



راهبردهای کنار آمدن در نوجوانان شهر تهران

پروین داعی پور*، دکتر سید اکبر بیان زاده**

چکیده

هدف: بررسی راهبردهای کنار آمدن در نوجوانان هدف این پژوهش است. روش: ۱۰۵۸ دانش آموز دختر و پسر کلاسهای سوم راهنمایی و سوم دبیرستانی شهر تهران که به طور تصادفی انتخاب شده بودند، به کمک مقیاس کنارآیی نوجوانان مورد بررسی قرار گرفتند. این مقیاس که یک پرسشنامه ۸۰ ماده‌ای است، هیجده نوع راهبرد کنار آمدن و سه سبک کنارآیی را بررسی می‌کند. میانگین راهبردها برای همه گروهها محاسبه و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها روش آماری آزمون t به کار برده شد. **یافته‌ها:** بررسی ارتباط میان راهبردها و سبک کنار آمدن و سن و جنسیت آزمودنیها نشان داد که کنارآیی کارآمد با افزایش سن کاهش پیدا می‌کند. به بیان دیگر، دختران نوجوان با بالا رفتن سن نگران تر می‌شوند و بیشتر می‌کوشند تا مشکلاتشان را حل کنند و خود را بیشتر سرزنش می‌کنند. پسران نوجوان با ازدیاد سن نگران تر می‌شوند، بیشتر به حل مشکل می‌پردازند، کمتر مشکل را نادیده می‌گیرند و راهبردهای اقدام اجتماعی، کنار نیامدن و حمایت معنوی را کمتر به کار می‌برند. **نتیجه:** به طور کلی دختران در مقایسه با پسران بیشتر از راهبردهای تفکر آرزومندانه، نگرانی، کاهش تنش، کنار نیامدن، سرزنش خود، خودداری و حمایت معنوی استفاده می‌کنند در حالیکه پسران بیشتر راهبردهای اقدام اجتماعی، نادیده گرفتن مشکل، تمرکز بر نکات مثبت، جستجو برای کمک حرفه‌ای، راههای آرامبخش و تفریحات فیزیکی را به کار می‌برند.

کلید واژه: راهبردهای کنار آمدن، نوجوانان، مقیاس کنارآیی نوجوانان، دانش آموزان

تاکنون دوران نوجوانی از دیدگاههای گوناگون مورد بررسی قرار گرفته و از آن با نام دوره بحران، طوفان، استرس و دوره زایش دوباره یاد کرده‌اند. اما این واقعیت مورد پذیرش همگان است که تجربه نوجوانی

* کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، انستیتو روانپزشکی تهران، تهران، خیابان طالقانی، کوچه جهان، پلاک ۱.
** دکتری تخصصی توانبخشی روانی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، انستیتو روانپزشکی تهران، تهران، خیابان طالقانی، کوچه جهان، پلاک ۱.

مرحله‌ای است که فرد از سویی با گذر از دوره کودکی به بزرگسالی با تغییرات گسترده بدنی و شناختی روبرو است، و از سوی دیگر با مسائلی همچون: رشد هویت، دستیابی به استقلال، پذیرفتن نقشهای اجتماعی در ارتباط با گروه همسالان و تصمیم‌گیری درباره آینده و شغل دست به گریبان است. دوران نوجوانی زمان آگاهی از ارزشهای فرهنگی و معنوی، دوران کشمکش و تضادها، تخیل و رویاها است.

برای سازگاری با هر یک از این مسائل نوجوان نیازمند راهبردهای رفتاری و شناختی ویژه‌ای است که می‌توان از آنها به عنوان شیوه "کنارآمدن"^(۱) نام برد.

بر پایه الگوی تبادل^(۲)، استرس بخشی از زندگی است (لازاروس^(۳)، ۱۹۸۰، به نقل از فرایدنبرگ^(۴)، ۱۹۹۷). در این مدل تأکید بر کنش و واکنش میان فرد و محیط است. استرس به عنوان عدم تعادل میان درک فرد از خواسته‌های خود و ادراک منابعی که برای کنارآمدن با این خواسته‌ها در اختیار دارد، مفهوم سازی می‌شود. بنابراین تجربه عینی است که تعیین می‌کند آیا یک رویداد استرس‌زا است یا خیر.

از هنگامی که مفهوم کنارآمدن در سال ۱۹۶۶ توسط لازاروس معرفی شد شیوه کنارآمدن افراد بزرگسال با مشکلاتشان مورد بررسی قرار گرفت. در سالهای اخیر تلاشهایی برای تهیه ابزار اندازه‌گیری کنارآمدن در نوجوانان برای بررسی رفتار کنارآمدن صورت گرفته است (کامپاس^(۵)، ۱۹۸۷؛ پترسون^(۶) و مک کوپین^(۷)، ۱۹۸۷؛ دایس^(۸) و لوئیس^(۹)، ۱۹۸۸؛ اسپریتو^(۱۰) و همکاران، ۱۹۸۸؛ فن‌شاو^(۱۱) و برنت^(۱۲)، ۱۹۹۱؛ موس^(۱۳)، ۱۹۹۳؛ سیفگه^(۱۴)، کرنکه^(۱۵)، ۱۹۹۳، نقل از فرایدنبرگ، ۱۹۹۳a). این مقیاسها دارای ۱۰ تا ۷۲ پرسش هستند و برای دامنه سنی بین ۱۰ تا ۱۸ سالگی تدوین شده‌اند.

طبقه بندی رویکردهای اندازه‌گیری کنارآمدن از گروه‌بندی دو مقوله‌ای راهبردها یعنی کنارآیی مشکل - مدار و کنارآیی هیجان - مدار که توسط فولکمن^(۱۶)

(۱۹۸۲، به نقل از جاج^(۱۷)، ۱۹۹۸) و لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴، به نقل از همان جا) پیشنهاد شده است، سرچشمه می‌گیرد. مقیاس کنارآیی نوجوانان^(۱۸) فرایدنبرگ و لوئیس، ۱۹۹۳) نیز با تکیه بر نظریه لازاروس برای ارزیابی راهبردهای کنارآمدن ساخته شده که هجده نوع راهبرد کنارآمدن را شناسایی می‌کند. اغلب راهبردها در سه نوع سبک کنارآمدن^(۱۹) دسته بندی می‌شوند که جنبه کارآمدی یا ناکارآمدی کنارآیی را نشان می‌دهند (کاکس^(۲۰) و همکاران، ۱۹۸۵؛ سیفگه - کرنکه و شولمن، ۱۹۹۰؛ فرایدنبرگ و لوئیس، ۱۹۹۱، نقل از فرایدنبرگ، ۱۹۹۳). سبکهای کارآمد تلاش و کوشش مستقیم برای حل مشکل بدون کمک دیگران یا با مراجعه به دیگران را ارائه می‌دهد در حالیکه سبکهای ناکارآمد به استفاده از راهبردهای نابارور^(۲۱) مربوط می‌شود.

از آنجا که به طور دقیق نمی‌توان گفت که همه راهبردهای نابارور، ناکارآمد هستند، بنابراین نمی‌توان به آنها به عنوان راهبرد خوب یا بد برجسب زد (هازر^(۲۲) و بولدز^(۲۳)، ۱۹۹۰، همان جا). فرایدنبرگ و لوئیس (۱۹۹۳) کنارآمدن را به عنوان مجموعه‌ای از اعمال شناختی و عاطفی تعریف کرده‌اند که در پاسخ به مسائل ویژه‌ای به کار برده می‌شوند. این تلاشها در راستای رسیدن به تعادل یا ترمیم آن به کار برده می‌شوند. این کار می‌تواند با حل مشکل و یا سازگاری با مسئله بدون ارائه راه حلی

1-coping	2-transactional model
3-Lazarus	4-Frydenberg
5-Compas	6-Peterson
7-McCubbin	8-Dise
9-Lewis	10-Spirito
11-Fanshawe	12-Burentt
13-Moos	14-Seiffgeh
15-Kernkeh	16-Folkman
17-Judge	
18-Adolescent Coping Scales	
19-coping style	20-Cox
21-non-productive	22-Hauser
23-Bowlds	

انجام شود.

پژوهشهای بسیاری نشان داده‌اند که کنارآیی کارآمد باافزایش سن کاهش می‌یابد (کامپاس و همکاران، ۱۹۸۸؛ سیفگه، کرنکه و شولمن، ۱۹۹۰؛ فرایدنبرگ و لوئیس، ۱۹۹۳b) در حالیکه کنارآیی هیجانی افزایش می‌یابد. در این پژوهش راهبردهای به کار گرفته شده در دختران و پسران دانش‌آموز شهر تهران در دو مقطع سنی با استفاده از مقیاس کنارآیی نوجوانان مورد بررسی قرار گرفته است.

روش

آزمودنیهای پژوهش را ۱۰۵۸ دانش‌آموز مقطع راهنمایی و دبیرستانی تشکیل داده‌اند که شامل ۲۶۹ دختر و ۲۴۶ پسر دانش‌آموز کلاس سوم راهنمایی و ۳۰۱ دختر و ۲۴۲ پسر دانش‌آموز کلاس سوم دبیرستان است. این افراد از مدارس دخترانه و پسرانه پنج منطقه آموزش و پرورش شهر تهران به طور تصادفی انتخاب شدند. این پنج منطقه شامل: منطقه ۲ (شمال)، منطقه ۷ (مرکز)، منطقه ۹ (غرب)، منطقه ۱۳ (شرق) و منطقه ۱۹ (جنوب) می‌باشند که نماینده پنج ناحیه جغرافیایی شهر تهران تلقی شده و به تصادف از میان مناطق بیست‌گانه آموزش و پرورش انتخاب شده بودند.

برای بررسی راهبردهای کنارآمدن در نوجوانان تهرانی مقیاس کنارآیی نوجوانان به کار برده شد. این مقیاس توسط فرایدنبرگ و لوئیس (۱۹۹۳b) با هدف اندازه‌گیری شیوه کنارآمدن در نوجوانان دوازده تا هیجده ساله طراحی شده است و دارای یک فرم عمومی و یک فرم اختصاصی است. هر دو فرم دارای یک فرم طولانی با هشتاد ماده و یک فرم کوتاه با هجده ماده هستند. بنابراین رویهم رفته چهار نوع فرم برای این ابزار وجود دارد. در این پژوهش فرم طولانی عمومی به کار رفته است. این فرم دارای هجده

به کار بردن ابزارهای گوناگون برای اندازه‌گیری کنارآمدن، انجام بررسیهای بیشتر بر روی گروه بزرگسالان و تمرکز بر گفتمانهای ویژه استرس‌های زندگی مانند کنارآمدن پس از بیماری، گردآوری یافته‌های پژوهش بر روی کنارآمدن و مقایسه آنها را مشکل می‌کند. بیشترین یافته همسان در رفتار کنارآیی نوجوانان مربوط به تفاوت‌های جنسیتی است. دختران بیشتر راهبردهای حمایت اجتماعی (بورکه^(۱) و ویر^(۲)، ۱۹۷۸؛ کاور^(۳) و همکاران، ۱۹۸۹؛ پترسون و مک کوپین، ۱۹۸۷؛ اسپریتو و همکاران، ۱۹۸۹؛ سیفگه، کرنکه و شولمن^(۴)، ۱۹۹۰، نقل از فرایدنبرگ و لوئیس، ۱۹۹۷؛ فرایدنبرگ و لوئیس، ۱۹۹۱، ۱۹۹۳b)، تفکر آرزومندانه، کاهش تنش (پترسون و مک کوپین، ۱۹۸۷؛ فرایدنبرگ و لوئیس، ۱۹۹۳a)، اعمال مستقیم و ابراز هیجانها (اسپریتو و همکاران، ۱۹۸۸، همان جا) را به کار می‌برند. افزون بر استفاده بیشتر حمایت اجتماعی، دختران بیشتر از پسران حل مشکل و تقویت رابطه با دوستان را به کار می‌برند و عموماً بیشتر به خود تکیه می‌کنند (پترسون و مک کوپین، ۱۹۸۷، همان جا). بهره‌گیری بیشتر از راهبرد حمایت اجتماعی غالباً با به کارگیری بیشتر از کاهش تنش ارتباط پیدا می‌کند. بهره‌گیری از تفکر آرزومندانه (خیال‌پردازی، رویابافی و آرزوی اتفاق یک معجزه) ممکن است مربوط به ناتوانی باشد، جایی که امید به عنوان جانشین عمل می‌کند.

پسران بیش از دختران مشکلات رانادیده می‌گیرند و کاربرد نابجای دارو و مواد در آنان بیشتر است (پترسون^(۵) و همکاران ۱۹۹۱، نقل از فرایدنبرگ و لوئیس، ۱۹۹۳b). پسران راهبردهای کاهش تنش و تفریحات فیزیکی را بیشتر به کار می‌برند، همچنین بیشتر درگیر فعالیتهای اجتماعی می‌شوند و به دنبال کمک حرفه‌ای (از آموزگاران یا سایر بزرگسالان) هستند (فرایدنبرگ و لوئیس، ۱۹۹۳a).

مقیاس (راهبرد) است. هر مقیاس دربرگیرنده یک راهبرد کنارآیی است که دارای سه تا پنج عبارت می‌باشد. آخرین ماده (عبارت ۸۰) از آزمودنی می‌خواهد که هر آنچه را که برای کنارآمدن به کار می‌رود و در پرسشنامه آورده نشده است، بنویسد. پاسخ دهندگان میزان بهره‌گیری از راهبرد کنارآمدن را از میان پنج گزینه انتخاب می‌کنند. هیچ‌ده راهبرد کنارآمدن که در این مقیاس شناسایی می‌شوند به شرح زیر می‌باشند:

۱- جستجوی حمایت اجتماعی، گرایشی است برای در میان گذاشتن مشکل با دیگران و جلب حمایت آنان به عنوان یکی از راههای کنترل کردن.

۲- تمرکز بر حل مشکل، راهبردی مشکل مدار است که با مشکل به طور منظم با بررسی درباره آن و در نظر گرفتن دیدگاههای گوناگون برخورد می‌کند.

۳- سخت کوشی و موفقیت، راهبردی است که تعهد، بلند پروازی و کوشایی را توصیف می‌کند.

۴- نگرانی، اهمیتی را درباره آینده به طور کلی و درباره خوشبختی در آینده به طور اخص نشان می‌دهد.

۵- تقویت رابطه با دوستان، نشانگر وجود یک ارتباط صمیمی خاص است.

۶- کوشش جهت حفظ تعلق خاطر (به دیگران)، نشانگر اهمیت برای ارتباط با دیگران است و به ویژه اهمیت دادن به آنچه که دیگران فکر می‌کنند.

۷- تفکر آرزومندانه، امید و چشمداشت یک نتیجه مثبت را نشان می‌دهد.

۸- اقدام اجتماعی، عملی است که فرد طی آن دیگران را از مشکل خود آگاه می‌کند.

۹- کاهش تنش نشان دهنده تلاشی است برای داشتن احساس بهتر از راه تخلیه تنش.

۱۰- کنارنیامدن، ناتوانی فرد را در کنار آمدن با مشکل (که با شکایات روان تنی همراه است) نشان می‌دهد.

۱۱- نادیده گرفتن مشکل نشان دهنده دور شدن از مشکل و تسلیم شدن است.

۱۲- سرزنش خود، فرد را برای مشکل یا نگرانی مسئول می‌داند.

۱۳- خودداری، کناره‌گیری فرد از دیگران و مخفی نگه داشتن مسئله را از دیگران مطرح می‌سازد.

۱۴- جستجوی حمایت معنوی، نشانگر دعا و اعتقاد به خداوند و امدادهای الهی است.

۱۵- تأکید بر نکات مثبت، گویای دیدی مثبت بر موقعیت فعلی است.

۱۶- جستجوی کمک حرفه‌ای، از مشاورین و متخصصان مانند آموزگار یا مشاور کمک می‌گیرند.

۱۷- جستجوی راههای آرامبخش، بیشتر برای آرام‌سازی است تا ورزش کردن و با فعالیتهای تفریحی و اوقات فراغت متمایز می‌شود.

۱۸- تفریحات فیزیکی، با فعالیتهای ورزشی و آسادهای جسمانی مشخص می‌شود.

راهبردهای هیچ‌ده گانه از نظر کارآمدی و ناکارآمدی در سه گروه به شرح زیر دسته‌بندی می‌شوند.

سبک اول، حل مشکل یا کنارآیی بارور که از هشت راهبرد کنارآمدن شامل حمایت اجتماعی، تمرکز بر حل مشکل، تفریحات فیزیکی، راههای آرامبخش، تقویت رابطه با دوستان، حفظ تعلق خاطر، سخت کوشی و موفقیت و تمرکز بر جنبه‌های مثبت تشکیل شده است و سبکی از کنار آمدن را ارائه می‌دهد که فرد با خوش بینی، سالم، آرام و در اجتماع بر روی حل مشکل کار می‌کند.

سبک دوم، مراجعه به دیگران که دارای چهار راهبرد شامل جستجوی حمایت اجتماعی، حمایت معنوی، کمک حرفه‌ای و اقدام اجتماعی است و با رو آوردن به دیگران، چه همسالان یا متخصصان یا نیروهای الهی برای حمایت متمایز می‌شود.

سبک سوم، کنارآمدن نابارور است که از هشت راهبرد نگرانی، حفظ تعلق خاطر، تفکر آرزومندانه، کنار نیامدن، نادیده گرفتن مشکل، کاهش تنش، خودداری و سرزنش خود تشکیل می‌شود. این راهبردها را می‌توان راهبردهای

اجتنابی نابارور خواند که با ناتوانی در کنار آمدن همراه است.

نمره‌های به دست آمده در راهبردها را می‌توان در نیمرخ کنارآمدن نمایش داد و با مراجعه به این نیمرخ می‌توان میزان به کارگیری فرد از راهبردها را به طور عینی دید.

پایایی مقیاس با روش بازآزمایی با فاصله دو هفته ۰/۲۹ تا ۰/۸۸ برای هیجده گونه راهبرد نشان داده شد. همچنین روایی مقیاس در گروه دانش‌آموزان مشکل دار مورد بررسی قرار گرفت و با مقایسه یافته‌های این گروه با دانش‌آموزان بهنجار تفاوت معناداری به دست آمد که بیانگر معتبر بودن مقیاس در جمعیت نوجوانان شهر تهران است.

پس از ترجمه مقیاس کنارآیی نوجوانان از انگلیسی به فارسی و بررسی چند تن از استادان به منظور بررسی قابل درک بودن ماده‌های ترجمه شده، پرسشنامه یاد شده بر روی ۱۲۶ نفر از دانش‌آموزان دختر و پسر دوره راهنمایی دبیرستانی مورد آزمایش قرار گرفت. با توجه به یافته‌های به دست آمده تغییرات لازم صورت گرفت و فرم نهایی برای اجرا در گروه اصلی آماده شد.

برای اجرای پژوهش پس از تعیین مدارس در هر منطقه آموزش و پرورش، در هر مدرسه یک کلاس انتخاب و آزمون به صورت گروهی اجرا شد. نخست دانش‌آموزان پرسشنامه مشخصات فردی را پر کردند و برای ایجاد اطمینان بیشتر از نوشتن نام بر روی فرم خودداری شد. سپس آزمودنیها به مطالعه راهنمای پاسخ به پرسشنامه پرداختند تا با شیوه پاسخدهی آن آشنا شوند. برای اطمینان به ویژه در مدارس راهنمایی بار دیگر آزمونگر توضیحاتی پیرامون شیوه پاسخدهی ارائه می‌نمود برای آنکه پاسخ هر یک از دانش‌آموزان بر دیگری تأثیر نگذارد در هنگام انجام آزمون حق گفتگو با هم را نداشتند. در عین حال، چنانچه آزمودنی معنی واژه‌ای را نمی‌دانست یا متوجه پرسشی نمی‌شد می‌توانست بپرسد، که به طور

انفرادی پاسخ داده می‌شد.

یافته‌ها

در همه گروهها اعم از دختر و پسر بیشترین راهبردهای به کار گرفته شده حل مشکل و جستجو برای حمایت معنوی است.

میانگین و انحراف معیار هیجده نوع راهبرد کنارآمدن و سه سبک آن در جدول ۱ نشان دهنده تفاوت نمره‌های دختران و پسران دوره راهنمایی و دبیرستان است. یافته‌های به دست آمده از آزمون t بیانگر تفاوت معنی دار در میان دختران و پسران دبیرستانی است. به بیان دیگر دختران دبیرستانی بیشتر از پسران تفکر آرزومندانه، نگرانی، کاهش تنش، سرزنش خود، حمایت معنوی، خودداری و کنار نیامدن را به کار می‌گیرند، در حالیکه پسران بیشتر به کمک‌های حرفه‌ای، راههای آرامبخش و تفریحات فیزیکی رو می‌آورند.

همچنین جدول یک، نشان می‌دهد که میان دختران و پسران دوره راهنمایی در دوازده مقیاس تفاوت وجود دارد. به بیان دیگر، دختران بیش از پسران راهبردهای نگرانی، تفکر آرزومندانه، کاهش تنش، کنار نیامدن، سرزنش خود، خودداری و حمایت معنوی را به کار می‌برند، در حالیکه پسران بیشتر از راهبردهای اقدام اجتماعی، نادیده گرفتن مشکل، کمک حرفه‌ای، راههای آرامبخش و تفریحات فیزیکی بهره می‌گیرند.

بررسی نتایج سه سبک کنارآمدن نیز نشان می‌دهد که پسران دبیرستانی بیشتر از دختران، سبک اول یعنی حل مشکل یا کنارآیی بسارور را به کار می‌گیرند ($t=4/59, p<0/05$) در حالیکه دختران بیشتر سبک سوم یعنی کنار آمدن نابارور را به کار می‌برند ($t=7/24, p<0/05$).

در گروه راهنمایی، پسران سبک اول یعنی حل مشکل ($t=4/69, p<0/05$) و سبک دوم یا مراجعه به دیگران ($t=3, p<0/05$) را بیشتر به کار می‌بندند و دختران

جدول ۱- میانگین، انحراف معیار و مقدار ۲ برای میزجه نوع راهبرد کنار آمدن و سه سبک جنس و مقطع تحصیلی

مقیاس یا راهبردها	میانگین و خیران		انحراف معیار		میانگین پیران		انحراف معیار		مقدار ۱
	میانگین	خیران	میانگین	انحراف معیار	میانگین پیران	خیران	انحراف معیار		
حمایت اجتماعی	۵۹/۷	۱۶/۲	۶۱/۶	۱۶/۴	۶۲	۱۴/۷	۶۲/۳	۱۴/۲	۰/۲۵
حل مشکل	۷۵/۷	۱۶/۵	۷۵/۲	۱۳/۹	۷۸/۴	۱۳/۷	۷۹/۴	۱۱/۸	۰/۹۲
سخت کوشی	۷۰/۸	۱۴/۴	۷۱/۲	۱۴	۷۳/۷	۱۳/۵	۷۱/۸	۱۳	۱/۶۳
نگرانی	۶۹/۷	۱۷/۲	۶۴/۱	۱۶/۶	۷۳/۴	۱۵/۹	۷۰/۲	۱۵/۷	۳/۰۸*
رابطه با دوستان	۵۳/۹	۱۹/۲	۵۲/۳	۱۵/۸	۵۲/۳	۱۹/۹	۵۳/۳	۱۹	۱/۱۱
نملق خاطر	۶۴/۵	۱۳/۷	۶۵/۴	۱۴/۳	۶۳	۱۴/۳	۶۳/۴	۱۴/۶	۰/۳۴
تنگر آرزومندان	۷۱/۲	۱۶/۲	۶۳/۸	۱۶/۴	۷۲/۶	۱۵/۱	۶۳/۴	۱۵/۶	۶/۱۷*
انجام اجتماعی	۴۲/۱	۱۶/۴	۴۸/۶	۱۶/۸	۴۰/۷	۱۴	۴۲/۶	۱۴/۷	۱/۵۶
کاهش تنش	۵۰/۳	۱۷/۹	۴۱/۲	۱۵/۴	۵۱/۷	۱۶/۲	۴۰/۹	۱۵/۱	۸/۰۳*
کنار نیامدن	۴۹/۳	۱۴/۹	۴۲/۴	۱۳/۵	۴۹/۹	۱۴/۴	۳۹/۵	۱۱/۵	۹/۳۱*
نادیده گرفتن مشکل	۴۸/۴	۱۸/۶	۵۴/۶	۱۶/۳	۴۹/۱	۱۷/۲	۵۰/۶	۱۶/۹	۱/۰۴
سوزش خود	۵۹/۵	۲۱/۴	۵۵/۲	۱۹/۱	۶۲/۷	۲۱/۲	۵۶/۲	۱۸/۷	۴/۹۶*
خودداری	۶۶	۱۷	۶۱/۸	۱۶/۳	۶۵/۸	۱۶/۷	۶۲/۲	۱۵/۶	۲/۵۸*
حمایت معنوی	۸۵/۴	۱۵/۳	۸۱/۸	۱۶/۵	۸۷/۳	۱۳	۷۸/۸	۱۷/۷	۶/۳۱*
تمرکز بر نکات مثبت	۶۸/۹	۱۷/۹	۶۸/۵	۱۷/۶	۷۰/۶	۱۶/۸	۶۹/۴	۱۴/۳	۰/۸۸
کنک حرفه‌ای	۳۴	۱۸/۵	۵۳	۱۹/۷	۵/۳۳*	۱۷/۲	۵۱/۱	۱۸/۹	۵/۱۷
آرامسازی	۵۴/۸	۲۰/۹	۶۵	۱۹/۶	۵/۷۳*	۱۸/۳	۶۵/۶	۱۸/۷	۵/۲۰*
تفریحات فیزیکی	۴۳/۷	۱۷/۹	۶۲/۲	۲۳/۵	۴۴/۷	۱۸/۴	۶۲/۹	۲۲/۷	۱۰/۰۶*
سبک اول	۴۳۲/۳	۷۰	۴۵۹/۹	۶۹	۴۴۰/۲	۶۶/۵	۴۶۶/۹	۶۸	۲/۵۹*
سبک دوم	۴۳۱/۳	۵۰	۴۴۵	۵۳/۸	۳۳۳/۱	۴۳/۳	۲۳۴/۸	۵۱/۵	۰/۴۲
سبک سوم	۳۷۸/۹	۷۳/۸	۴۳۸/۶	۷۳/۵	۴۹۱/۲	۶۸/۳	۴۳۷/۵	۷۱/۱	۷/۲۳*

* P < ۰/۰۵

راهنمایی همچون دختران دبیرستانی بیشتر سبک سوم یا کنارآبی نابارور ($t=4/46, p<0/05$) را به کار می‌برند.

برای مقایسه نمره‌های گروه‌ها با یکدیگر نیمرخ کنار آمدن دختران با پسران راهنمایی (شکل ۱) و دختران با پسران دبیرستانی (شکل ۲) ارائه شده است.

مقایسه میانگین‌ها و انحراف معیار و مقدار t برای چهارگروه در جدول ۲ نمایش داده شده است. نتایج نشان دهنده تفاوت معنی دار در به کارگیری راهبردها در میان گروه‌هاست. به بیان دیگر دختران نوجوان با بالا رفتن سن‌شان نگران‌تر می‌شوند، بیشتر سعی می‌کنند تا مشکلاتشان را خودشان حل کنند، سخت‌کوش‌تر می‌شوند و خود را بیشتر سرزنش می‌کنند. در نتیجه دختران نوجوانی که در پایان دوره نوجوانی هستند بیشتر سبک سوم یعنی کنارآبی نابارور را به کار می‌برند.

پسران در اوایل نوجوانی بیشتر از سبک دوم یعنی مراجعه به دیگران بهره می‌گیرند اما با بالا رفتن سن نگران‌تر می‌شوند، بیشتر به حل مشکل می‌پردازند، کمتر مشکل را نادیده می‌گیرند و از راهبردهای اقدام اجتماعی، کنارنیامدن و حمایت معنوی کمتر استفاده می‌کنند.

بحث در یافته‌ها

همان‌گونه که اشاره شد راهبردی که به طور گسترده در میان دختران و پسران نوجوان به کار گرفته می‌شود و دارای بالاترین میانگین است، راهبرد حمایت معنوی است. البته ممکن است بسیار هم دور از انتظار نباشد، چرا که این نوجوانان در فضای حکومت دینی و تأکید بر آموزشهای دینی رشد می‌یابند.

این بررسی نشان داد که کلیه دختران و پسران اعم از راهنمایی و دبیرستانی راهبرد حل مشکل را به میزان بالایی به کار می‌برند. این بدان معنی است که نوجوانان در رویارویی با مشکلات خود کوشش در پیدا کردن راه حل

دارند و می‌خواهند خودشان مشکل را حل کنند. از سوی دیگر، می‌تواند نشان دهنده تنهایی آنان در رویارویی با مشکلات باشد.

تاکنون مهمترین یافته همسان در بررسیهای مربوط به شیوه کنار آمدن دختران این بوده است که دختران بیشتر از راهبرد حمایت اجتماعی استفاده می‌کنند (بورکه و ویر، ۱۹۷۸؛ پترسون و مک کوبین، ۱۹۸۷؛ کاور و همکاران، ۱۹۸۹؛ فرایدنبرگ و لوئیس، ۱۹۹۳a). گفتنی است که در جمعیت دختران نوجوان تهرانی هیچ تفاوتی در استفاده از راهبرد حمایت اجتماعی نسبت به پسران دیده نشد. به بیان دیگر، استفاده بیشتر از حمایت اجتماعی در دختران نوجوان تهرانی تأیید نگردید.

یافته‌های پژوهش حاضر در زمینه بهره‌گیری از تفکر آرزومندانه و کاهش تنش در دختران و به کارگیری راههای آرام بخش، اقدام اجتماعی، کمک حرفه‌ای و نادیده گرفتن مشکل در پسران با یافته‌های فرایدنبرگ و لوئیس (۱۹۹۱ و ۱۹۹۳b) هماهنگ هستند.

همچنین یافته دیگر این پژوهش نشان داد که دختران بیشتر خود را سرزنش می‌کنند و نگران هستند. این نتیجه با یافته‌های پژوهش بانل و همکاران (۱۹۹۲)، به نقل از فرایدنبرگ و لوئیس، (۱۹۹۷) که گزارش کرده‌اند دختران دید منفی‌تر و بدبینانه نسبت به خود داشته و از ظاهر فیزیکی خود راضی نیستند، همسو است.

دختران نوجوان به طور معنی داری سبک سوم یعنی کنارآبی نابارور را که می‌توان از آن به عنوان نوعی کنارآبی هیجان مدار نام برد، بیشتر به کار می‌برند، در حالیکه پسران بیشتر از سبک اول یا حل مشکل و سبک دوم یا مراجعه به دیگران که نوعی کنارآبی مشکل مدار است، بهره می‌برند. این یافته با یافته‌های پژوهشهای فولکمن و لازاروس (۱۹۸۰) که نشان دادند مردان بیشتر از کنارآبی مشکل مدار و زنان بیشتر از کنارآبی هیجان مدار استفاده

جدول ۲- میانگین، انحراف معیار و مقدار آماره دختار آمدن و سه سبک آن بر حسب جنس و مقطع تحصیلی

مقدار	انحراف معیار		میانگین پسران		انحراف معیار		میانگین پسران		مقدار	انحراف معیار		میانگین دختران		انحراف معیار		مقیاس یا راهبردها		
	۱	۲	میانگین	دیرستانی	میانگین	رابطه‌ای	میانگین	رابطه‌ای		۱	۲	میانگین	دیرستانی	میانگین	رابطه‌ای			
۰/۵۲	۱۴/۲	۱۶/۴	۶۲/۳	۶۱/۶	۱/۰۷	۱۴/۷	۶۲	۶۱/۲	۵۹/۷	۱۶/۲	۱۳/۷	۷۸/۴	۷۵/۷	۷۰/۸	۶۹/۷	۵۳/۹	۳۷/۸/۹	حمایت اجتماعی
۳/۶۲*	۱۱/۸	۱۳/۹	۷۹/۴	۷۵/۲	۲/۱۴*	۱۳/۷	۷۸/۴	۷۳/۷	۷۰/۸	۱۶/۵	۱۴/۴	۷۳/۷	۷۰/۸	۶۹/۷	۵۳/۹	۳۷/۸/۹	۳۳۲/۳	حل مشکل
۰/۵۶	۱۳	۱۴	۷۱/۹	۷۱/۲	۲/۳۸*	۱۳/۵	۷۳/۷	۷۳/۷	۷۰/۸	۱۴/۴	۱۴/۴	۷۳/۷	۷۰/۸	۶۹/۷	۵۳/۹	۳۷/۸/۹	۳۳۱/۳	سخت‌گوشی
۳/۱۹*	۱۵/۷	۱۶/۶	۷۰/۲	۶۴	۳/۴۱*	۱۵/۹	۷۲/۴	۷۲/۴	۶۹/۷	۱۷/۲	۱۷/۲	۷۲/۴	۷۰/۸	۶۹/۷	۵۳/۹	۳۷/۸/۹	۳۳۱/۳	نگرانی
۱/۱۸	۱۸۹	۱۵/۸	۵۲/۲	۵۲/۳	۰/۹۶	۱۹/۹	۵۲/۳	۵۲/۳	۶۹/۷	۱۹/۲	۱۳/۷	۷۲/۴	۷۰/۸	۶۹/۷	۵۳/۹	۳۷/۸/۹	۳۳۱/۳	رابطه با دوستان
۱/۵۱	۱۴/۶	۱۴/۳	۶۳/۴	۶۵/۴	۱/۲۶	۱۴/۳	۶۳	۶۳	۶۹/۷	۱۳/۷	۱۳/۷	۷۲/۴	۷۰/۸	۶۹/۷	۵۳/۹	۳۷/۸/۹	۳۳۱/۳	تعلق خاطر
۰/۴۱	۱۵/۶	۱۶/۴	۶۴/۴	۶۳/۸	۱/۰۴	۱۵	۷۲/۶	۷۲/۶	۶۹/۷	۱۶/۴	۱۶/۴	۷۲/۴	۷۰/۸	۶۹/۷	۵۳/۹	۳۷/۸/۹	۳۳۱/۳	تفکر آرزوهای بلندانه
۳/۱۹*	۱۴/۷	۱۶/۸	۶۲/۶	۶۸/۶	۱/۱۲	۱۴	۴۰/۷	۴۰/۷	۶۹/۷	۱۶/۴	۱۶/۴	۷۲/۴	۷۰/۸	۶۹/۷	۵۳/۹	۳۷/۸/۹	۳۳۱/۳	انگام اجتماعی
۰/۲۷	۱۵/۱	۱۵/۴	۴۰/۹	۴۱/۳	۰/۹۷	۱۶/۲	۴۰/۹	۴۰/۹	۶۹/۷	۱۷/۹	۱۴/۴	۷۲/۴	۷۰/۸	۶۹/۷	۵۳/۹	۳۷/۸/۹	۳۳۱/۳	کاهش تنش
۲/۵۲	۱۱/۵	۱۳/۵	۳۹/۵	۴۲/۴	۰/۳۸	۱۴/۴	۴۹/۹	۴۹/۹	۶۹/۷	۱۴/۴	۱۴/۴	۷۲/۴	۷۰/۸	۶۹/۷	۵۳/۹	۳۷/۸/۹	۳۳۱/۳	کنار نشاندن
۲/۶۵*	۱۶/۹	۱۶/۳	۵۰/۶	۵۳/۶	۰/۲۷	۱۷/۲	۴۹/۱	۴۹/۱	۶۹/۷	۱۸/۶	۱۷/۲	۷۲/۴	۷۰/۸	۶۹/۷	۵۳/۹	۳۷/۸/۹	۳۳۱/۳	نادیده گرفتن مشکل
۰/۵۶	۱۸/۷	۱۹/۱	۵۶/۲	۵۵/۲	۲/۸۷*	۱۶/۷	۴۱/۲	۴۱/۲	۶۹/۷	۲۱/۴	۱۶/۷	۷۲/۴	۷۰/۸	۶۹/۷	۵۳/۹	۳۷/۸/۹	۳۳۱/۳	سرزنش خود
۰/۳۲	۱۵/۶	۱۶/۴	۶۲/۲	۶۱/۸	۰/۱۲	۱۶/۷	۶۵/۸	۶۵/۸	۶۹/۷	۱۷	۱۳	۷۲/۴	۷۰/۸	۶۹/۷	۵۳/۹	۳۷/۸/۹	۳۳۱/۳	خودداری
۱/۹۸*	۱۷/۷	۱۶/۵	۷۸/۸	۸۱/۸	۱/۶۳	۱۶/۵	۸۸/۳	۸۸/۳	۶۹/۷	۱۵/۳	۱۶/۷	۷۲/۴	۷۰/۸	۶۹/۷	۵۳/۹	۳۷/۸/۹	۳۳۱/۳	حمایت معنوی
۰/۶۷	۱۴/۳	۱۷/۶	۶۹/۴	۶۸/۵	۱/۱۷	۱۶/۸	۷۰/۶	۷۰/۶	۶۹/۷	۱۷/۹	۱۶/۷	۷۲/۴	۷۰/۸	۶۹/۷	۵۳/۹	۳۷/۸/۹	۳۳۱/۳	تمرکز بر نکات مثبت
۱/۰۶	۱۸/۹	۱۹/۷	۵۱/۱	۵۳	۰/۶۴	۱۷/۲	۴۳/۱	۴۳/۱	۶۹/۷	۱۸/۵	۱۷/۲	۷۲/۴	۷۰/۸	۶۹/۷	۵۳/۹	۳۷/۸/۹	۳۳۱/۳	کمک حرفه‌ای
۰/۳۵	۱۸/۷	۱۹/۶	۶۵/۶	۶۵	۱/۵۵	۱۸/۲	۵۷/۳	۵۷/۳	۶۹/۷	۲۰/۹	۱۸/۲	۷۲/۴	۷۰/۸	۶۹/۷	۵۳/۹	۳۷/۸/۹	۳۳۱/۳	آرامسازی
۰/۳۳	۲۲/۷	۲۳/۵	۶۲/۹	۶۲/۲	۰/۶۸	۱۸/۴	۴۲/۷	۴۲/۷	۶۹/۷	۱۷/۹	۱۸/۴	۷۲/۴	۷۰/۸	۶۹/۷	۵۳/۹	۳۷/۸/۹	۳۳۱/۳	تفریحات فیزیکی
۱/۱۴	۶۸	۶۹	۳۶۶/۹	۳۵۹	۱/۳۸	۶۶/۵	۴۴۰/۲	۴۴۰/۲	۶۹/۷	۷۰	۶۶/۵	۴۴۰/۲	۴۴۰/۲	۶۹/۷	۵۳/۹	۳۷/۸/۹	۳۳۱/۳	سبک اول
۲/۱۴*	۵۱/۵	۵۳/۸	۳۳۳/۸	۳۲۵	۰/۴۶	۴۳/۳	۳۳۳/۱	۳۳۳/۱	۶۹/۷	۵۰	۴۳/۳	۳۳۳/۱	۳۳۳/۱	۶۹/۷	۵۳/۹	۳۷/۸/۹	۳۳۱/۳	سبک دوم
۰/۱۶	۷۱/۱	۷۳/۵	۳۳۷/۵	۳۳۸/۶	۲/۰۴*	۶۸/۴	۴۹۱/۲	۴۹۱/۲	۶۹/۷	۷۲/۸	۶۸/۴	۴۹۱/۲	۴۹۱/۲	۶۹/۷	۵۳/۹	۳۷/۸/۹	۳۳۱/۳	سبک سوم

* P < 0.05

می‌کنند، هماهنگ است.

این بررسی همچنین نشان داد که دختران دبیرستانی بیشتر از دختران راهنمایی از سبک سوم یعنی کنارآیی نابارور استفاده می‌کنند یعنی خود را بیشتر سرزنش می‌کنند و نگران‌تر هستند، اما در عین حال بیشتر تلاش می‌کنند و راهبرد حل مشکل را به کار می‌برند. پسران دبیرستانی نیز نسبت به پسران راهنمایی کمتر سبک دوم یا مراجعه به دیگران را به کار می‌برند. آنها نگران‌تر هستند، کمتر مشکل را نادیده می‌گیرند، کمتر در جستجوی حمایت معنوی هستند، کمتر دست به اقدام اجتماعی می‌زنند و بیشتر می‌کوشند تا خودشان مشکل را حل کنند. یافته‌های پژوهش حاضر با بررسیهای کامپاس، مال‌کارانه^(۱)، فونداکارو^(۲) (۱۹۹۸)، فرایدنبرگ و لوئیس (۱۹۹۳a)، سیفگه، کرنکه و شولمن (۱۹۹۰) که نشان دادند با بالا رفتن سن کنارآیی کارآمد کاهش می‌یابد، هماهنگی دارد.

باید یادآوری کرد که نمی‌توان نتایج را بدون در نظر گرفتن بستر فرهنگی، سنت‌ها و آیین‌های تربیتی و امکانات جامعه تفسیر کرد. برای نمونه میزان استفاده دختران از راهبرد تفریحات فیزیکی به مراتب پایین‌تر از پسران است در حالیکه نه امکانات جامعه فضای کافی در اختیار آنها می‌گذارد و نه خانواده اجازه‌گذارند وقت در باشگاه‌ها را به آنها می‌دهد. دختران به کار برد راهبرد تقویت رابطه با دوستان نیز گرایش دارند ولی به دلیل خواست خانواده نمی‌توانند خارج از مدرسه با دوستان خود ارتباط داشته باشند. از این رو اگر دختران در پاسخ به این گونه پرسشها گزینه "خیلی کم" را به کار بردند، ممکن است به دلیل محدودیت‌هایی باشد که وجود دارد. کنار آمدن، فرآیندی است که در طول زمان تغییر می‌کند. همچنین کنار آمدن دستاورد پختگی، تغییر شرایط و نتیجه تجربه است. بنابراین می‌توان با برنامه‌های

آموزشی، مهارت‌های کنار آمدن را در مدارس و دیگر اماکن متعلق به نوجوانان گسترش داده و به این ترتیب توان رویارویی نوجوانان را با مشکلات افزایش داد. با توجه به اینکه مقیاس برای نخستین بار به کار گرفته شده است، پژوهشهای بیشتری در زمینه روایی و پایایی آن لازم است صورت بگیرد.

سپاسگزاری

در پایان لازم می‌دانیم از استاد ارجمند دکتر محمد نقی براهنی، نوجوانان خوب مدارس تهران که با صمیمیت در این پژوهش همکاری کردند و همچنین اساتید گرانقدر تشکر و قدردانی شود.

منابع

- Burke, R., Weir, T. (1978). Sex differences in adolescent life stress, social support and well-being. *The Journal of Psychology*, 98, 255-277.
- Compas, B., Maltarne, V., & Fondacaro, K. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 405-411.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1991). Adolescent coping: the different ways in which boys and girls cope. *Journal of Adolescence*, 14, 113-119.
- Frydenberg, E., Lewis, R. (1993a). Boys play sport and girls turn to others: Age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16, 253-266.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993b). *Manual, The*

Adolescent Coping Scale. Melbourne: Australian
Council for Educational Research.

Frydenberg, E., & Lewis, R. (1997). *Adolescent coping
- theoretical and research perspectives*. New
York: Routledge.

Judge, A. (1998). *Future coping strategies*: Beyond
the constraints of proprietary metaphors.



شپڙو ښکاري ځاي ځانسانو ځوانانو ځوانانو ځوانانو
ځوانانو ځوانانو ځوانانو ځوانانو ځوانانو

Andeesheh
Va
Raftar
اندیشه و رفتار
۲۶