادیده گرفتن مسأله»^{۳۹}، «سرزنش خود»^{۴۰}، «خوددار بودن»^{۴۱}، «جستجوی حمایت معنوی»^{۴۲}، «تمرکز بر جنبه‌های مثبت»^{۴۳}، «جستجوی کمک‌های تخصصی»^{۴۴}، «جستجوی راه‌های تخلیه هیجانی»^{۴۵}، «تفریحات فیزیکی»^{۴۶}.

در تحقیق حاضر برای تعیین ضریب اعتماد ابزار از روش اجرای آزمون مجدد استفاده گردید. بدین ترتیب به یک نمونه سی نفری از دانش‌آموزان مقطع سوم دبیرستان که به طور تصادفی انتخاب شدند، پرسشنامه مورد نظر جهت پاسخگویی ارائه گردید و به فاصله چهارده روز مجدداً آزمون اجرا شد. ضریب همبستگی بین دو بار اجرای آزمون برای هفده مقیاس مقابله محاسبه گردید. بالاترین میزان همبستگی با ضریب ۰/۸۵ برای مقیاس «جستجوی حمایت اجتماعی» و پایین‌ترین همبستگی با ضریب ۰/۵۰ برای مقیاس «جستجوی راه‌های کاهش هیجان» به دست آمد.

مقایسه میانگین‌های گروه تیزهوش و عادی

به منظور بررسی و مقایسه نحوه مقابله با «تنیدگی» دانش‌آموزان عادی و تیزهوش دختر و پسر در محدوده سنی ۱۸-۱۶ سال، پایه سوم دبیرستان، در پی انتخاب نمونه و انجام آزمون و جمع‌آوری اطلاعات، یافته‌ها با استفاده از روش آمار توصیفی و آمار استنباطی مورد بررسی قرار گرفت.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار نمرات دانش‌آموزان تیزهوش و عادی دختر و پسر

مقیاس	متغیرها	تیزهوشان		عادی	
		پسران	دختران	پسران	دختران
۱	جستجوی حمایت اجتماعی	۱۳/۷۲ (۴/۷۵)	۱۴/۰۳ (۴/۳۹)	۱۶/۳۸ (۴/۷۵)	۱۶/۳۸ (۴/۷۵)
۲	تمرکز بر حل مسأله	۱۸/۴۵ (۲/۴۶)	۱۹/۱۷ (۲/۷۱)	۲۰/۵۲ (۲/۹۶)	۱۹/۵۲ (۳)
۳	تلاش کردن و موفق شدن	۱۸/۴۱ (۲/۰۶)	۱۹/۳۴ (۲/۷۲)	۱۸/۴۸ (۲/۶۱)	۱۸/۹۷ (۲/۵۰)
۴	نگرانی	۱۸/۵۹ (۳/۹۸)	۲۱/۲۴ (۳/۳۴)	۱۹/۱۰ (۴/۳۴)	۱۷/۷۲ (۳/۹۸)
۵	برقراری روابط صمیمانه	۱۴/۶۹ (۳/۰۸)	۱۴/۶۹ (۳/۵۹)	۱۶/۲۱ (۳/۳۵)	۱۵/۹۰ (۴/۶۶)
۶	احساس تعلق یا پذیرش	۱۶/۳۴ (۲/۸۹)	۱۶/۸۶ (۳/۲۰)	۱۶/۱۴ (۳/۱۰)	۱۵/۷۶ (۳/۴۱)
۷	تفکر آرزومندانه	۱۶/۵۵ (۳/۸۷)	۱۷/۲۸ (۳/۸۳)	۱۶/۰۳ (۴/۰۲)	۱۵/۹۰ (۳/۷۳)
۸	عدم مقابله	۱۰/۵۵ (۲/۲۸)	۱۲/۱۷ (۳/۲۹)	۱۱/۶۵ (۳/۲۹)	۱۰/۴۵ (۲/۸۹)
۹	فعالیت اجتماعی	۹/۳۱ (۲/۵۱)	۹/۰۳ (۳/۲۱)	۱۱/۳۱ (۹/۳۱)	۸/۵۲ (۲/۴۳)
۱۰	نادیده گرفتن	۱۰/۰۷ (۲/۶۰)	۹/۷۹ (۳/۰۶)	۹/۶۵ (۲/۹۸)	۹/۰۳ (۳/۰۴)
۱۱	سرزنش خود	۱۱/۵۲ (۲/۸۱)	۱۱/۹۷ (۳/۳۱)	۱۱/۳۴ (۲/۶۹)	۱۱/۳۸ (۳/۶۵)
۱۲	خوددار بودن	۱۲/۲۸ (۲/۲۲)	۱۲/۹۳ (۳/۲۹)	۱۱/۹۳ (۳/۴۲)	۱۱/۵۹ (۳/۴۴)
۱۳	جستجوی حمایت معنوی	۱۴/۴۸ (۳/۶۰)	۱۵/۶۲ (۳/۴۸)	۱۶/۹۳ (۲/۳۰)	۱۴/۷۶ (۴/۱۶)
۱۴	تمرکز بر جنبه‌های مثبت	۱۱/۳۸ (۲/۰۶)	۱۲/۵۲ (۳/۲۴)	۱۲/۳۸ (۳/۲۴)	۱۰/۸۳ (۳/۰۵)
۱۵	جستجوی کمک‌های تخصصی	۸/۵۵ (۲/۹۷)	۹/۲۸ (۳/۹۹)	۱۱/۴۵ (۳/۹۶)	۸/۶۲ (۳/۷۸)
۱۶	جستجوی راه‌های کاهش هیجان	۹/۹۰ (۲/۶۵)	۹ (۲/۶۵)	۱۰/۴۵ (۲/۷۶)	۱۰/۳۱ (۱/۸۳)
۱۷	تفریحات فیزیکی	۸/۸۶ (۲/۵۰)	۷/۸۶ (۱/۹۲)	۹/۶۶ (۳/۷۱)	۸/۰۳ (۲/۰۴)

اطلاعات مندرج در جدول ۱ نشان‌دهنده میانگین و اعداد داخل پرانتز، انحراف معیار پاسخ‌های دانش‌آموزان تیزهوش و عادی دختر و پسر به هفده راهبرد مقابله با تنیدگی می‌باشد. همانطور که در جدول ۱ مشخص شده است. در گروه دختران عادی از مجموع راهبردهای هفده گانه «مقیاس مقابله نوجوانان» راهبرد «نگرانی» (میانگین ۲۱/۲۴) بیشترین و راهبرد مقابله‌ای «تفریحات فیزیکی» (میانگین ۷/۸) کمترین ارزش میانگین را به خود اختصاص داده است و برای گروه «دختران تیزهوش» راهبرد «تمرکز بر حل مسأله» (میانگین ۱۹/۵۲) در مقایسه با سایر راهبردهای مقابله‌ای دارای بالاترین ارزش میانگین و راهبرد «تفریحات فیزیکی» (میانگین ۸/۰۳) دارای پایین‌ترین ارزش می‌باشد. مقایسه میانگین‌های دو گروه «دختران تیزهوش» و «دختران عادی» نشان می‌دهد که به جز مواردی چون «تمرکز بر حل مسأله»، «برقراری روابط صمیمانه»، «جستجوی حمایت‌های اجتماعی»، «جستجوی راه‌های کاهش هیجان» و «تفریحات فیزیکی»، در سایر موارد میانگین نمرات گروه دختران عادی نسبت به گروه دختران تیزهوش در سطح بالاتری قرار دارد. با توجه به جدول ۱ که میانگین استفاده از راهبردهای مقابله‌ای برای پسران عادی و تیزهوش را نیز نشان می‌دهد، می‌توان چنین گفت که در «پسران عادی»، راهبرد «تمرکز بر حل مسأله» (میانگین ۲۰/۵۲) دارای بیشترین استفاده و راهبرد «تفریحات فیزیکی» (میانگین ۹/۶۶) دارای کمترین استفاده می‌باشد و همچنین در گروه «پسران تیزهوش»، از مجموع راهبردهای هفده گانه «مقابله با فشار روانی»، راهبرد «نگرانی» (میانگین ۱۸/۵۹) و راهبرد «جستجوی کمک‌های تخصصی» (میانگین ۸/۵۵) به ترتیب دارای بیشترین و کمترین میزان استفاده می‌باشد. مقایسه میانگین‌های دو گروه پسران «عادی» و «تیزهوش» مبین این است که به استثناء مواردی چون «احساس تعلق»، «تفکر آرزومندانه»، «نادیده گرفتن مسأله»، «سرزنش خود و خوددار بودن»، در سایر موارد میانگین پاسخ‌های گروه پسران عادی بیش از پسران تیزهوش می‌باشد جدول ۲ نیز نشان‌دهنده میانگین نمرات دختران و پسران و همچنین میانگین نمرات گروه عادی و تیزهوش به طور کلی می‌باشد.

در تحقیق حاضر با توجه به سطوح متغیرها و تعداد گروه‌های از طرح آماری «مانوا» استفاده شده است قبل از اجرای طرح آماری مفروضه همگونی ماتریس‌های واریانس، کواریانس درون‌خانه‌ها مورد مطالعه قرار گرفت. برای انجام این منظور از «آزمون ام - باکس» استفاده گردید. با توجه به اینکه «ام - باکس» معنی دار نبود ($p > 0/05$) نتیجه گرفته شد که فرض همگنی

واریانس‌ها برقرار بوده و استفاده از روش تحلیل واریانس چند متغیری بلا مانع است.

جدول ۲- میانگین‌های کل دانش‌آموزان «دختر»، «پسر»، «تیزهوش» و «عادی»

مقیاس	متغیرها	گروهها	میانگین کل دختران	میانگین کل پسران	میانگین کل تیزهوش	میانگین کل عادی
۱	جستجوی حمایت اجتماعی		۱۴/۴۴	۱۵/۰۵	۱۴/۲۹	۱۵/۲۱
۲	تمرکز بر حل مسأله		۱۹/۳۴	۱۹/۴۸	۱۸/۹۹	۱۹/۸۶
۳	تلاش کردن و موفق شدن		۲۸/۶۴	۱۸/۴۴	۱۸/۹۶	۱۸/۹۱
۴	نگرانی		۱۹/۶۸	۱۸/۸۴	۱۸/۱۶	۲۰/۱۷
۵	برقراری روابط صمیمانه		۱۵/۲۹	۱۵/۴۵	۱۵/۲۹	۱۵/۴۵
۶	احساس تعلق یا پذیرش		۱۶/۳۱	۱۶/۲۴	۱۶/۰۱	۱۶/۰۵
۷	تفکر آرزومندانه		۱۶/۵۹	۱۶/۲۹	۱۶/۲۳	۱۶/۶۶
۸	عدم مقابله		۱۱/۳۱	۱۱/۱	۱۰/۰۵	۱۱/۹۱
۹	فعالیت اجتماعی		۸/۷۷	۱۰/۳۱	۸/۹۲	۱۰/۱۷
۱۰	نادیده گرفتن		۹/۴۱	۹/۸۶	۹/۵۵	۹/۷۲
۱۱	سرزنش خود		۱۱/۶۷	۱۱/۴۳	۱۱/۴۵	۱۱/۵۷
۱۲	خوددار بودن		۱۸/۰۵	۱۲/۶	۱۲/۴۴	۱۲/۴۳
۱۳	جستجوی حمایت معنوی		۱۵/۱۹	۱۵/۷	۱۴/۶۲	۱۶/۲۸
۱۴	تمرکز بر جنبه‌های مثبت		۱۱/۶۷	۱۱/۸۸	۱۱/۱۱	۱۲/۴۵
۱۵	جستجوی کمکهای تخصصی		۸/۹۵	۱۰	۸/۵۹	۱۰/۳۷
۱۶	جستجوی راههای کاهش هیجان		۹/۶۵	۱۰/۱۷	۱۰/۱۱	۱۴/۲۳
۱۷	تفریحات فیزیکی		۷/۹۴	۹/۲۶	۸/۴۵	۸/۷۶

● به منظور بررسی اثر متقابل «هوش» و «جنسیت» از آزمون‌های «مانوا» مندرج در جدول ۳ استفاده گردید. نتایج آزمون‌های سه گانه برای اثر متقابل «هوش» و «جنسیت» معنی دار به دست نیامد، لذا بررسی این اثر در همین مرحله خاتمه می‌یابد و پی‌گیری آن با استفاده از آزمون F تک متغیری ضرورتی ندارد.

جدول ۳- نتایج مانوا برای اثر متقابل «جنسیت X هوش»

نام آزمون	ارزش آزمون	مقدار F	df	سطح معنی داری
پیلایس	۰/۲۰۹	۱/۴۹	۱۷	۰/۱۱
هاتلینگز	۰/۲۶۵	۱/۴۹	۱۷	۰/۱۱
ویلکس	۰/۷۹۰	۱/۴۹	۱۷	۰/۱۱

● به منظور بررسی اثر اصلی «جنسیت» بر نحوه مقابله با «تنیدگی» در بین گروه‌های مورد پژوهش از آزمون‌های مانوا که در جدول ۴ منعکس است، استفاده گردید. نتایج آزمون‌های انجام شده معنی دار گزارش نگردید. بنابراین نیازی به استفاده از تحلیل واریانس تک متغیری نمی‌باشد. در واقع این امر بیانگر آن است که «جنسیت» تأثیر قابل توجهی بر روی استفاده از راهبردهای مقابله با تنیدگی ندارد و به کارگیری راهبردهای هفده گانه مقابله با تنیدگی از سوی پسران و دختران تقریباً یکسان است.

جدول ۴- نتایج مانوا برای اثر اصلی «جنسیت»

نام آزمون	ارزش آزمون	مقدار F	df	سطح معنی داری
پیلایس	۰/۱۸۶	۱/۲۹	۱۷	۰/۲۱۵
هاتلینگز	۰/۲۲۸	۱/۲۹	۱۷	۰/۲۱۵
ویلکس	۰/۱۸۳	۱/۲۹	۱۷	۰/۲۱۵

● برای بررسی اثر اصلی «هوش» در نحوه مقابله با «تنیدگی» نیز از آزمون‌های «مانوا» استفاده گردید. نتایج آزمون‌ها در جدول ۵ منعکس گردیده است. همانطور که جدول ۵ نشان می‌دهد، اثر اصلی هوش در سطح ($p < 0/005$) معنی دار است با توجه به معنی دار بودن نتایج مانوا به منظور پی بردن به این که منشأ تفاوت‌ها از کدام متغیر است. از آزمون F تک متغیری استفاده گردیده و نتایج در جدول ۶ گزارش شده است.

جدول ۵- نتایج مانوا برای اثر اصلی «هوش»

نام آزمون	ارزش آزمون	مقدار F	df	سطح معنی داری
پیلایس	۰/۲۵۶	۱/۹۵	۱۷	* ۰/۲۲
هاتلینگز	۰/۳۴۵	۱/۹۵	۱۷	* ۰/۲۲
ویلکس	۰/۷۴۳	۱/۹۵	۱۷	* ۰/۲۲

* $p < 0/005$

بنابر نتایج حاصله از جدول ۶ مجموع متغیرهای هفده گانه، کاربرد راهبرد «مقابله نگرانی»،

«عدم مقابله»، «فعالیت اجتماعی»، «جستجوی حمایت‌های معنوی»، «تمرکز بر جنبه‌های مثبت» و «جستجوی کمک‌های تخصصی» در بین دو گروه «تیزهوشان» و دانش‌آموزان «عادی» در سطح $(p < 0/005)$ معنی‌دار می‌باشد. بدین ترتیب که راهبردهای ذکر شده در بین تیزهوشان در مقایسه با دانش‌آموزان عادی دارای استفاده کمتری است و این راهبردها از سوی گروه عادی بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد و از این جهت بین دو گروه تفاوت اساسی وجود دارد.

جدول ۶- نتایج آزمون F تک‌متغیری برای گروه‌های دانش‌آموزان تیزهوش و عادی در متغیرهای هفده‌گانه

ردیف	آماره	میانگین کل دانش‌آموزان تیزهوش	میانگین کل دانش‌آموزان عادی	میانگین مجموع مجذورات MS	خطای میانگین مجذورات	میزان F
۱	جستجوی حمایت اجتماعی	۱۴/۲۹	۱۵/۲۱	۲۴/۲۱	۱۷/۸۱	۱/۳۶
۲	تمرکز بر حل مسأله	۱۸/۹۹	۱۹/۸۶	۲۱/۵۵	۷/۸۰	۲/۷۶
۳	تلاش کردن و موفق شدن	۱۸/۶۹	۱۸/۹۱	۱/۴۶	۶/۱۸	۰/۲۳
۴	نگرانی	۱۸/۱۶	۲۰/۱۷	۱۱۸/۰۱	۱۵/۴۳	* ۷/۶۴
۵	برقراری روابط صمیمانه	۱۵/۲۹	۱۵/۴۵	۰/۶۹	۱۳/۸۴	۰/۰۵
۶	احساس تعلق یا پذیرش	۱۶/۰۱	۱۶/۰۵	۵/۸۳	۹/۹۷	۰/۵۸
۷	تفکر آرزومندانه	۱۶/۲۳	۱۶/۶۶	۵/۳۹	۱۴/۷۴	۰/۳۶
۸	عدم مقابله	۱۰/۰۵	۱۱/۹۱	۵۷/۹۶	۸/۷۹	* ۶/۵۹
۹	فعالیت اجتماعی	۸/۹۲	۱۰/۱۷	۴۵/۹۴	۸/۹۷	* ۵/۱۲
۱۰	نادیده گرفتن	۹/۵۵	۹/۷۲	۰/۸۶	۸/۵۷	۰/۱۰
۱۱	سرزنش خود	۱۱/۴۵	۱۱/۵۷	۱/۲۴	۹/۸۵	۰/۱۲
۱۲	خوددار بودن	۱۲/۴۴	۱۲/۴۳	۰۰۰	۹/۸۳	۰۰۰
۱۳	جستجوی حمایت معنوی	۱۴/۶۲	۱۶/۲۸	۷۹/۴۵	۱۱/۹۰	* ۶/۶۷
۱۴	تمرکز بر جنبه‌های مثبت	۱۱/۱۱	۱۲/۴۵	۵۲/۴۵	۸/۶۳	* ۶/۰۷
۱۵	جستجوی کمک‌های تخصصی	۸/۵۹	۱۰/۳۷	۹۱/۴۶	۱۳/۶۹	* ۶/۶۸
۱۶	جستجوی راه‌های کاهش هیجان	۱۰/۱۱	۱۴/۲۳	۴/۱۷	۶/۲۵	۰/۶۷
۱۷	تفریحات فیزیکی	۸/۴۵	۸/۷۶	۶/۲۸	۶/۹۷	۰/۹۰

* $p < 0/005$

همان‌طور که در بخش معرفی ابزار تحقیق آمده است. پرسشنامه مورد استفاده علاوه بر هفتاد و هشت عبارت «بسته- پاسخ» یک عبارت «باز- پاسخ» نیز دارد، که آزمودنی بنابه میل خود به آن پاسخ می‌گوید. در این عبارت از آزمودنی خواسته شده دیگر راه‌هایی را که برای مقابله با مشکلات خود به کار می‌گیرد و در متن پرسشنامه به آن اشاره نشده است، به اختصار بنویسد. از مجموع یکصد و شانزده آزمودنی، پنجاه نفر از آنها که به تفکیک عبارت بودند از نه دختر

عادی، دوازده پسر عادی، پانزده دختر تیزهوش، چهارده پسر تیزهوش، به این قسمت پاسخ گفتند. از آنجا که کلیه پاسخ‌های داده شده توسط ۴۳٪ آزمودنی‌ها، به نوعی تکرار مطالب مطرح شده در پرسشنامه بود و تنها یک آزمودنی، گفتن «دروغ مصلحتی» و «خودکشی» را نیز به عنوان راهبرد مقابله با مشکلات خود ذکر نموده بود، و این از جمله مواردی بود که در پرسشنامه قید نشده بود لذا در تجزیه و تحلیل داده‌ها این قسمت پرسشنامه، مورد توجه قرار نگرفت و از حوزه بررسی حذف گردید.

بحث و نتیجه‌گیری

بررسی بر روی نحوه مقابله با «تنیدگی» در دانش‌آموزان تیزهوش و عادی دبیرستانی، مؤید این مطلب است که هوش به عنوان یک ویژگی فردی در انتخاب و به‌کارگیری شیوه‌های مقابله با تنیدگی دارای اثر معنی‌دار می‌باشد همان‌طور که پژوهش‌های مختلف روان‌شناسی و علوم تربیتی حاکی از آن است که افراد تیزهوش در مقایسه با افراد عادی از جهات مختلف تفاوت دارند، در استفاده از مقیاس مقابله نوجوانان نیز این اختلاف مشاهده گردید از مجموع هفده مقیاس آزمون، که هر یک به نوعی از راهبردهای مقابله با فشار روانی دلالت دارد. شش مقوله «نگرانی»، «عدم مقابله»، «فعالیت اجتماعی»، «جستجوی حمایت‌های معنوی»، «تمرکز بر جنبه‌های مثبت» و «جستجوی کمک‌های تخصصی» در امر مقایسه بین دانش‌آموزان «تیزهوش» و دانش‌آموزان «عادی» تفاوت معنی‌دار را نشان می‌دهد. بنابر این سؤال اول پژوهش مبنی بر وجود تفاوت معنی‌دار در نحوه مقابله با تنیدگی، دانش‌آموزان تیزهوش و عادی تأیید گردید. در این زمینه تحقیقاتی صورت پذیرفته که با نتیجه حاصله همخوان و همسو می‌باشد.

● رابطه راهبرد مقابله «نگرانی» با «هوش»: تحقیقات نشان داده است که تیزهوشان در مقایسه با افراد عادی هنگام مواجهه با موقعیت‌های تنیدگی زا کمتر دچار اضطراب و نگرانی می‌گردند (کالاگر ۱۳۶۹). «کامپاز» و همکاران (۱۹۹۸ و ۱۹۹۱) معتقد هستند، «نگرانی» که هنگام مواجهه با رویدادهای زندگی بر فرد غالب می‌گردد به چندین عامل بستگی دارد. این عوامل عبارتند از: «قابلیت پیش‌بینی»، «ارزیابی شناختی»، «احساس کارآیی نسبت به کنترل خوب و مؤثر یک موقعیت تنیدگی‌زا» و همچنین «حمایت اجتماعی». بنابراین با توجه به نتایج یافته‌های موجود مبنی بر قابلیت پیش‌بینی رویدادها در تیزهوشان (گالاگر، ۱۹۹۰) و همچنین برتری برخورداری از حرمت خود

خودکارآمدی و احساس کفایت و ادراک شایستگی و لیاقت در دانش‌آموزان تیزهوش نسبت به افراد عادی (نمکی، ۱۳۷۵، موس و شافر ۱۹۹۳، اسمعیلی ۱۳۷۴، هالاهان و کافمن ۱۳۷۱)، می‌توان چنین استدلال نمود که تیزهوشان به دلیل برتری در خصایص یاد شده نسبت به افراد عادی مهار بیشتری بر امور ادراک می‌نمایند و سبک روی آوری مؤثرتری برای حل مسایل به کار می‌برند و به میزان کمتر دچار نگرانی و اضطراب در مورد رخدادهای موجود در زندگی می‌گردند.

● رابطه راهبرد مقابله «عدم مقابله» با هوش: راهبرد «عدم مقابله» از جمله مواردی است که در بررسی و مقایسه تیزهوشان و افراد عادی در زمینه نحوه مقابله با تنیدگی از سوی افراد عادی بیش از افراد تیزهوش مورد استفاده قرار گرفته و نتایج گویای تفاوت معنی‌داری در میزان استفاده از این راهبرد می‌باشد. «لازاروس» و «لانیر» (۱۹۷۸)، «مقابله» را کوشش‌هایی می‌دانند که به‌طور کلی شامل چیره شدن، تحمل کردن، کاهش دادن و به حداقل رساندن نیازهای درونی و بیرونی و تعارض میان آنها است. تحقیقات نشان داده‌است که برخی از افراد با توجه به جنبه‌های شخصیتی نسبت به فشار روانی کاملاً مستعد و ناتوانند، بدین معنی که اگر با عوامل «تنیدگی» مواجه شوند قادر نیستند با آنها مقابله نموده و از عهده مشکل برآیند. عوامل بسیاری در به وجود آمدن این تفاوت‌ها دخالت دارد که از آن میان می‌توان به «شخصیت»، «انگیزه»، «توانمند بودن» اشاره نمود (کوپر، ۱۳۷۳؛ موس و شافر، ۱۹۹۳) یافته‌ها نشان داده‌اند. زمانی که افراد باور کنند که منابعشان اعم از پول، وقت و انرژی برای مواجهه با تهدید و آسیب کافی نیست، دچار یأس، ناامیدی و به نوعی تسلیم در مقابل عامل فشار می‌گردند (تیلور ۱۹۹۱). بنابر این نحوه برخورد شخصی با مشکلات بیش از خود مشکلات اهمیت دارد. افراد به لحاظ رویدادهایی که در زندگی تجربه می‌کنند و نیز میزان آسیب‌پذیری در مقابله با آن رویدادها هم متفاوتند.

مطالعات «پارکر»، ۱۹۹۶ «کایز»^{۴۷} و «برندت»^{۴۸}، ۱۹۸۵ (به نقل از بیکر، ۱۹۹۵)، «ترمن»، (۱۹۲۵) «گیر»^{۴۹}، (۱۹۴۴)، «گالاگر» و «کرودر»^{۵۰} (۱۹۷۵) «هیلدرت»^{۵۱} (۱۹۸۳) و «لایت فوت»^{۵۲} (۱۹۵۱) به نقل از گالاگر، ۱۳۶۹، نشان‌دهنده میزان کمتری از آسیب‌پذیری، اختلالات روانی و بیماری‌های عصبی، خودکشی، مسایل شخصیتی در بین تیزهوشان در مقایسه با افراد عادی می‌باشد بنابراین می‌توان استدلال نمود که با توجه به شواهد موجود، در رابطه با پایین بودن سطح بیماری‌های روان‌تنی و اختلالات عصبی در «تیزهوشان»، خود نشان‌دهنده رویارویی مؤثر و

مفید در مقابل تنش‌ها بوده و حاکی از «عدم تسلیم» و «عدم بی‌کفایتی» در مقابل تنیدگی‌های موجود می‌باشد. طبق نظر «ملود»^{۵۳} و «کسلر»^{۵۴} (۱۹۹۰ به نقل از گروئن ۱۹۸۶)، تأثیر تنیدگی روانی در افراد بیشتر به صورت افسردگی و واکنش‌های روانی - فیزیولوژیکی نمود پیدا می‌کند. این محققان ضمن بررسی دقیق وضع ۴۲۴ بیمار افسرده شدید به این نتیجه رسیدند که همبستگی مثبت و معنی‌داری بین رویدادهای منفی زندگی و فشارهای مزمن با نشانه‌های افسردگی وجود دارد.

● رابطه راهبرد مقابله «فعالیت اجتماعی» با هوش: راهبرد مقابله‌ای «فعالیت اجتماعی» بر سازمان دادن و تشکیل گروه‌های مختلف جهت مطرح نمودن مسایل تأکید دارد. استفاده از این راهبرد، قدرت رهبری، سازماندهی، برنامه‌ریزی افراد را می‌طلبد. در تعاریف گوناگونی که از تیزهوش مطرح گردیده است یکی از ویژگیهای خاص تیزهوشان، «توان رهبری» ذکر گردیده است (مارلند^{۵۵}، ۱۹۷۲ به نقل از بابائی ۱۳۷۵، میلانی فر ۱۳۶۹). البته این ویژگی مانند سایر تفاوت‌های فردی در افراد تیزهوش نیز دارای شدت و ضعف می‌باشد. نتیجه حاصله از تحقیق فوق مبین این امر است که تیزهوشان به میزان کمتری از این راهبرد سود می‌جویند و از این جهت با دانش‌آموزان عادی به طور معنی‌داری متفاوت هستند. می‌توان چنین استدلال نمود که به دلیل رفتار اجتماعی مستقلی که دارند، نه از توده مردم پیروی می‌کنند و نه تحت تأثیر آنها قرار می‌گیرند (گالاگر ۱۳۶۹). شاید بتوان علت تفاوت دانش‌آموزان تیزهوش و عادی در استفاده از راهبرد «فعالیت اجتماعی» برای رویارویی با مشکلات را به عدم شکوفائی توان بالقوه رهبری و قدرت اجرائی، با توجه به شرایط حاکم بر فضای آموزش و جو رقابت‌آمیز مدارس نسبت داد. چرا که متأسفانه هنوز بسیاری از معلمان و مربیان معتقدند که اصلاح و سازگار کردن برنامه برای تیزهوشان صرفاً طولانی‌تر کردن و مفصل‌تر نمودن تکالیف دانش‌آموزان عادی و ارائه نمودن آن به تیزهوشان می‌باشد.

بدین دلیل که آموزش بیشتر مختص دروس آموزشگاهی و حول محور تحصیلی و ارتقاء به مدارج بالاتر و دستیابی به رتبه‌های علمی بهتر می‌چرخد و فقط زمان و اوقاتی که صرف این‌گونه فعالیت‌ها می‌گردد از نظر «خانواده» و مربیان ارزشمند و مفید تلقی شده و سایر فعالیت‌ها، جنبه حاشیه‌ای داشته و از اهمیت کمتری برخوردار هستند و از مظاهر هوشمندی به شمار نمی‌آیند. بنابر این دانش‌آموزان تیزهوش نه تنها به انجام آنها تشویق و ترغیب نمی‌شوند. بلکه

حتی الامکان از پرداختن به آنها امتناع می‌گردد همچنین مدارک و شواهد حاکی از آن است که در دانش‌آموزان تیزهوش نیاز برای برقراری روابط دوستانه و صمیمی با یک انگیزه رقابت و پیشرفت توأم می‌گردد و در بسیاری مواقع این دو زمینه با یکدیگر در تضاد قرار می‌گیرد (کروس،^{۵۶} ۱۹۸۹، به نقل از اسوایتک، ۱۹۹۵)، و بدین شکل امکان ایجاد ارتباط تا حدی مختل می‌شود.

بنابر این در عین حال که تیزهوشان به توانمندی خود اعتقاد دارند، نمی‌خواهند که از سایرین برجسته‌تر و متفاوت‌تر به نظر برسند و نسبت به عدم پذیرش اجتماعی از سوی دیگران آگاهند، بنابر این تمایل دارند توانمندی‌های خود را از سایرین مخفی نگه دارند (براون، اشترنبرگ،^{۵۷} ۱۹۹۰، کولمن، ۱۹۸۵، به نقل از اسوایتک، ۱۹۹۵) بنابر این تلاش می‌کنند چندان متفاوت از سایرین رفتار نکنند.

● رابطه راهبرد مقابله «جستجوی حمایت‌های معنوی» با هوش: راهبرد دیگری که مبین تفاوت آشکار و معنی دار دانش‌آموزان عادی و تیزهوش می‌باشد، جستجوی «حمایت‌های معنوی» است، نتیجه به دست آمده نشان دهنده آن است که دانش‌آموزان تیزهوش در این مقیاس نمره پایین‌تری به دست آورده‌اند و این بدین معناست که آنها کمتر در پی جستجوی حمایت‌های معنوی می‌باشند تحقیقات نشان داده که تیزهوشان از یک خود پنداشت مثبت نسبت به توانمندی خود برخوردار هستند (کر^{۵۸}، و دیگران ۱۹۸۸، به نقل از اسوایتک، ۱۹۹۵). بنابراین می‌توان چنین استدلال نمود که تیزهوشان با اعتماد و اتکاء به توانایی‌های خود، کفایت و شایستگی لازم برای حل مشکلات را در خود می‌بینند.

● رابطه راهبرد مقابله «تمرکز بر جنبه‌های مثبت» با هوش: راهبرد دیگری که نتایج حاصله، تفاوت معنی داری را در میزان استفاده دو گروه تیزهوش و عادی آشکار ساخت راهبرد مقابله‌ای «تمرکز بر جنبه‌های مثبت مسایل» است. در این زمینه نیز، دانش‌آموزان عادی در مقایسه با دانش‌آموزان تیزهوش بر جنبه‌های مثبت مسایل و رخدادها تمرکز می‌نمایند و یا به عبارت دیگر، خوش بینانه‌تر با رویدادها برخورد می‌کنند گرچه تحقیقات چندی نشان داده است که تیزهوشان، افرادی خوش بین و مثبت‌گرا هستند (کولمن و دیگران، ۱۹۸۵، به نقل از هالاها و کافمن، ۱۳۷۱؛ شافر ۱۹۸۴، به نقل از موس و شافر، ۱۹۹۳، ولی درکنار آنها یافته‌هایی نیز وجود دارد که لازم است ویژگی طرز تفکر خوش‌بینانه تیزهوشان با در نظر گرفتن آن مورد بحث و

بررسی قرار گیرد به عنوان نمونه «گنزلر»^{۵۹} و «جکسن»^{۶۰} (۱۹۶۲، به نقل از گالاگر، ۱۳۶۹) در تحقیقی که بر روی نگرش‌ها و ارزش‌های تیزهوشان انجام داده‌اند، بدین نتیجه رسیدند که تیزهوشان دارای طرز فکری محافظه کارانه و محتاطانه هستند و این امر در داستان‌پردازی‌های آنها به وضوح قابل مشاهده بود. آنها در داستان‌پردازی‌ها خود روشی محافظه کارانه را در پیش می‌گیرند و با این روش امکان ورود هر نوع خسارت یا انتقاد را نسبت به خود به حداقل می‌رسانند.

● رابطه راهبرد مقابله «جستجوی کمک‌های تخصصی» با «هوش»: راهبرد مقابله‌ای «جستجوی کمک‌های تخصصی» نیز از شیوه‌های مقابله‌ای بود که دانش‌آموزان عادی با به دست آوردن نمرات بالاتر نسبت به دانش‌آموزان تیزهوش، تفاوت آشکاری را در این زمینه نشان دادند. نتیجه به دست آمده با تحقیقی که توسط «ربانی» و «فرید» (۱۳۷۱)، در این زمینه صورت گرفته و به بررسی این که دانش‌آموزان تیزهوش مشکلاتشان را چگونه و با چه کسی مطرح می‌کنند؛ همسو و همخوان است. براساس یافته‌های این محققان درصدهای آماری قابل توجهی به دست آمده است. بالاترین درصد به دوستان و همکلاسی‌های آنان تعلق دارد و اولیاء مدرسه و مشاوران از آن دسته مواردی هستند که درصد بالینی را به خود اختصاص داده‌اند. نتایج پژوهش نشان داد که تیزهوشان مشکلاتشان را به ترتیب اولویت بدین اشخاص گفته و مراجع مشورتی خود را اینگونه انتخاب می‌کنند. بالاترین درصد (۴۸/۹) دوستان و همکلاسی‌ها، ۲۶/۱٪ والدین و بستگان (اکثراً ترجیح می‌دهند بستگان جوانتر خانواده باشند) ۹/۱٪ موارد مشکل خود را خودشان تجزیه و تحلیل می‌کنند و آن را ابراز نمی‌نمایند و ۸/۱٪ مشکلات خود را با مربیان و مشاوران مطرح می‌سازند و ...

مشاور باید سعی کند و نشان دهد که می‌تواند به دنیای تیزهوشان وارد شود. بنابر این در اولین برخورد مشاور با دانش‌آموز تیزهوش، کنش‌های متقابل آنها باید به سوی جوی هدایت شود که احساس امنیت، پذیرش، ارزش و آزادی را در وی تقویت نماید.



□ در پاسخ به سؤال دوم تحقیق مبنی بر اینکه «آیا تفاوت معنی‌داری در نحوه مقابله با تنیدگی بین پسران و دختران وجود دارد» نتایج حاصله نشان داد که «تفاوت جنسیت» در استفاده از راهبردهای مقابله تأثیر چندانی نرومندی ندارد و اختلاف پسران و دختران در این زمینه معنی‌دار نیست نتیجه به دست آمده با یافته‌های «کامیاز» و همکاران (۱۹۸۸)، همخوانی دارد. آنها نشان دادند که

نحوه استفاده از راهبردها و تکنیک‌های مقابله در بین دختران و پسران متفاوت است ولی این تفاوت به اندازه‌ای نیست که اثر «جنسیت» را معنی دار گزارش نماید. البته تحقیقات دیگری نیز وجود دارد که به نتایج متفاوتی دست یافته‌اند از جمله «پیترسن» و همکاران (۱۹۹۱)، نشان داده‌اند که در دوره نوجوانی روش‌های رویارویی پسران با فشارهای روانی با ثبات‌تر و پایدارتر از شیوه‌های مقابله‌ای دختران است و دختران در مقایسه با پسران به تعارض‌ها و مشکلات خود به روش‌های مختلفی پاسخ می‌دهند و عمدتاً هیجان را در مرکز توجه خود قرار داده و افزایش افسردگی و اضطراب در دختران نیز مربوط به همین موضوع است و نیز «تویتز» (۱۹۹۵، به نقل از پهلوانی، ۱۳۷۵) بیان می‌دارد که «مردان» با صبر و بردباری بیشتری با رویدادهای تنیدگی‌زا برخورد می‌کنند و مردان گزارش می‌نمایند که بیشتر بر هیجان‌های خویش مسلط هستند. مشکل را قبول می‌کنند و درباره آن زیاد نگران نمی‌شوند و شیوه‌های مبتنی بر حل مسأله را به کار می‌برند در عوض «زنان» بیشتر در جستجوی حمایت عاطفی و اجتماعی هستند و تمرکز خودشان را از سوی موقعیت تنیدگی‌زا منحرف ساخته و به عبارتی حواس پرتی بیشتری از خود نشان می‌دهند و هیجان‌های خود را بیشتر آشکار می‌سازند.



یادداشت‌ها:

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| 1- Stress | 2- Stressor |
| 3- Emotion-focused | 4- Problem-focused |
| 5- Atkinson, R. | 6- Cooper, C. L. |
| 7- Intelligence | 8- Sex |
| 9- Holahan, D. P. | 10- Kauffman, J. |
| 11- Coping | 12- Wechsler |
| 13- Giftedness | 14- Denial |
| 15- Escapism | 16- Fantasy |
| 17- Fantasy | 18- Hypochondria |
| 19- Projection | 20- Displacement |
| 21- Rationalization | 22- Vicious circles |
| 23- Dead-ends of thoughts | 24- Spirito |
| 25- Stark | 26- Williams |
| 27- Adolescent Coping Scale (ACS) | 28- Specific form |
| 29- General form | 30- Tension reduction |
| 31- Focus on solving the problem | 32- Work hard and achieve |
| 33- Worry | 34- Invest in close friends |

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------|
| 35- Seek to belong | 36- Wishful thinking |
| 37- Not coping | 38- Social action |
| 39- Ignore the problem | 40- Self-blame |
| 41- Kepp to self | 42- Seek spiritual support |
| 43- Focus on the positive problem | 44- Seek professional help |
| 45- Seek relaxing diversions | 46- Physical recreation |
| 47- Kaise | 48- Brndt |
| 49- Geer | 50- Crowder |
| 51- Hildreth | 52- Light foot |
| 53- Melod | 54- Kessler |
| 55- Marland | 56- Cross |
| 57- Sternberg | 58- Kerr |
| 59- Getzels | 60- Jackson |

منابع :

- اسمعیلی، حسین. (۱۳۷۴)، مقایسه ادراک دانش‌آموزان مدارس تیزهوش و عادی در دو مقطع اول راهنمایی و اول دبیرستان در شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.
- اتکینسن، ریتال. اتکینسن، ریچارد س. و هیلگارد، ارنست. (۱۹۸۳)، زمینه روان‌شناسی، ترجمه محمدتقی برهانی و همکاران، ۱۳۷۱. تهران. رشد.
- بابائی، رحمت‌اله. (۱۳۷۵)، میزان عزیت نفس در کودکان عقب‌مانده ذهنی، عادی و تیزهوش، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.
- پهلوانی، هاجر. (۱۳۷۵)، بررسی عوامل استرس‌زا، راهبردهای مقابله و رابطه آن با سلامت روانی در افراد ناباور، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مؤسسه روان‌شناسی دانشگاه ایران.
- ربانی، الهه. فریدی، اختر. (۱۳۷۱)، مشاوره و غنی‌سازی، معلم، مجله استعداد‌های درخشان، سال اول، شماره ۳.
- کاظمی حقیقی، ناصرالدین. (۱۳۷۱)، عوامل مؤثر بر بازخورد تیزهوش، مجله استعداد‌های درخشان، سال اول، شماره ۴.
- کوپر، کارل ال. (۱۳۷۳)، فشار روانی: راههای شناسایی و مقابله با آن، ترجمه مهدی قراچه‌داغی و ناهید شریعت‌زاده. تهران، رشد.
- گالاگر، جیمز. (۱۳۶۹)، آموزش کودکان تیزهوش، ترجمه مجید مهدی‌زاده، احمد رضوانی، مشهد، آستان قدس رضوی.
- میلانی‌فر، بهروز. (۱۳۶۹)، روان‌شناسی کودکان و نوجوانان استثنائی، تهران، قومس.
- نمکی، زهرا. (۱۳۷۵)، مقایسه ویژگیهای شخصیتی دانش‌آموزان دبیرستانی دختر و پسر عادی و تیزهوش، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی دانشگاه تربیت مدرس.
- هالاهان، دانیل پی. و کافمن، جیمز. (۱۳۷۱)، کودکان استثنائی مقدمه‌ای بر آموزشهای ویژه، ترجمه مجتبی جوادیان، مشهد، آستان قدس رضوی.

Baker, J. A. (1995). Depression and suicidal ideation among academically gifted adolescents. Gifted Child Quarterly, 39,4. 218-223.

- Brown, L. L. (1993).** *Special considerations in counseling gifted students.* School-Counselor, 40,3. 184-190.
- Clark, B. (1983).** *Growing up Gifted (2nd ed).* Columbus, Ohio: Merrill Publishing Company.
- Compas, B. E. , Banez, G. , Malcarne, V. & Worsham, N. (1991).** *Perceived control and coping with stress a developmental perspective,* Journal of Social Issues. 47,4. 23-34.
- Compas, B. E. , Malcarne, V. & Fondacaro, K. (1988).** *Coping with stressful events in older children and young adolescents.* Journal of Consulting and Clinical Psychology. 56,3. 405-411.
- Cummings, E. M. & Cummings, J. L. (1988).** *A process oriented approach to childrens coping with adults, angry behavior.* Development Review. 8,3. 290-321.
- Fuerstein, M. L. E. & Kuezmierzcyk, A. R. (1987).** *Health psychology.* Plenum Press: NewYork.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980).** *An analysis of coping in a middle aged community sample.* Journal of Health and Social Behavior, 21. 219-239.
- Forsythe, C. J. & Compas, B. E. (1987).** *Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: testing the goodness of fit hypothesis.* Cognitive Therapy and Research. 11. 473-485.
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1981).** *Adolescent coping: the different ways in which boys and girls cope.* Journal of Adolescence. 14. 119-133.
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1993).** *Adolescent coping scale. Administrators' Manual.* Victoria: Allanby Press Printers Pty Ltd.
- Gallagher, J. I. (1990).** *The public and professional perception of the emotional status of gifted children.* Journal for the Education of the Gifted. 13,3. 202-211.
- Gruen, R. J. (1986).** *Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal coping and encounter out comes.* Journal of Personality and Social Psychology. 50. 992-1003.
- Kobasa, S. C. , Maddi, S. R. & Kahn, S. (1982).** *Hardiness and health: A prospective study.* Journal of Personality and Social Psychology. 42,1. 68-77.
- Lazarus, R. S. & Launier, R. (1978).** *Stress-related transactions between person and environment. In A. Pervin and M. Lewis (Eds.).* Perspectives in International Psychology, 287-327. NewYork: Plenum.
- Moos, R. H. & Schafer, J. A. (1993).** *Coping resources and processes: current concept and measures: In L. Goldberger and S. Breznitz (Eds.).* Handbook of Stress (2nd ed.) NewYork: Free Press.
- Rogers, B. T. (1985).** *Cognitive evaluation theory: the effects of external rewards on intrinsic motivation of gifted students.* Roeper Review, 7,4. 257-260.
- Swiatek, M. A. (1995).** *An empirical investigation of the social coping strategies used by gifted adolescents.* Gifted Quarterly 39,3. 154-160.
- Taylor, S. E. (1991).** *Health Psychology (2nd ed.).* McGraw Hill Inc.
- Watts, M. & Cooper, C. L. (1992).** *Relax, Dealing with Stress.* London: BBC Books.