

مقایسه تاب‌آوری، خودتنظیمی هیجان و راهبردهای مقابله با استرس

در دانش‌آموزان دختر و پسر

The comparison of resilience and educational self-regulation and coping strategy in girl and boy students

Davood Mohammadian

M.A. student, Kharazmi University, Tehran, Iran.

Dr. Sedighe Ahmadi

Assistant professor, Kharazmi University, Tehran, Iran.

sedahmadi1390@gmail.com

Hossein Ilanloo

PHD student, Kharazmi University, Tehran, Iran.

داود محمدیان

دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

دکتر صدیقه احمدی (نویسنده مسئول)

استادیار، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

حسین ایلانلو

دانشجوی دکتری، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

Abstract

The purpose of this study was to compare the resilience and emotional self-regulation and stress coping strategies in high school girls and boys. The research method was causative-comparative. The statistical population of the study included all girls and boys of high school in district 11 of Tehran in the school year of 96-97. The sample size was 210 (105 girls and 105 boys) who were selected by cluster sampling method. Thus, two girls' and two boys' schools were randomly selected from the high schools and the questionnaires were distributed among the students. In this study, three following Questionnaires were used: Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RSC), Cognitive Emotion Regulation (CERQ), and Coping Inventory for Stressful Situation (CISS). Data were analyzed using two independent t-tests. Results showed that there was a significant difference between self-regulation scores in girls and boys and in girls more than boys ($P < 0.05$). Also, there was a significant difference in the mean scores of the three coping styles (problem-focused, avoidant, emotion-focused) between male and female students and was higher in girls than boys ($P < 0.05$). But there was no significant difference in mean scores of the resiliency of girls and boys ($P < 0.05$). Therefore, it is concluded that although enhancing these three variables is necessary for boy and girl learning, self-regulation training and coping strategies in male students should be considered more and more.

چکیده

هدف از مطالعه حاضر، مقایسه تاب‌آوری، خودتنظیمی هیجان و راهبردهای مقابله با استرس در دختران و پسران دانش‌آموز مقطع متوسطه دوم بود. روش پژوهش، علی-مقایسه‌ای بود. جامعه آماری تحقیق، شامل کلیه دختران و پسران مقطع متوسطه دوم منطقه ۱۱ شهر تهران در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ بودند. حجم نمونه، ۲۱۰ نفر (۱۰۵ دختر و ۱۰۵ پسر) بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. به‌این‌ترتیب از بین مدارس متوسطه دوم دو مدرسه دخترانه و دو مدرسه پسرانه به‌صورت تصادفی انتخاب گردید و پرسشنامه‌ها بین دانش‌آموزان توزیع شد. در این مطالعه از سه پرسشنامه تاب‌آوری کونور و دیویدسون (CD-RSC)، پرسشنامه خودتنظیمی هیجان (CERQ) و پرسشنامه سبک‌های مقابله با استرس (CISS) استفاده شد. جهت تحلیل داده‌ها از آزمون t دو گروه مستقل استفاده شد. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که بین نمرات خودتنظیمی در دختران و پسران دانش‌آموز تفاوت معنادار وجود دارد و در دختران بیشتر از پسران است ($P < 0.05$). همچنین، در میانگین نمرات سه سبک مقابله‌ای (مساله‌مدار، اجتنابی، هیجان‌مدار) دختران و پسران دانش‌آموز تفاوت معناداری وجود دارد و در دختران بیشتر از پسران است ($P < 0.05$). اما در میانگین نمرات تاب‌آوری دختران و پسران دانش‌آموز، تفاوت معناداری مشاهده نشد ($P < 0.05$). بنابراین، نتیجه گرفته می‌شود که هرچند افزایش این سه متغیر در دانش‌آموزان دختر و پسر ضروری است اما آموزش خودتنظیمی و راهبردهای مقابله با استرس، در دانش‌آموزان پسر، بیش‌ازپیش باید موردتوجه قرار بگیرد.

Keywords: Resiliency, Emotional self-regulation, coping strategies

واژه‌های کلیدی: تاب‌آوری، خودتنظیمی هیجان، راهبردهای مقابله با استرس.

مقدمه

در سال‌های اخیر روانشناسی مثبت‌گرا مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است که به‌جای پرداختن به ناپهنجاری‌ها، بر توجه بیشتر به توانمندی‌ها و استعدادها تأکید دارد (لافلر، ۲۰۰۱). این رویکرد، هدف نهایی خود را شناسایی شیوه‌هایی می‌داند که به‌زیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارد. از این رو عواملی که سبب سازگاری هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی شوند؛ بنیادی‌ترین عامل‌های مورد پژوهش در این رویکرد هستند. در این میان، تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های روانشناسی رشد، روانشناسی خانواده، و بهداشت روانی یافته است (فری بورگ، جیمدال، روزنوبینگ، مارتینسن، آسلاکسن و فلاتن، ۲۰۰۶). تاب‌آوری، یکی از متغیرهایی است که در محیط آموزشی، مورد توجه است. دانش‌آموزانی که دارای تاب‌آوری هستند به‌رغم مصائب و دشواری‌های اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، احتمال موفقیت بالاتری دارند (کابرا و پادیللا، ۲۰۰۴). افراد تاب‌آور، توانایی ایجاد و گسترش مجموعه‌ای از مهارت‌های مقابله‌ای را دارند که در موقعیت‌های چالش‌برانگیز از آن‌ها حمایت می‌کنند (کمیل - سیلز، کوهن، استین، ۲۰۰۶). همچنین نوع راهبردهای مقابله‌ای انتخاب‌شده به صفات شخصیتی افراد، بستگی دارد که راهبردهای متفاوت را ترغیب می‌کنند (بارتلی و روسچ، ۲۰۱۱). پژوهش فری بورگ و همکاران (۲۰۰۶) نشان داد که کاهش میزان تاب‌آوری در برابر رویدادهای زندگی، فرد را با نوعی احساس فشار روانی، اضطراب و یا افسردگی مواجه می‌سازد (جاماسیبیان مبارکه و دوکانه ای فرد، ۱۳۹۶). باید دید با توجه به موقعیت‌های فشار روانی پیش روی دختران و پسران نوجوان، آیا این متغیر در آن‌ها متفاوت دیده می‌شود. نتایج پژوهش اسدی (۱۳۹۴) نشان داد میانگین تاب‌آوری در دانش‌آموزان پسر با دختر تفاوت معنی‌داری ندارند. علاوه بر تاب‌آوری یکی دیگر از متغیرهایی که استفاده از آن اهمیت بالایی در بهبود عملکرد دانش‌آموزان دارد و سبب موفقیت و پیشرفت آن‌ها در تمام زمینه‌ها، مخصوصاً تحصیلی می‌شود، خودتنظیمی هیجان است. انسان‌ها مایلند تا عواطف مثبت، خوشی و لذت را بیشتر از عواطف منفی داشته باشند. بنابراین انسان همواره به‌نوعی به خودتنظیمی عاطفی می‌پردازد؛ به‌گونه‌ای که برای فزونی بخشیدن به حال خوب خود، رفتار خویش را ارزیابی و سپس متناسب با استانداردهای خود، دست می‌زند و بدین طریق، احساس شاد بودن و رضایت از زندگی را در خود تقویت می‌نماید. زمانی که رفتارها مطابق با استانداردها صورت پذیرد، خودتنظیمی، موجب ایجاد احساس شادمانی در فرد می‌گردد و در غیر این صورت، فرد عمل خود را در جهت استانداردها تا جایی تغییر می‌دهد که به آن‌ها نزدیک و یا منطبق با آن‌ها گردد (حسنی، چراغی، یغمایی، ۱۳۸۷). بنابراین، تنظیم هیجان، نقش مهمی در مدیریت هیجان‌ها دارد. در تنظیم هیجان، فرد باید از راهکار مقابله‌ای مثبت استفاده کند و نسبت به آثار هیجانی در خود، استقامت و تاب‌آوری ایجاد کند. از این رو است که در تحقیق حاضر به بررسی این سه متغیر پرداخته می‌شود. هیجان، یک سازه تحولی است که تأثیرات آن بر تصمیم‌گیری، مورد توجه روانشناسان شناختی، قرار گرفته است. آن‌ها این‌گونه بیان می‌کنند که دختران و پسران، به لحاظ الگوی تصمیم‌گیری تفاوت دارند و در موقعیت‌های هیجانی، سیستم عصب‌شناختی آن‌ها متفاوت عمل می‌کند؛ به‌طوری‌که تحقیقات نشان داده‌اند که زنان، در موقعیت‌های باخت، حساسیت بیشتری دارند و این تفاوت‌ها را مربوط به قشر لب پیشانی می‌دانند و ریشه زیستی این مسئله را مطرح می‌سازند (روبر و ترانل، ۲۰۱۷). هرچند در کنار این تحقیقات، گروهی از پژوهشگران بر این عقیده هستند که بین تصمیم‌گیری در موقعیت‌های هیجانی و تنظیم هیجان در مردان و زنان، تفاوتی وجود ندارد. به‌عنوان مثال ساترر، کاسیک و ترانل (۲۰۱۵) بیان می‌دارند که زنان و مردان، به یک اندازه در موقعیت‌های مبهم و خطرناک، تصمیم‌های اشتباه می‌گیرند و تفاوت معنی‌داری در کارکردهای مغزی آن‌ها در این امر، وجود ندارد (قریشی و بهبودی، ۱۳۹۶). نتایج پژوهش حاجی شمسابی، کارشکنی، امین یزدی (۱۳۹۴) در مورد مقایسه خودتنظیمی و ناسازگاری دانش‌آموزان دختر و پسر، نشان داد که خودتنظیمی و ناسازگاری دانش‌آموزان دختر و پسر، باهم متفاوت است و دختران، نمرات بالاتری به دست آورده‌اند. نتایج پژوهش پندرگست (۲۰۱۷)، نشان داد هرچند نمره‌های تاب‌آوری، نحوه استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان، را پیش‌بینی می‌کند، اما تغییر در استرس و صفت تاب‌آوری، تغییرات عملکرد تحصیلی در طول‌ترم را به‌طور

1. Loffler
2. Friberg, Hjemdal, Rosenvinge, Martinussen, Aslaksen, & Flaten
3. Cabrera, & Padilla
4. Campbell-Sills, Cohan, & Stein
5. Bartley, & Roesch
6. frontal
7. Rober & teranel
8. Sutterer, Kosciak, & Tranel
9. Pendergast

قابل توجهی، پیش‌بینی نمی‌کند. نوجوانی، دوره‌ای پر تغییر و پرچالش است که می‌تواند برای نوجوانان، استرس‌زا و دشوار باشد و لازم است که تمام منابع بالقوه او را فراخواند. لازاروس و فولکمن^۱ راهبردهای مقابله را به‌عنوان مجموعه‌ای از پاسخ‌های رفتاری و شناختی که هدفشان به حداقل رساندن فشارهای موقعیت استرس‌زا است، تعریف کرده‌اند (لازاروس و لازاروس، ۱۹۹۱). به‌طور کلی، سه سبک مقابله اصلی مسئله مدار، هیجان مدار و اجتناب مدار وجود دارد. مقابله مسئله مدار، عبارت است از اقدامات هدف‌دار متمرکز بر مسئله: مانند مدیریت استرس؛ مهارت‌های اجتماعی؛ سازمان‌بندی مجدد ذهنی از مسائل؛ و کوشش برای تغییر موقعیت با تأکید بر مسئله، برنامه‌ریزی و حل مسئله. در مقابله هیجان مدار، هدف اصلی، تمرکز بر هیجان و کنترل ناراحتی هیجانی است که بیشتر با تمرین جسمانی، مراقبت، بیان احساسات و جستجوی حمایت اجتماعی، همراه است. معمولاً وقتی افراد، احساس می‌کنند می‌توانند درباره مشکل خودکاری انجام دهند، از مقابله مسئله مدار استفاده می‌کنند و اگر موقعیت را فراتر از توانایی‌های خودآزمایی کنند به مقابله هیجان مدار دست می‌زنند، ولی غالباً از ترکیبی از دو روش استفاده می‌کنند که نتیجه مطمئن‌تری دربردارد (زالووسکی، لنگوا، ویلسون، ترانکیک و بازینت، ۲۰۱۱). سبک‌های اجتناب مدار، راهبردهایی را در برمی‌گیرند که در آن فرد، بیشتر به دنبال فرار یا اجتناب از موقعیت استرس‌زا هست (الودین، ۲۰۱۵). یافته‌های پژوهش ساهین و هپسوغوتلو^۲ (۲۰۱۸) نشان داد که دانش‌آموزان، دارای قابلیت تاب‌آوری روان‌شناختی خوبی هستند، اگرچه نتایج مشابهی در استراتژی‌های مقابله فعال وجود ندارد. تاب‌آوری روان‌شناختی دانش‌آموزان، هیچ اختلاف معنی‌داری بر اساس جنسیت، درآمد یا سطح تحصیلات والدین و یا وضعیت تأهل آن‌ها، نشان نداد. همچنین استراتژی‌های مقابله‌ای دانش‌آموزان، اختلاف معنی‌داری بر اساس جنسیت، سطح کلاس، آموزش پیش‌دستانی، درآمد و یا میزان تحصیلات پدرشان نشان نداد. نتایج پژوهش لی و سئو، لی، پارک، لی و لی^۳ (۲۰۱۷) نشان داد که نوجوانان تاب آور، نه‌تنها راهبردهای مسئله محور، بلکه راهبردهای هیجان محور را نیز مورد استفاده قرار می‌دهند. به‌طور خلاصه می‌توان گفت، دوره نوجوانی دوره‌ای است که در آن تغییرات جسمی و روانی - اجتماعی نوجوان با هیجان و هیجانات شدید همراه است و بسیاری از دستگاه‌های عصبی یا شناختی که هیجان را کنترل می‌کنند، در ضمن این دوره، به رشد می‌رسند. در مجموع با توجه به اینکه به نظر می‌رسد تاب‌آوری و تنظیم هیجان و راهبردهای مقابله، از منابعی هستند که می‌توانند سطوح عوامل فشارزا، ناتوانی در شرایط ناگوار، و اثرات عوامل استرس‌زا در دختران و پسران دانش‌آموز تعدیل نمایند این پژوهش از اهمیت بالایی برخوردار است. لذا پژوهش حاضر، باهدف مقایسه میزان تاب‌آوری و خودتنظیمی هیجان و راهبردهای مقابله‌ای در دختران و پسران دانش‌آموز انجام شد.

روش

پژوهش حاضر توصیفی و از نوع علی - مقایسه‌ای بود. جامعه پژوهش، شامل کلیه دختران و پسران مقطع متوسطه دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ بود. تعداد نمونه ۲۱۰ نفر (۱۰۵ دانش‌آموز دختر و ۱۰۵ دانش‌آموز پسر) بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند بدین ترتیب که از بین مناطق مختلف، منطقه ۱۱ به‌صورت تصادفی انتخاب گردید و از بین مقطع دوم منطقه ۱۱ چهار مدرسه (دو مدرسه پسرانه و دو مدرسه دخترانه) به‌صورت تصادفی انتخاب شدند و به سؤالات پرسشنامه‌ها پاسخ دادند.

بزار سنجش

پرسشنامه تاب‌آوری (CD_RSC): این پرسشنامه را کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) تهیه کردند. این آزمون دارای ۲۵ سؤال و ۵ عامل: تصور شایستگی فردی، اعتماد به‌غرایز فردی، تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تأثیرات معنوی است. کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) پایایی این آزمون، ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب‌آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. این مقیاس، در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است، و ضریب پایایی آن را ۰/۸۹ گزارش کرده است (رحیمیان بوگر و اصغر نژاد، ۱۳۸۷).

1. Lazarus & Folkman

2. Zalewski, Lengua, Wilson, Trancik, & Bazinet

3. Eludoyin

4. Sahin, & Hepsogutlu

5. Lee, Seo, Lee, Park, Lee, & Lee

5Conner-Davidson Resilience Scale

The comparison of resilience and educational self-regulation and coping strategy in girl and boy students

پرسشنامه خودتنظیمی هیجان (CERQ): این پرسشنامه، توسط نادیا گرنفسکی و همکاران (۱۹۹۹) طراحی شده و در سال ۲۰۰۱ به چاپ رسید. این پرسشنامه، از ۳۶ ماده و ۹ بعد (راهبرد سرزنش خود، پذیرش، نشخوار گری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، اتخاذ دیدگاه، فاجعه انگاری، سرزنش دیگران) تشکیل شده است. گرانفسکی و همکارانش، ضریب آلفای پرسشنامه را در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش داده‌اند. روایی این پرسشنامه، توسط امین‌آبادی، دهقانی و خدا پناهی (۱۳۹۰) بررسی و روایی آن تأیید شده است و پایایی ابعاد آن، به ترتیب برای سرزنش خود ۰/۷۷، کنار آمدن ۰/۷۰، مثبت اندیشی ۰/۷۶ و سرزنش دیگران ۰/۶۴ به دست آمد.

پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای (CISS): این پرسشنامه توسط اندلر و پارکر (۱۹۹۰) تهیه شده و به وسیله اکبر زاده (۱۳۷۶)، ترجمه شده است. این پرسشنامه دارای ۴۸ گویه و شامل سه بعد سبک مساله مدار، هیجان مدار و اجتناب مدار (هر سبک ۱۶ گوی) است. ضریب پایایی آن توسط اندلر و پارکر (۱۹۹۰)، برای هر سه سبک، بالاتر از ۰/۸۰ برآورد شده است. همچنین قریشی راد (۱۳۸۹)، برای بررسی روایی سازه، از روش تحلیل عاملی اکتشافی و تجزیه به مؤلفه‌های اصلی، استفاده کرد و به این نتیجه رسید که مؤلفه به‌دست آمده ۰/۵۸ کل واریانس را تبیین کردند. جهت تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و از آزمون t دو گروه مستقل استفاده گردید.

یافته‌ها

جدول ۱ به بیان آمار توصیفی تحقیق می‌پردازد. همان‌طور که مشاهده می‌شود در تمامی متغیرها دختران، از میانگین بیشتری برخوردارند.

جدول ۱: مشخصه‌های توصیفی تاب‌آوری، خودتنظیمی و سبک‌های مقابله‌ای دانش‌آموزان دختر و پسر

متغیرها	جنسیت	میانگین انحراف استاندارد	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد
تاب‌آوری	دختر	۲/۰۲	۱۴/۳۲	۴۹/۲۲	۱۰۵
	پسر	۲/۳۳	۱۶/۵۱	۵۱/۳۲	۱۰۵
خودتنظیمی	دختر	۲/۹۹	۲۱/۱۹	۷۴/۲۸	۱۰۵
	پسر	۲/۸۹	۲۰/۴۶	۶۱/۸۴	۱۰۵
سبک مساله مدار	دختر	۱/۹۵	۱۳/۸۳	۴۱/۲۸	۱۰۵
	پسر	۱/۵۳	۱۰/۸۳	۳۴/۳۶	۱۰۵
سبک اجتنابی	دختر	۱/۷۸	۱۲/۶۳	۴۳/۹۴	۱۰۵
	پسر	۱/۳۹	۹/۸۸	۳۵/۴۶	۱۰۵
سبک هیجان مدار	دختر	۲/۱۰	۱۴/۸۵	۳۸/۹۰	۱۰۵
	پسر	۱/۳۰	۹/۲۵	۳۱/۵۰	۱۰۵

جدول ۲: نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف

متغیر	تعداد	میانگین	کولموگروف-اسمیرنوف	سطح معناداری
تاب‌آوری	۲۱۰	۵۰/۲۷	۱/۰۶	۰/۲۰۴
خودتنظیمی هیجان	۲۱۰	۶۸/۰۶	۱/۶۲۷	۰/۱۱۰
سبک هیجان مدار	۲۱۰	۳۵/۲۰	۱/۲۸۰	۰/۰۷۵
سبک مساله مدار	۲۱۰	۳۷/۸۲	۱/۰۹۱	۰/۱۸۵
سبک اجتنابی	۲۱۰	۳۹/۷۰	۰/۹۲۲	۰/۳۶۳

بر اساس نتایج جدول ۲، سطح معنی داری برای کلیه متغیرها بالای ۰/۰۵ است، در نتیجه فرض صفر برای متغیرها پذیرفته می شود و ادعای نرمال بودن متغیرهای ذکر شده پذیرفته می شود. بنابراین می توان از آزمون پارامتریک f مستقل استفاده کرد.

جدول ۳: نتایج آزمون t برای مقایسه تاب آوری، خودتنظیمی و سبک های مقابله ای بین دانش آموزان دختر و پسر

متغیر	f	سطح معناداری	آزمون t	درجه آزادی	سطح معناداری	تفاوت میانگین ها
تاب آوری	۱/۶۵۸	۰/۳۰۱	۰/۶۷۹	۹۸	۰/۴۹۹	-۲/۱
خودتنظیمی	۱/۴۰۲	۰/۲۳۹	۲/۹۸۶	۹۸	۰/۰۰۴	۱۲/۴۴
هیجان						
مساله مدار	۲/۱۲	۰/۰۰۱	۲/۷۸	۹۸	۰/۰۰۶	۶/۹۲
سبک هیجان مدار	۱۲/۹	۰/۰۰۱	۲/۹۸	۹۸	۰/۰۰۴	۷/۴۰
سبک اجتنابی	۲/۸۱	۰/۰۰۱	۳/۷۳	۹۸	۰/۰۰۰	۸/۴۸

نتایج جدول ۳، نشان می دهد که در متغیر تاب آوری، تفاوت معناداری بین دو گروه دختران و پسران وجود ندارد ($P > 0/05$). بنابراین، وجود تفاوت در میانگین نمرات تاب آوری دانش آموزان دختر و پسر، رد می شود. همچنین نتایج جدول، نشان می دهد که در متغیر خودتنظیمی هیجان، تفاوت معناداری بین دو گروه دختران و پسران وجود دارد ($P > 0/05$). بنابراین، وجود تفاوت در میانگین نمرات تاب آوری دانش آموزان دختر و پسر، پذیرفته می شود. به این معنا که نمرات خودتنظیمی هیجان در دانش آموزان دختر، بیشتر از دانش آموزان پسر است. به علاوه، در متغیر سبک های مقابله ای، تفاوت معناداری بین دو گروه دختران و پسران وجود دارد ($P > 0/05$). بنابراین، وجود تفاوت در میانگین نمرات سبک مقابله ای دانش آموزان دختر و پسر، پذیرفته می شود. به این معنا که نمرات تمام سبک های مقابله ای در دانش آموزان دختر، بیشتر از دانش آموزان پسر است.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی مقایسه تاب آوری، خودتنظیمی هیجان و راهبردهای مقابله با استرس در دانش آموزان دختر و پسر بود. نتایج نشان داد که نتایج تحلیل داده ها نشان داد که خودتنظیمی دختران بیشتر از پسران است، در میانگین نمرات سه سبک مقابله ای (مساله مدار، اجتنابی، هیجان مدار) دختران و پسران دانش آموز تفاوت معناداری وجود دارد، اما در میانگین نمرات تاب آوری دختران و پسران دانش آموز، تفاوت معناداری مشاهده نشد. بر اساس نتایج پژوهش، بین میانگین نمرات تاب آوری دختران و پسران دانش آموز دبیرستانی، تفاوت معناداری وجود ندارد. نتایج این بخش از پژوهش، با نتایج تحقیقات پیشین (اسدی، ۱۳۹۴؛ شادمان سادات محله، بافنده قرا ملکی، ۱۳۹۳؛ رضایی، گلستانه و پاکیزه، ۱۳۹۳) همخوان است. اسدی (۱۳۹۴)، به بررسی و مقایسه میزان تاب آوری دانش آموزان پسر و دختر دبیرستان های تهران پرداخت. نتایج حاصل نشان داد که میانگین تاب آوری در دانش آموزان پسر با دانش آموزان دختر، تفاوت معنی داری ندارند. شادمان سادات محله و بافنده (۱۳۹۳) پژوهشی باهدف ارتباط بین امید به زندگی و تاب آوری روان شناختی دانشجویان انجام دادند. نتایج، نشان داد که بین تاب آوری روان شناختی دانشجویان دختر و پسر، تفاوتی وجود ندارد. رضایی و همکاران (۱۳۹۳) پژوهشی باهدف بررسی مقایسه ای تاب آوری و تاب آوری تحصیلی در نوجوانان، به تفکیک جنسیت انجام دادند. نتایج نشان داد که بین تاب آوری کلی دختران و پسران، تفاوت معناداری وجود ندارد. در تبیین این یافته می توان گفت، تاب آوری، به عنوان مقاومت موفقیت آمیز فرد در برابر موقعیت های تهدیدآمیز و چالش برانگیز تعریف می شود. این ویژگی، باعث می شود که افراد در شرایط دشوار، باوجود عوامل خطرزا، از ظرفیت های موجود خود در دستیابی به موفقیت و رشد در زندگی فردی استفاده کنند و از این چالش ها و آزمون ها، به عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره برده و از آن ها سربلند بیرون آیند. بر اساس پژوهش ها، تاب آوری به افراد اجازه می دهد تا بر مشکلات شخصی و سختی ها غلبه کنند. یکی از مسائل تأثیرگذار بر تاب آوری، توجه به الگوی فرهنگی و بافت جامعه است. از این رو تفاوت تاب آوری افراد می تواند ناشی از تفاوت تجربه های آن ها در هفت زمینه مختلف باشد که عبارتند از دسترسی به منابع مادی، ارتباط بین فردی، احساس هویت، تبعیت فرهنگی، عدالت اجتماعی، احساس کنترل و قدرت و همبستگی. بنابراین، می توان گفت در تاب آوری هم ویژگی های

The comparison of resilience and educational self-regulation and coping strategy in girl and boy students

فردی مانند توانمندی‌های ارتباطی، مهارت‌های مقابله‌ای، توانایی حل مشکلات، همدلی، عزت‌نفس و هم‌ویژگی‌های محیطی-اجتماعی (درون خانوادگی و برون خانوادگی) تأثیرگذار است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). با توجه به اینکه نمونه پژوهش حاضر، دانش‌آموزان مقطع متوسطه بوده‌اند، به نظر می‌رسد افزایش سن و تجربیات، رابطه مستقیمی با تاب‌آوری افراد داشته باشد که این مساله، موجب کاهش تفاوت نمره تاب‌آوری بین گروه دختران و پسران شده است.

با توجه به موقعیت‌های فشار روانی پیش روی نوجوانان دختر و پسر، و وجود عواملی همچون یادگیری، واضح است که تنها این جنسیت نیست که بتواند پیش‌بینی‌کننده تاب‌آوری باشد. از این‌رو نتایج این تحقیق، هم‌راستا با مبانی نظری تحقیق، بوده است. همچنین نتایج پژوهش، نشان داد میانگین خودتنظیمی هیجان در دختران و پسران دانش‌آموزان دبیرستانی تفاوت معنادار دارد. بنابراین فرضیه مبنی بر وجود تفاوت در میانگین نمرات خودتنظیمی دختران و پسران دانش‌آموز دبیرستانی، قبول می‌شود. این نتایج، همسو با نتایج سایر تحقیقات (حاجی شمسایی و همکاران، ۱۳۹۴ و اندرسون، ریلی، گورل، اسکامبرگ و اندرسون، ۲۰۱۶) است. بدین معنی که دختران بیشتر از پسران از راهبردهای سرزنش خود، نشخوار فکری، تمرکز مجدد مثبت، برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، کنار آمدن با دیدگاه، فاجعه‌سازی و سرزنش دیگران استفاده می‌کنند. در تبیین این یافته می‌توان گفت به‌طور کلی زنان بیشتر از مردان به تجارب عاطفی خود، توجه نشان می‌دهند و برغم و ناراحتی خود متمرکز می‌شوند (گارفنسکی، تریدز کرایچ لجرستی و کومر، ۲۰۰۴، به نقل از دریادل، شریفی، حیدری راد و نبی دوست، ۱۳۹۷). به‌طور کلی، زنان دارای ابراز هیجان و همدلی بیشتری نسبت به مردان هستند و در روابط بین فردی، میزان توجه زنان به هیجانات افراد دیگر نیز بیشتر است (آدیمو، ۲۰۰۸).

از دیگر یافته‌های پژوهش این بود که میانگین راهبردهای مقابله‌ای در دختران و پسران دانش‌آموزان دبیرستانی، تفاوت معنادار دارد. نتایج نشان داد که میانگین به‌کارگیری هر سه سبک مقابله‌ای در دختران بیشتر از پسران است. نتایج این بخش از پژوهش با سایر تحقیقات (کوکبی، نظر زاده و حسینی، ۱۳۹۲؛ حمیدی، ۱۳۸۶؛ گودرزی و رود بالی، ۱۳۸۵) همسو است که نشان داده‌اند بین سبک‌های مقابله‌ای دختران و پسران تفاوت وجود دارد. اما در مورد این یافته، نتایج پژوهشها متفاوت است. بیشتر بودن میانگین نمرات دختران در هر سه سبک با نتایج گودرزی و معینی رود بالی (۱۳۸۵) همخوان است که در پژوهش خود نشان دادند که در همه انواع سبک‌های مقابله‌ای، میانگین نمرات دختران، بیش‌تر از پسران بود. به‌کارگیری سبک مقابله هیجان‌مدار در دختران با این بخش از نتایج کوکبی و همکاران (۱۳۹۲) همخوان است که نشان دادند که دختران، بیشتر از پسران از سبک مقابله‌ای مراجعه به دیگران (یک سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار) استفاده می‌کنند اما با بخش دیگر پژوهش که نشان دادند نوجوانان پسر، بیشتر از سبک‌های کارآمد (سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار) استفاده می‌کنند، ناهمخوان است. حمیدی (۱۳۸۶)، در پژوهشی نشان داد که دختران در دوازده مؤلفه هوش هیجانی: حل مساله، خوشبختی، استقلال، خودشکوفایی، خودآگاهی هیجانی، واقع‌گرایی، روابط بین فردی، خوش‌بینی، عزت‌نفس، کنترل تکانش، مسئولیت‌پذیری و همدلی، عملکرد بهتری از پسران نشان دادند. در تبیین این یافته، می‌توان گفت همان‌طور تحقیقات نشان دادند، دختران و پسران، در موقعیت‌های استرس‌زا و شرایط ناگوار، سبک‌های مقابله‌ای متفاوتی را انتخاب می‌کنند. به‌طور کلی، سه سبک مقابله اصلی شامل سبک‌های مقابله مساله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار وجود دارد. مقابله مساله‌مدار، در موقعیت‌هایی بروز می‌کند که شخص، احساس می‌کند موقعیت، قابل کنترل است، بنابراین برای حل مساله و غلبه بر مشکل تلاش می‌کند. مقابله هیجان‌مدار، زمانی بروز می‌کند که فرد، احساس می‌کند موقعیت غیرقابل کنترل است، بنابراین فرد، در جهت کاهش یا کنترل پریشانی هیجانی به وجود آمده ناشی از موقعیت تلاش می‌کند (میتود، ۲۰۰۴). سبک‌های اجتناب‌مدار، راهبردهایی را در برمی‌گیرند که در آن فرد، بیشتر به دنبال فرار یا اجتناب از موقعیت استرس‌زا هست. سطوح پایین تنظیم هیجانی و ضعف فرد در خصیصه بهره‌وری از هیجان‌هایی مانند نشخوارگری و فاجعه‌سازی، جریان تفکر را با کندی و اغتشاش مواجه می‌سازد. این اغتشاش فکری، قدرت سازمان‌دهی افکار و حافظه را تضعیف می‌کند و راهبردهای مقابله با استرس‌های زندگی را به‌صورت منفی، تحت تأثیر قرار می‌دهد. شواهد زیادی وجود دارد، که افرادی که از راهبردهای تنظیم هیجان منفی، استفاده می‌کنند رفتار نامناسب بیشتری را در برابر استرس نشان می‌دهند (دلگرم، باقری و ثابت، ۱۳۹۸). با توجه به اینکه برخی تحقیقات، تفاوت‌های تصمیم‌گیری در موقعیت‌های هیجانی زنان و مردان نشان داده‌اند، کاملاً منطقی است که زنان و مردان، از نظر انتخاب سبک مقابله‌ای باهم متفاوت باشند که این امر، در این پژوهش ما نیز مانند سایر پژوهش‌ها، مشخص شد.

¹ Anderson, Reilly, Gorrell, Schaumburg, & Anderson

² Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee, & Kommer,

³ . Matud

بر اساس یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود با توجه به اینکه دختران و پسران نوجوان، در دوره‌ای قرار دارند که با عوامل فشارزا و هیجانات شدید روبرو می‌شوند برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای جهت افزایش تاب‌آوری آن‌ها اجرا گردد. همچنین با توجه به نتایج پژوهش به نظر می‌رسد که برنامه‌ریزی جهت افزایش خودتنظیمی و سبک مقابله‌ای مساله محور خصوصاً در دانش‌آموزان دختر، امری لازم و ضروری هست. لازم به توضیح است محدودیت‌های تحقیق حاضر شامل؛ محدود بودن نتایج به دانش‌آموزان منطقه ۱۱ شهر تهران بوده، بنابراین تعمیم نتایج به گروه‌های دیگر با احتیاط باید انجام شود. استفاده از روش پرسشنامه صرف محدودیت دیگر این تحقیق بود. از این‌رو در جهت کاربردی شدن نتایج تحقیق حاضر پیشنهاد می‌شود کارگاه آموزشی خودتنظیمی هیجان و راهبردهای مقابله با استرس برای دانش‌آموزان اجرا شود. همچنین پیشنهاد می‌شود بروشورهایی در زمینه تاب‌آوری به محصلین مقاطع مختلف تحصیلی داده شود که آنان بتوانند با شناخت سبک تاب‌آوری خود عملکرد بهتری در یادگیری داشته باشند. در پی آن توصیه می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش‌های دیگری نظیر؛ مصاحبه با ساختار، مشاهده و ... استفاده شود و تحقیق بر گروه‌های دیگر در شهرها و مقاطع تحصیلی دیگر نیز انجام شده و در تحقیقات آتی رابطه متغیرهای تحقیق حاضر را در گروه‌های مختلف تحصیلی (دانش‌آموزان ابتدایی، متوسطه اول و دانشجویان) مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

- اسدی، سهیل (۱۳۹۴). مقایسه تاب‌آوری در دانش‌آموزان پسر با دانش‌آموزان دختر. اولین کنفرانس بین‌المللی مدیریت، اقتصاد، حسابداری و علوم تربیتی، ساری دانشگاه پیام نور نکا.
- اکبر زاده، نسرين (۱۳۷۶). گذر از نوجوانی به پیری (روان تحول‌شناسی رشد و تحول). تهران، چاپخانه دانشگاه الزهرا.
- امین‌آبادی، زهرا؛ دهقانی، محسن و خدا پناهی، محمد کریم (۱۳۹۰). بررسی ساختار عاملی و اعتبار یابی پرسشنامه تنظیم هیجان شناختی. مجله علوم رفتاری. (۴): ۳۶۵-۳۷۲.
- جاماسیان مبارکه، آریتا؛ دوکانه ای فرد، فریده (۱۳۹۶). اثربخشی واقعیت‌درمانی گروهی برافزایش تاب‌آوری، امید به زندگی و بهبود کیفیت زندگی زنان ناباور مرکز ناباورری صارم، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۸(۲۲): ۲۳۷-۲۶۲
- حاجی شمسایی، مهدی؛ کارشکنی، حسین و امین یزدی، سید امیر (۱۳۹۳). آزمون مدل نقش میانجی گرانه خودتنظیمی در رابطه بین جو روانی اجتماعی کلاس و ناسازگاری کلاسی دانش‌آموزان دوره راهنمایی. مجله روانشناسی مدرسه. ۳(۳): ۲۱-۳۷.
- حسینی، پرخیده؛ چراغی، فاطمه و یغمائی، فریده (۱۳۸۷). خودکارآمدی و یادگیری خودتنظیم در عملکرد دانشجویان. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۸(۱): ۳۳-۴۲
- حمیدی، فریده (۱۳۸۶). رابطه هوش هیجانی با سبک‌های مقابله‌ای در نوجوانان دختر و پسر مناطق محروم. فصلنامه روانشناسی کاربردی. ۱(۴): ۴۳۲-۴۴۴
- دریادل جواد، شریفی نیلوفر، حیدری راد حدیث، نبی دوست علیرضا (۱۳۹۷). مقایسه باورهای خودکارآمدی، راهبردهای تنظیم هیجان و تحمل ابهام در دانش‌آموزان دختر و پسر دارای اضطراب امتحان. رویش روان‌شناسی: ۱۷(۱): ۱۹۸-۱۷۹
- دلگرم، هانیه؛ باقری، نسرين و ثابت، مهرداد (۱۳۹۸). رابطه خودتنظیمی هیجانی و تاب‌آوری با سبک‌های مقابله با استرس در دانشجویان، مجله اندیشه و رفتار، ۱۳(۵۲): ۶۷-۷۶.
- رحیمیان بوگر، اسحاق و اصغرزاد فرید، علی اصغر (۱۳۸۷). رابطه سرسختی روان‌شناختی و خود تاب‌آوری با سلامت روان در جوانان و بزرگسالان بازمانده زلزله شهرستان بهم. مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۱(۱): ۷۰-۶۲.
- رضایی، مریم؛ گلستانه، سید موسی و پاکیزه، علی (۱۳۹۳). بررسی مقایسه‌ای تاب‌آوری کلی و تاب‌آوری تحصیلی در نوجوانان به تفکیک جنسیت. ششمین کنگره بین‌المللی روان‌پزشکی کودک و نوجوان.
- شادمان سادات محله، مریم و بافنده قرا ملکی، حسن (۱۳۹۳). رابطه امید به زندگی و تاب‌آوری روان‌شناختی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور رودسر. نخستین همایش ملی علوم تربیتی و روانشناسی.
- قریشی راد، فخرالسادات (۱۳۸۹). اعتبار یابی مقیاس مقابله با موقعیت‌های استرس‌زای اندلر و پارکر. مجله علوم رفتاری. ۴(۱): ۷-۱.
- قریشی، منصوره و بهبودی، معصومه (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش واقعیت‌درمانی بر تنظیم هیجان و افزایش خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان دختر. مجله مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت. ۴(۳): ۲۴۹-۲۳۸.
- کوکبی، فاطمه؛ نظر زاده، فریده و حسینی، سیده صغری (۱۳۹۲). بررسی رابطه سبک‌های مقابله‌ای و سلامت روانی دختران و پسران نوجوان. کنگره سراسری روانشناسی کودک و نوجوان. دوره ۱.

The comparison of resilience and educational self-regulation and coping strategy in girl and boy students

گودرزی، محمدعلی و معینی رود بالی، زهرا (۱۳۸۵). بررسی رابطه سبک‌های مقابله‌ای و سلامت روانی در دانش‌آموزان دبیرستانی. *مجله دانش و رفتار*. ۱۱۹(۱): ۳۲-۳۳.

محمدی، مسعود (۱۳۸۴). بررسی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوءمصرف مواد. رساله دکتری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

Anderson, L. M., Reilly, E. E., Gorrell, S., Schaumberg, K., & Anderson, D. A. (2016). Gender-based differential item function for the difficulties in emotion regulation scale. *Personality and Individual Differences*, 92, 87-91.

Bartley, C. E., & Roesch, S. C. (2011). Coping with daily stress: The role of conscientiousness. *Personality and individual differences*, 50(1), 79-83.

Cabrera, N. L., & Padilla, A. M. (2004). Entering and succeeding in the "culture of college": The story of two Mexican heritage students. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 26(2), 152-170.

Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, 44(4), 585-599.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.

Eludoyin, O. M. (2015). Assessment of daytime physiologic comfort, its perception and coping strategies among people in tertiary institutions in Nigeria. *Weather and Climate Extremes*, 10, 70-84.

Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., Martinussen, M., Aslaksen, P. M., & Flaten, M. A. (2006). Resilience as a moderator of pain and stress. *Journal of psychosomatic research*, 61(2), 213-219.

Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van Den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and individual differences*, 36(2), 267-276.

Lazarus, R. S., & Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press on Demand.

Lee, J. H., Seo, M., Lee, M., Park, S. Y., Lee, J. H., & Lee, S. M. (2017). Profiles of coping strategies in resilient adolescents. *Psychological Reports*, 120(1), 49-69.

Loffler H. (2001). Relationship between depression, Anxiety and quality of life: A study of stroke patients compared to chronic low back. Pain and myocardial ischemia patients. *Psychopathology*. 2001; 34:50-56. Reports. Vol. 120(1) 49-69.

Matud, M. (2004). Gender Differences in Stress and Coping Style. *Personality and Individual Differences*, 37, 1410-1415

Rober, J., & Tranel, D. (2017) Sex differences in the functional lateralization of emotion and decision making in the human brain. *Journal of Neuroscience Research*, 95, 270-278.

Sahin, s., & Hepsogutlu, Z. (2018). Psychological Resilience and Coping Strategies of High School Students Based on Certain Variables. *Journal of Educational Sciences Research*. Vol:8 NO: 2.

Sutterer, M. J., Kosciak, T. R., & Tranel, D. (2015). Sex-related functional asymmetry of the ventromedial prefrontal cortex in regard to decision-making under risk and ambiguity. *Neuropsychologia*, 75, 265-273.

Pendergast, K. A. (2017). The role of resilience, emotion regulation, and perceived stress on college academic performance.

Zalewski, M., Lengua, L. J., Wilson, A. C., Trancik, A., & Bazinet, A. (2011). Associations of coping and appraisal styles with emotion regulation during preadolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110(2), 141-158.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی