

The Quarterly Journal of Approach to  
Philosophy in Schools and Organizations

Year 3, Number 3, Fall 2024, Pages 34 to 48

Original Article

<http://www.esbam.ir>

فصلنامه رویکرد فلسفه در مدارس و سازمان ها

سال سوم، شماره سوم، پاییز ۱۴۰۳

نوع مقاله: پژوهشی

ISSN: 2980-891X

## Investigating the effect of ambiguity tolerance on the level of self-awareness and self-regulation strategies in the second elementary students of Rafsanjan city

**Sedigheh Hashemi Ranjbar\***: Second Elementary Teacher, Rafsanjan Education Department.

### Abstract

**Introduction:** The aim of this study is to investigate the effect of tolerance of ambiguity on the level of self-awareness and self-regulation strategies in second grade elementary school students.

**Method:** The method of this semi-experimental study was conducted using a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of this study included all second grade elementary school students in Rafsanjan city in the academic year 2023-2024. The data collection tool included the self-awareness questionnaires of Nestor and Davis (2002) and the self-regulation strategies of Pintrich and Dergrot (1990).

**Findings:** The estimated mean score of the self-awareness and self-regulation strategies variable in the experimental group subjects in the post-test stage is higher than that of the control group subjects. In other words, it can be said that tolerance of ambiguity improves the self-awareness and self-regulation strategies of the experimental group subjects compared to the control group.

**Conclusion:** The overall conclusion of the study showed that in today's rapidly changing world, the ability to tolerate ambiguity is a key skill for students, which helps them cope with ambiguous and challenging situations and learn more effectively.

**Keywords:** Tolerance of ambiguity, self-awareness, self-regulation strategies, elementary students.

\*Corresponding author: Second Elementary Teacher, Rafsanjan Education Department.

Email: [sedighehhashemi@gmail.com](mailto:sedighehhashemi@gmail.com)

DOI: [10.22034/esbam.2024.458762.1052](https://doi.org/10.22034/esbam.2024.458762.1052)

## Investigating the effect of ambiguity tolerance on the level of self-awareness and self-regulation strategies in the second elementary students of Rafsanjan city

### Detailed Abstract

**Introduction:** The aim of this study is to investigate the effect of tolerance of ambiguity on the level of self-awareness and self-regulation strategies in second grade elementary school students.

**Materials and methods:** The method of this semi-experimental study was conducted using a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of this study included all second grade elementary school students in Rafsanjan city in the academic year 2023-2024. The data collection tool included the self-awareness questionnaires of Nestor and Davis (2002) and the self-regulation strategies of Pintrich and Dergrot (1990).

**Results and discussion:** The estimated mean score of the self-awareness and self-regulation strategies variable in the experimental group subjects in the post-test stage is higher than that of the control group subjects. In other words, it can be said that tolerance of ambiguity improves the self-awareness and self-regulation strategies of the experimental group subjects compared to the control group. Therefore, only an explanation of it is provided. In explaining its potential, it can be said that although with the advancement of science and technology, human ambiguities are also expanding, and perhaps at a faster pace, from his expanding knowledge. However, it should be noted that ambiguous situations are not unique to today's world and have existed in various aspects of human life since ancient times. In many cases, these ambiguities act as a driving force for understanding; they cause efforts to eliminate the ambiguity factor. Therefore, it should be considered that ambiguity, if not properly managed, can create confusion and form, but if dealt with appropriately, it can provide the necessary curiosity to strive towards discovering the unknown. The ability to tolerate ambiguity is accepting uncertainty as part of life, the ability to continue living with incomplete knowledge about the environment, and the inclination to initiate independent action without knowing whether one will succeed or not. The concept of tolerating ambiguity refers to how an individual perceives and copes with feelings of threat and conflict in their interaction with the environment. When changes occur rapidly and unpredictably, knowledge becomes insufficient and unclear. Individual differences in the way people interpret such situations play a significant role. Someone with high ambiguity tolerance tends to make complex inferences about events and follows their own cognitive perceptual style in interpretation. Based on this, mindfulness training and cognitive skills help individuals gain insight into their thought patterns, emotions, reactions, and impulsive behaviours, enabling them to consciously select skilful and purposeful responses, rather than automatically reacting with ingrained and unconscious responses to environmental events. Teaching mindfulness on ambiguity tolerance is effective for second-grade students in Rafsanjan city. The results of the covariance analysis indicate a

significant difference in ambiguity tolerance scores of second-grade students in Rafsanjan city between the mindfulness group and control group in the post-test phase. In other words, mindfulness training has been able to increase the ambiguity tolerance scores of second-grade students in Rafsanjan city in the post-test phase. It can be stated that mindfulness provides an opportunity for individuals to observe and accept their thoughts, physical sensations, cognitions, perceptions, and emotions without judgment, realising that thoughts are not necessarily aligned with reality. Mindfulness training leads individuals to gain insight into their cognitive models, emotions, feelings, and emotions, enabling them to make deliberate and informed choices in responding to environmental situations. Mindfulness helps individuals accept that although negative emotions exist in everyone's life, they are not a fixed part of one's personality and life trajectory. Accepting this enables individuals to consciously reflect on and respond to emotions and their triggering events in a more efficient manner, establishing a more mindful relationship with life. Self-regulatory strategies training is effective for ambiguity tolerance of second-grade students in Rafsanjan city. The covariance analysis results show a significant difference in ambiguity tolerance scores of second-grade students in Rafsanjan city between the self-regulatory strategies training group and control group in the post-test phase. In other words, self-regulatory strategies training has been able to increase the ambiguity tolerance scores of second-grade students in Rafsanjan city in the post-test phase. When an individual or group faces a set of unfamiliar, complex, and incomprehensible processes, they may experience ambiguity. Individuals with lower ambiguity tolerance usually experience more stress and fail in ambiguous tasks, whereas individuals with higher ambiguity tolerance perform well and enjoy ambiguous tasks. Overall, intolerance to ambiguity plays a significant role in emotions and feelings.

**Conclusion:** The overall conclusion of the study showed that in today's rapidly changing world, the ability to tolerate ambiguity is a key skill for students, which helps them cope with ambiguous and challenging situations and learn more effectively.

**Key words:** Tolerance of ambiguity, self-awareness, self-regulation strategies, elementary students.

## بررسی تاثیر تحمل ابهام بر میزان خودآگاهی و راهبردهای خودتنظیمی در دانش آموزان دوم ابتدایی شهرستان رفسنجان

صدیقه هاشمی رنجبر: آموزگار دوم ابتدایی، اداره آموزش و پرورش رفسنجان.

### چکیده

**هدف:** هدف از این پژوهش بررسی تاثیر تحمل ابهام بر میزان خودآگاهی و راهبردهای خودتنظیمی در دانش آموزان دوم ابتدایی است. **روش کار:** روش این پژوهش نیمه آزمایشی با استفاده از طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش آموزان دوم ابتدایی شهرستان رفسنجان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود. ابزار جمع آوری اطلاعات شامل پرسشنامه های خودآگاهی نستورم و داویس (۲۰۰۲) و راهبردهای خودتنظیمی پینتریچ و درگروت (۱۹۹۰) بود. **نتایج:** میانگین نمره برآورد شده متغیر خودآگاهی و راهبردهای خودتنظیمی در آزمودنی های گروه آزمایش در مرحله پس آزمون بیشتر از آزمودنی های گروه گواه است، به عبارت دیگر می توان گفت که تحمل ابهام موجب بهبود خودآگاهی و راهبردهای خودتنظیمی آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل می شود. **نتیجه گیری:** نتیجه گیری کلی پژوهش نشان داد که در دنیای امروز که با سرعت زیادی در حال تغییر است، توانایی تحمل ابهام به عنوان یک مهارت کلیدی برای دانش آموزان محسوب می شود، که این مهارت به آنها کمک می کند تا با شرایط مبهم و چالش برانگیز کنار بیایند و به طور موثرتری یاد بگیرند.

**واژگان کلیدی:** تحمل ابهام، خودآگاهی، راهبردهای خود تنظیمی، دانش آموزان ابتدایی.

\*نویسنده مسؤول: آموزگار دوم ابتدایی، اداره آموزش و پرورش رفسنجان.

Email: [sedighehhashemi@gmail.com](mailto:sedighehhashemi@gmail.com)

DOI: [10.22034/esbam.2024.458762.1052](https://doi.org/10.22034/esbam.2024.458762.1052)

در دنیای پرشتاب و دائماً در حال تغییر امروز، توانایی تحمل ابهام به عنوان یک مهارت کلیدی برای دانش آموزان محسوب می‌شود. این مهارت به آنها کمک می‌کند تا با شرایط مبهم و چالش برانگیز کنار بیایند، به طور موثرتری یاد بگیرند و در نهایت انعطاف پذیری و سازگاری لازم برای زندگی در دنیای واقعی را پیدا کنند. تحمل ابهام در واقع می‌تواند به عنوان یک ویژگی شخصیتی مهم در فرایند تصمیم‌گیری و رفتار فرد مورد بررسی قرار گیرد، زیرا فرد در موقعیت‌های مبهم و نامعلوم با ابهام روبرو می‌شود و باید تصمیم‌هایی را بگیرد که تأثیر مستقیمی بر زندگی و رفتار او دارد. ابهام می‌تواند از منابع مختلفی مانند ابهام در اطلاعات، ابهام در ارزش‌ها و اعتقادات، ابهام در هدف‌ها و اهداف، و ابهام در روابط اجتماعی و فرهنگی ناشی شود. این ابهامات می‌توانند باعث ایجاد استرس، اضطراب و نگرانی در فرد شوند و تأثیرات منفی بر رفتار و تصمیم‌گیری او داشته باشند. برای مدیریت ابهام، فرد باید به توانایی تحمل ابهام و پذیرش وجود آن در زندگی خود پرداخته و روش‌های مختلفی مانند بهبود توانایی تصمیم‌گیری، افزایش انعطاف‌پذیری و توانایی مدیریت استرس را کاربردی کند. همچنین، ارتباط با دیگران و مشورت با آنها نیز می‌تواند به فرد کمک کند تا ابهامات خود را حل کرده و به تصمیم‌گیری‌های بهتری برسد (شاطریان محمدی و همکاران، ۱۳۹۲). تحمل ابهام به معنای پذیرش و قبول وجود عدم قطعیت و نامعلومی در زندگی است. این اصطلاح به توانایی فرد برای مواجهه با شرایط نامعلوم و تصمیم‌گیری در موقعیت‌های مبهم اشاره دارد. تحمل ابهام نیازمند پذیرش واقعیتی است که همیشه اطلاعات کامل و قطعی در دسترس فرد نیست و باید با دانش ناقص و عدم قطعیت زندگی کند. فردی که توانایی تحمل ابهام را دارد، می‌تواند با دانش ناقص و تصمیم‌گیری در موقعیت‌های مبهم، به انجام فعالیت‌ها بپردازد و ریسک‌های لازم را بپذیرد. این افراد معمولاً تمایل دارند به آزمایش فعالیت‌های مختلف و به دنبال راه‌حل‌های جدید و نوآورانه هستند. اما موفقیت یا شکست در این موارد به عوامل مختلفی بستگی دارد، از جمله میزان تجربه و دانش فرد، استراتژی‌هایی که برای مواجهه با ابهام انتخاب می‌کند، و همچنین شرایط محیطی و فرهنگی که در آن فرد فعالیت می‌کند. به هر حال، تحمل ابهام می‌تواند به فرد کمک کند تا با موقعیت‌های نامعلوم و تغییرات زندگی بهتری برخورد کند و بهترین تصمیم‌ها را بگیرد (ابراهامز، ۲۰۱۹). تحمل ابهام یکی از مهارت‌های مهم در زندگی و کار است که به افراد کمک می‌کند با شرایط نامعلوم و مواجهه با تصمیم‌گیری‌های مبهم بهتر کنار بیایند. در محیط آموزشی، تحمل ابهام می‌تواند به مدرسان کمک کند تا بهترین روش‌ها و استراتژی‌ها برای ارتقاء فرآیند یادگیری دانش‌آموزان را شناسایی کنند. همچنین، درک اینکه تمامی شرایط و موقعیت‌ها به ساختار شخصیتی و تجربیات یادگیرنده‌ها و دانش‌آموزان بستگی دارد، می‌تواند به مدرسان کمک کند تا به شیوه‌های مناسبی برای انتقال دانش و اطلاعات به افراد با ساختارهای شخصیتی مختلف بپردازند. وقتی که دانش‌آموزان با مجموعه‌ای از روش‌های ناآشنا، پیچیده و نامفهوم مواجه می‌شوند، ابهام به وجود می‌آید. در این مواقع، مهارت تحمل ابهام و توانایی مدیریت آن می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا با موقعیت‌های نامعلوم و تصمیمات مبهم مواجهه کنند و به نتایج موفقیت‌آمیز دست یابند. این ویژگی شخصیتی که تعیین می‌کند چقدر یک فرد می‌تواند با ابهام مقابله کند، می‌تواند توسط مدرسان تقویت شود تا دانش‌آموزان بتوانند با موقعیت‌های نامعلوم بهتری برخورد کنند (سعیدی پورمبارکه و احمدی، ۱۳۹۱).

بر اساس مطالعات، استفاده از راهبردهای خودتنظیمی یکی از راه‌های موثر برای بهبود عملکرد فراگیران در محیط‌های آموزشی است. راهبردهای خودتنظیمی شامل مجموعه‌ای از فرآیندها و روش‌هایی است که افراد برای مدیریت و کنترل یادگیری خود به کار می‌برند. این راهبردها شامل برنامه‌ریزی، مانیتورینگ، ارزیابی و تنظیم یادگیری است. با استفاده از راهبردهای خودتنظیمی، فراگیران قادرند خودشان را برای انجام وظایف و مسائل آموزشی مختلف آماده کنند، پیشرفت خود را مانیتور کنند، خودشان را ارزیابی کنند و نیازهای یادگیری خود را تنظیم کنند. این راهبردها به فراگیران کمک می‌کنند تا مسئولیت

بیشتری در یادگیری خود بپذیرند، اهداف را بهبود ببخشند، تمرکز و توجه خود را افزایش دهند و بهبود عملکرد و پیشرفت خود را تسریع کنند. بنابراین، بهبود عملکرد فراگیران در محیط‌های آموزشی می‌تواند از طریق آموزش و تقویت راهبردهای خودتنظیمی انجام شود. این راهبردها می‌توانند بهبود یادگیری، توسعه مهارت‌ها و تسهیل فرآیند یادگیری در دانش‌آموزان و فراگیران کمک کنند (سلیمانی‌نژاد و حسینی نسب، ۱۳۹۱). خودتنظیمی به عنوان یک فرایند فعال و سازمان‌یافته توصیف شده است که افراد از طریق آن، قادرند اهداف یادگیری خود را تنظیم کرده و بر شناخت، انگیزش و رفتار خود نظارت کنند. راهبردهای یادگیری خودتنظیمی شامل مهارت‌های خودآموزی، سوال پرسیدن از خود، خودبینی و تقویت خود است که به افراد کمک می‌کند تا با استفاده از فرآیندهای شناختی، یادگیری خود را تسهیل کنند (پنتریچ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). بر اساس نظریه بندورا، خودتنظیمی شامل توانایی‌ها و قابلیت‌هایی مانند خودهدایتی، خودکنترلی و خودمختاری است. این قابلیت‌ها تحت تأثیر باورهای افراد درباره خودکارآمدی در فعالیت‌ها و رفتارهای مختلف قرار دارند. خودتنظیمی به عنوان کوشش‌های روانی در کنترل وضعیت درونی، فرآیندها و کارکردها جهت دستیابی به اهداف بالاتر تعریف شده است (بندورا<sup>۲</sup>، ۱۹۷۷). زیمرمن هم خودتنظیمی را به عنوان مشارکت فعال یادگیرنده از نظر رفتاری، انگیزشی، شناختی و فراشناختی در فرآیند یادگیری تعریف کرده است. او معتقد است که خودتنظیمی به منظور پیشینه کردن فرآیند یادگیری از اهمیت بسزایی برخوردار است. خودتنظیمی رفتاری به استفاده بهینه از منابع گوناگون که یادگیری را افزایش می‌دهد، اشاره دارد (زیمرمن<sup>۳</sup>، ۱۹۹۰). در نهایت، خودتنظیمی انگیزشی به کاربرد فعال راهبردهای انگیزشی اطلاق می‌شود که به افزایش یادگیری و کاهش ترس و اضطراب کمک می‌کند. در نظام‌های آموزشی جهان امروز، توجه به تبدیل فراگیران به یادگیرندگان راهبردی و دارای توانایی خودتنظیمی در فرایند یادگیری به عنوان یکی از اهداف اساسی مورد توجه قرار می‌گیرد. این اهداف به منظور تقویت و تسهیل فرآیند یادگیری و تربیت افراد برای مواجهه با چالش‌ها و موقعیت‌های مختلف در زندگی تأکید دارد. یادگیرندگان راهبردی توانایی استفاده از راهبردهای مختلف برای حل مسائل و مواجهه با چالش‌های یادگیری را دارند. آن‌ها قادرند با تحلیل و ارزیابی وضعیت، انتخاب راهبردهای مناسب برای حل مسئله را داشته باشند و این امر به بهبود عملکرد و تسلط بر موضوعات مختلف کمک می‌کند. همچنین، توانایی خودتنظیمی در یادگیری به افراد کمک می‌کند تا اهداف خود را مشخص کرده، برنامه‌ریزی مناسب برای دستیابی به اهداف خود انجام دهند و خودشان را مدیریت کنند. این توانایی مهم در مواجهه با چالش‌ها، موقعیت‌های نامطلوب و تنظیم خودکارآمدی افراد است. بنابراین، تمرکز بر تبدیل فراگیران به یادگیرندگان راهبردی و دارای توانایی خودتنظیمی در یادگیری، بهبود عملکرد و توانایی‌های شخصیتی و تحصیلی آن‌ها را تقویت می‌کند و آمادگی آن‌ها برای مواجهه با چالش‌های زندگی را افزایش می‌دهد (یاگنیک و چندرا<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹). با بررسی پیشینه پژوهش در این زمینه بر اساس مطالعات یافته‌های پژوهش پنتریچ و روشو نشان می‌دهد که دانش‌آموزانی که توانایی تنظیم جنبه‌های شناختی، انگیزشی و رفتاری عملکرد تحصیلی خود را دارند، به عنوان یادگیرندگان بسیار موفق شناخته می‌شوند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که یادگیری خودتنظیمی به عنوان یک پیش‌بینی‌کننده مهم برای عملکرد تحصیلی عمل می‌کند و اینکه یادگیرندگان برای دستیابی به موفقیت تحصیلی باید بیاموزند که چگونه عملکرد خود را تنظیم کنند و اهداف خود را در برابر مشکلاتی که ممکن است در مسائل درسی پیش آید، حفظ کنند (پنتریچ و روشو<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷). امرایی و قدم پور و شریفی و غضنفری در سال

- 1- Pintrich
- 2- Bandura
- 3- Zimmerman
- 4- Yagnik A., Chandra
- 5- Rusho

(۱۳۹۸) در مقاله خود با عنوان مقایسه توانایی آموزش مهارت های بخشی تفکر و راهبردهای ابتدای خودتنظیمی بر خلاقیت (سیالی، کار، پذیرش پذیری، بسط) دانش آموزان بیان می کنند که این پژوهش با هدف مقایسه تأثیر آموزش مهارت های وسعت بخشی تفکر و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر خلاقیت دانش آموزان انجام شده است. از روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و پیگیری با دو گروه آزمایش و یک گروه گواه استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه اول دوره متوسطه دوم شهر خرم آباد در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ به تعداد ۱۳۵۳ نفر بوده است. نمونه گیری با روش خوشه ای چندمرحله ای صورت گرفته و حجم نمونه برابر با ۴۵ نفر انتخاب شده است. در این پژوهش، دانش آموزان گروه آزمایش اول آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و دانش آموزان گروه آزمایش دوم آموزش مهارت های وسعت بخشی تفکر را دریافت کرده اند، در حالی که دانش آموزان گروه گواه هیچ گونه آموزش این یافته ها نشان می دهند که اهمیت آموزش و تربیت دانش آموزان به منظور توانمندسازی آن ها در توانایی های خودتنظیمی و ارتقای مهارت های مدیریتی و انگیزشی بسیار مهم است. این مهارت ها به دانش آموزان کمک می کند تا با مواجهه با چالش ها و مشکلات درسی، توانایی مدیریت خود را افزایش دهند و به بهبود عملکرد و دستیابی به اهداف تحصیلی خود نزدیک تر شوند. بنابراین، آموزش و ترویج یادگیری خودتنظیمی و توانایی های مرتبط با آن به عنوان یک استراتژی مهم برای افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان و تسهیل دستیابی آن ها به موفقیت تحصیلی مورد تأکید قرار می گیرد. امروزه دانش آموزان در هر کشوری به علت اینکه سرمایه فی نفسه آن کشور محسوب شده و نقش بنیادین در آینده کشور ایفا می کنند مورد دقت ویژه برنامه ریزان و سیاستگذاران قرار می گیرند اهمیت این نقش در این است که دانش آموزان نه تنها بخش اصلی متخصصان حوزه های مختلف بلکه بدنه اصلی مدیران هر کشور را نیز تشکیل خواهند داد. با عنایت به اینکه بدون فراهم نمودن بستر ای امن و عاری از تنش زمینه پیشرفت برای دانش آموزان مهیا نخواهد شد لذا لازم است به سلامت روان این گروه دقت ویژه ای شود چرا که سلامت روانی آنها تضمین کننده سلامت حال و آینده کشور است (منحصر و سنجری، ۱۴۰۰). با نگاهی به پژوهش ها میتوان دریافت مدیریت تحمل ابهام نیز می تواند راهگشا باشد. تحمل ابهام به عنوان یک متغیر شخصیتی، احساسی و ادراکی تعریف شده است و استدلال بر آن است که تحمل ابهام جلوه های مختلفی از کارکرد عاطفی و شناختی شخص، سبک شناختی مشخص، ساختارهای گمان و نگرش، کارکرد بین شخصی، اجتماعی و رفتارهای حل مسئله را ایجاد میکند (پرنس، ۱۳۹۹). تحمل ابهام صفتی شخصیتی است که بر اساس آن، شخص تمایل به استنباط و رفتار کردن با وضعیت یا محرک های گنگ دارد. میتوان گفت شخص وضعیتهای مبهم را دوست دارد و یا حداقل میتواند برای مدتی با آنها زندگی کند. بنابراین، میتوان آن را به عنوان تمایل شخص برای مشاهده و استنباط وضعیتهای رمزآلود به صورت تهدید و یا فرصت تعریف نمود. تحمل ابهام به گفته جانسون<sup>۱</sup> به ((عدم اطمینان در مورد آینده)) اشاره میکند و مکین<sup>۲</sup> آن را ((فقدان ادراک دانسته ها در مورد محرک یا محتوایی خاص)) تعریف میکند (عالی پور و عباسی و همکاران، ۱۳۹۷). خود تنظیمی یکی از سازه های مهم روانشناختی است که در دو دهه گذشته توجهات تجربی و نظری فراوانی را به خود جلب کرده است، خود تنظیمی یعنی تلاش شخص برای تأثیر گذاشتن بر روی نوع، زمان و چگونگی تجربه و بیان، تغییر طول دوره و یا شدت فراشد های رفتاری، تجربی و جسمانی هیجان هاست و به طور خودکار یا مهار شده آگاه یا ناآگاه و از طریق به کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان انجام می گیرد (عبادی و موفر، ۱۴۰۰). یافته های محققان بیانگر این است که تنظیم هیجانی ضمن تأثیرگذاری بر مولفه های هیجانی و حتی رفتاری و شناختی بازتاب های اشخاص به وضعیت های استرس زا به شخص این امکان را می دهد که ضمن مهار شدت و مدت دوره تجارب هیجانی، بازتاب های هیجانی خود را به صورت آگاهانه در راستای رسیدن به اهداف خود تنظیم می کند همچنین با دقت به

تاکید روندهای تنظیم هیجان بر آگاهی مهار و اصلاح هیجان های منفی حاصل از روابط بین شخصی به کار گیری این راهکارها می تواند باعث کاستن از نشخوارهای فکری و ایجاد هیجان مثبت شود (میلو سویک<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). لذا در این پژوهش کوشش بر آن است که به بررسی تاثیر تحمل ابهام بر میزان یادگیری و راهبردهای خود تنظیمی در دانش آموزان دوم ابتدایی شهرستان رفسنجان بپردازیم و بتوان از نتایج آن در توسعه عملکرد این دانش آموزان استفاده برد.

## روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه ی آماری متشکل از ۴۰۰ نفر از دانش آموزان محصل در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ در پایه دوم پسرانه در شهر رفسنجان بود. از میان دانش آموزان کلاس دوم شهرستان رفسنجان، ۳۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب و در دو گروه ۱۵ نفره به عنوان گروه آزمایش و گروه، جایگزین شدند. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS استفاده شد. روش تجزیه و تحلیل داده های این پژوهش در حیطه ی آمار توصیفی از شاخص های میانگین و انحراف معیار و در حیطه ی آمار استنباطی از آزمون تحلیل کواریانس یکطرفه به منظور مقایسه ی میانگین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل اثر نمرات پیش آزمون بر نمرات پس آزمون انجام پذیرفت.

**پرسشنامه خودآگاهی نستورم و داویس (۲۰۰۲):** پرسشنامه خود آگاهی توسط نستورم و داویس (۲۰۰۲) به منظور سنجش خود آگاهی طراحی و تدوین شده است. پرسشنامه خود آگاهی دارای ۱۱ سوال و ۲ مولفه خودگشودگی، استقبال از بازخورد دیگران و آگاهی از ارزش های خود، سبک شناختی، گرایش به تغییر و گرایش به ارتباطات متقابل شخصی باشد و بر اساس طیف لیکرت با سوالاتی مانند (زمانی که روابط خود را با دیگران شکل می دهیم، شناخت بسیار زیادی از نیازهای ارتباط متقابل شخصی خودم با دیگران دارم.) به سنجش خود آگاهی پرداخت. پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ بدست آمد روایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضرایب همبستگی هر سوال با نمره کل محاسبه گردید و نشان داد که همه سوالات با نمره کل همبستگی معنی داری دارند.

**پرسشنامه راهبردهای خودتنظیمی توسط پینتریچ و درگروت (۱۹۹۰):** پرسشنامه راهبردهای خودتنظیمی توسط پینتریچ و درگروت ساخته شده است. این پرسشنامه با ۴۷ عبارت در دو بخش باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی ( راهبردهای شناختی و فراشناختی) تنظیم شده است. خرده مقیاس راهبردهای یادگیری خودتنظیمی شامل ۲۲ عبارت بوده و سه وجه از خودتنظیمی تحصیلی یعنی راهبردهای شناختی، راهبردهای فراشناختی و مدیریت منابع را می سنجد. راهبردهای شناختی ۱۳ عبارت را به خود اختصاص داده است. پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ بدست آمد روایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضرایب همبستگی هر سوال با نمره کل محاسبه گردید و نشان داد که همه سوالات با نمره کل همبستگی معنی داری دارند.

**پروتکل آموزش تحمل ابهام:** در این تحقیق آموزش تحمل ابهام در مدرسه طی ۹ جلسه به دانش آموزان آموزش داده شد. خلاصه محتوای جلسات آموزشی:



## درک ابهام و پذیرش آن

در ابتدا، باید بدانید که ابهام و عدم قطعیت بخشی از زندگی است. بسیاری از موقعیت‌ها در دنیای واقعی، از جمله محیط کار و روابط انسانی، به طور طبیعی ابهام دارند. پذیرش این که هیچ چیز قطعی و ثابت نیست، به شما کمک می‌کند که با آرامش بیشتری با آن روبه‌رو شوید.

## تمرین خودآگاهی

خودآگاهی در مواجهه با شرایط مبهم بسیار مؤثر است. زمانی که در موقعیتی با عدم قطعیت قرار می‌گیرید، خود را ارزیابی کنید و ببینید چه احساسی دارید. آیا ترس یا استرس دارید؟ آیا احساس می‌کنید نمی‌توانید تصمیم بگیرید؟ شناخت این احساسات به شما کمک می‌کند که بهتر از پس آنها برآیید.

## گام‌های کوچک بردارید

زمانی که با وضعیت نامشخص روبه‌رو می‌شوید، به جای تلاش برای یافتن تمام پاسخ‌ها، می‌توانید تصمیمات کوچکی بگیرید و گام‌های کوچک به سمت حل مشکل بردارید. این کار می‌تواند احساس کنترل بیشتر و کاهش استرس را به همراه داشته باشد.

## تمرین تصمیم‌گیری در شرایط نامشخص

تصمیم‌گیری یکی از جنبه‌های مهم تحمل ابهام است. می‌توانید خود را در شرایطی قرار دهید که تصمیمات بر اساس اطلاعات ناقص یا مبهم گرفته می‌شود. با تکرار این کار، توانایی شما برای مواجهه با ابهام افزایش می‌یابد.

## انعطاف‌پذیری را تقویت کنید

وقتی شرایط نامشخص است، انعطاف‌پذیری و توانایی سازگاری با تغییرات به شما کمک می‌کند. سعی کنید ذهن خود را باز نگه دارید و آماده پذیرش تغییرات باشید. این موضوع به شما کمک می‌کند که با شرایط پیچیده و غیرقابل پیش‌بینی بهتر کنار بیایید.

## تمرین آرامش در برابر اضطراب

یکی از راه‌های مؤثر در تحمل ابهام، یادگیری روش‌های کنترل اضطراب و استرس است. تمرین‌های تنفس عمیق، مدیتیشن و ورزش می‌توانند به شما کمک کنند که در مواجهه با موقعیت‌های مبهم، آرامش خود را حفظ کنید.

## ارتباط با دیگران

گاهی اوقات، صحبت با دیگران و به اشتراک گذاشتن افکار و احساسات می‌تواند در کاهش اضطراب و رسیدن به راه‌حل‌ها کمک کند. ممکن است دیگران دیدگاه‌هایی داشته باشند که شما به آن فکر نکرده‌اید.

## تمرین پذیرش نتیجه‌گیری بدون اطلاعات کامل

بسیاری از افراد تمایل دارند تا زمانی که همه اطلاعات را نداشته باشند، تصمیم‌گیری نکنند. تمرین این که گاهی اوقات تصمیم‌گیری بدون اطلاعات کامل هم ضروری است، می‌تواند تحمل ابهام شما را تقویت کند.

## یادگیری از اشتباهات

پذیرش این که اشتباهات بخشی از فرآیند یادگیری و رشد هستند، به شما کمک می‌کند که از مواجهه با ابهام ترسی نداشته باشید. وقتی از تجربیات خود می‌آموزید، اعتماد به نفس شما افزایش می‌یابد و می‌توانید به راحتی با موقعیت‌های نامشخص برخورد کنید. تحمل ابهام یک مهارت است که با تمرین و تجربه تقویت می‌شود. زمانی که به مرور آن را یاد بگیرید، قادر خواهید بود که در شرایط پیچیده‌تر و پرچالش‌تر نیز بهتر عمل کنید و تصمیمات بهتری بگیرید.

## یافته ها

با توجه به اطلاعات مندرج در جدول ۱ به بحث و بررسی پیرامون نرمال بودن داده ها و در ادامه در جداول ۲، ۳ و ۱ به تحلیل پژوهش پرداخته شد.

جدول ۱ نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنف برای فرض توزیع نرمال

متغیرها	گروه	آماره	سطح معناداری
خودآگاهی	گروه آزمایش	۰/۱۲۳	۰/۲
	گروه گواه	۰/۱۹۶	۰/۲
راهبردهای خودتنظیمی	گروه آزمایش	۰/۳۱۱	۰/۲
	گروه گواه	۰/۲۸۷	۰/۲

نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنف در جدول ۱ نشان می دهد که سطح معناداری برای خودآگاهی و راهبردهای خودتنظیمی بیشتر از ۰/۰۵ است، بنابراین آماره کولموگروف- اسمیرنف در خصوص متغیرها در سطح ۰/۰۵ خطا معنی دار نبوده و بر این اساس توزیع متغیرها نرمال می باشد. نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنف در جدول ۱ نشان می دهد که سطح معناداری برای متغیرهای این تحقیق بیشتر از ۰/۰۵ است، بنابراین آماره کولموگروف- اسمیرنف در خصوص متغیرها در سطح ۰/۰۵ خطا معنی دار نبوده و بر این اساس توزیع متغیرها نرمال می باشد.

جدول ۲ شاخص های برآورد شده مربوط به خودآگاهی و راهبردهای خودتنظیمی به تفکیک گروه آزمایش و گواه در مرحله پس آزمون

متغیرها	گروه آزمایش		گروه گواه	
	میانگین	خطای استاندارد	میانگین	خطای استاندارد
خودآگاهی	۳۵/۷۶	۰/۸۴۷	۳۱/۵	۰/۸۴۷
راهبردهای خودتنظیمی	۴۴/۵۷	۰/۵۶	۳۹/۸۲	۰/۵۶

بر اساس داد های جدول فوق می توان گفت که میانگین نمره برآورد شده متغیر خودآگاهی و راهبردهای خودتنظیمی در آزمودنی های گروه آزمایش در مرحله پس آزمون بیشتر از آزمودنی های گروه گواه است. برای بررسی اختلاف مشاهده شده، تحلیل کوواریانس چندمتغیری روی نمره های پس آزمون خودآگاهی و راهبردهای خودتنظیمی با کنترل نمره پیش آزمون صورت گرفت. نتایج این آزمون در جدول زیر آمده است.

جدول ۳ خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری روی نمره های پس آزمون متغیرهای خودآگاهی و راهبردهای خودتنظیمی

اثر	آزمون	ارزش	مقدار F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معنی داری	اندازه اثر
گروه	پیلایی - بارتلت	۰/۸۴۱	۴۰/۴۵	۲	۲۵	۰/۰۰۰۱	۰/۸۴۱
	لامبدای ویلکز	۰/۱۵۹	۴۰/۴۵	۲	۲۵	۰/۰۰۰۱	۰/۸۴۱
	اثر هتلینگ	۵/۲۷	۴۰/۴۵	۲	۲۵	۰/۰۰۰۱	۰/۸۴۱
	بزرگترین ریشه خطا	۵/۲۷	۴۰/۴۵	۲	۲۵	۰/۰۰۰۱	۰/۸۴۱

جدول ۳ بیانگر نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری روی نمره های پس آزمون با کنترل نمره پیش آزمون متغیرهای خودآگاهی و راهبردهای خودتنظیمی می باشد. همانطور که در این جدول مشاهده می شود بین گروه های آزمایشی و گواه از لحاظ حداقل یکی از متغیرهای خودآگاهی و راهبردهای خودتنظیمی تفاوت معنی داری در سطح ( $P < 0/0001$ ) وجود دارد به عبارت دیگر می توان گفت که تحمل ابهام موجب بهبود خودآگاهی و راهبردهای خودتنظیمی آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل می شود. برای بررسی تفاوت، تحلیل کوواریانس های یکراهه در متن مانکوا روی متغیرهای خودآگاهی و راهبردهای خودتنظیمی انجام شد. نتایج این تحلیل در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس یکراهه در متن مانکوا روی نمره های پس آزمون با کنترل نمره پیش آزمون متغیرهای خودآگاهی و

#### راهبردهای خودتنظیمی

منبع	شاخص ها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی داری	مجذور اتا
گروه	خودآگاهی	۲۸۸/۵۸	۱	۲۸۸/۵۸	۲۷/۰۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۲
	راهبردهای خودتنظیمی	۴۴۱/۸۱	۱	۴۴۱/۸۱	۹۴/۹۱	۰/۰۰۰۱	۰/۷۹۲

نتایج تحلیل کوواریانس های یکراهه در متن مانکوا مندرج در جدول ۵ نشان می دهد که خودآگاهی ( $F=27/07$ ) و راهبردهای خودتنظیمی ( $P < 0/0001$  و  $F=94/91$ ) بین گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر مداخله تحمل ابهام موجب بهبود خودآگاهی و راهبردهای خودتنظیمی آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل می شود. برای درک بهتر این تفاوت، میانگین نمره بر آورده شده متغیرهای خودآگاهی و راهبردهای خودتنظیمی را در مرحله پس آزمون بین گروه آزمایش و گواه با یکدیگر مقایسه می کنیم. با توجه به نتایج مندرج در جدول ۲، میانگین نمره برآورد شده متغیر خودآگاهی و راهبردهای خودتنظیمی گروه آزمایش در مرحله پس آزمون بیشتر از آزمودنی های گروه گواه می باشد که نشان از تاثیر مداخله تحمل ابهام بر خودآگاهی و راهبردهای خودتنظیمی در آزمودنی های گروه آزمایش نسبت به گروه گواه دارد.

#### بحث و نتیجه گیری

مطالعه حاضر به دنبال تاثیر بررسی تاثیر تحمل ابهام بر میزان خودآگاهی و راهبردهای خودتنظیمی در دانش آموزان دوم ابتدایی شهرستان رفسنجان بود. نتایج حاصل از تحقیق نشان داد که میانگین نمره برآورد شده متغیر خودآگاهی و راهبردهای خودتنظیمی در آزمودنی های گروه آزمایش در مرحله پس آزمون بیشتر از آزمودنی های گروه گواه است، به عبارت دیگر می توان گفت که تحمل ابهام موجب بهبود خودآگاهی و راهبردهای خودتنظیمی آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل گردید.

مشابه با این یافته ها در تحقیقات شاطریان محمدی و همکاران، (۱۳۹۲)، (ابراهامز، ۲۰۱۹)، سعیدی پورمبارکه و احمدی (۱۳۹۱)، سلیمانی نژاد و حسینی نسب (۱۳۹۱) به دست آمده است. در تبیین احتمالی آن می توان گفت هر چند با گسترش علم و فناوری، ابهام های بشر نیز همپا، و چه بسا با سرعت بیشتری، از دانش او در حال گسترش است، اما باید به این نکته دقت داشت که وضعیت های مبهم محصول دنیای امروز نیست و از دیرباز در ساحت های مختلف زندگی انسان وجود داشته اند و در بسیاری از موارد این ابهام ها مانند نیروی محرکی برای شناخت عمل می کنند؛ آن ها سبب می شوند که برای رفع عامل ابهام کوشید. بنابراین باید این نکته را در نظر گرفت که ابهام، در شرایطی که به درستی مدیریت نشود، می تواند

مساخت و فرم ایجاد کند، اما در صورتی که برخورد مطلوبی با آن شود می تواند کنجکاو لازم برای تلاش در جهت کشف ناشناخته ها را فراهم کند قدرت تحمل ابهام عبارت است از قبول عدم قطعیت به عنوان بخشی از زندگی، توانمندی ادامه حیات با دانشی ناقص در باره محیط و تمایل به آغاز کنشگری مستقل بی آنکه شخص بداند آیا موفق خواهد شد یا خیر. منظور از تحمل ابهام این است که شخص در تطبیق خود با محیط تا چه اندازه احساس تهدید و مساخت و فرم می کند. زمانی که تغییرات به صورت سریع و غیرقابل پیش بینی رخ می دهند دانسته ها ناکافی و غیر شفاف است. اینجاست که تفاوت آدم ها در نوع بازتاب آنها اثر می گذارد. کسی که تحمل ابهام بالایی دارد معمولاً استنباط پیچیده ای از رویدادها دارد و در تویل، تشریحهای خود از سبک شناختی «ادراکی» پیروی می کند. بر این مبنا آموزش ذهن آگاهی و مهار های ذهن آگاهی با تکیه بر بعد شناختی به اشخاص یاری میرساند تا نسبت به مدل های اندیشه ها، عواطف، هیجانات، و رفتارهای ارتجالی خود بینش و بصیرت پیدا کنند و سپس بتوانند به صورت ماهرانه پاسخهای هدفمند مفید را گزینش کنند، به جای آنکه به طور خودکار با روندهای خو گرفته و ناهشیار نسبت به وقایع محیطی، بازتاب نشان دهند. آموزش ذهن آگاهی بر تحمل ابهام دانش آموزان کلاس دوم ابتدایی شهر رفسنجان مؤثر است. نتایج تحلیل کواریانس نشان می دهد تفاوت بین نمرات تحمل ابهام دانش آموزان کلاس دوم ابتدایی شهر رفسنجان در گروه آزمایش ذهن آگاهی و مهار در مرحله پس آزمون تفاوت معنی دار است. یعنی آموزش ذهن آگاهی توانسته است نمرات تحمل ابهام دانش آموزان کلاس دوم ابتدایی شهر رفسنجان در مرحله پس آزمون را افزایش دهد. در تنبیین این نتیجه میتوان گفت ذهن آگاهی، فرصتی فراهم میآورد تا اشخاص بدون قضاوت، احساسهای بدنی، شناختها، ادراکها و هیجانانشان را مشاهده کنند و آنها را بپذیرند و دریابند که افکار، لزوماً منطبق با واقعیت نیست. آموزش ذهن آگاهی منجر میگردد شخص در گستره مدل های فکری، هیجانات، احساسات و عواطف خود به بینشی دست یابد که او را در گزینشی هدفمند و آگاهانه در پاسخ دهی به وضعیت های محیطی یاری رساند. ذهن آگاهی به اشخاص کمک می کند تا بپذیرند که اگرچه هیجانات منفی در زندگی همه انسان ها وجود دارد اما، بخش ثابتی از شخصیت و روند زندگی نیستند. پذیرش این مسأله شخص را قادر می سازد که به جای بازتاب غیر ارادی و بی تأمل به هیجانات و رویدادهای برانگیزاننده آن ها آگاهانه، با تأمل و تفکر بازتاب نشان دهد و به شیوه ای کارآمدتر با زندگی رابطه برقرار کند. آموزش راهبردهای خود تنظیمی بر تحمل ابهام دانش آموزان کلاس دوم ابتدایی شهر رفسنجان مؤثر است. نتایج تحلیل کواریانس نشان می دهد تفاوت بین نمرات تحمل ابهام دانش آموزان کلاس دوم ابتدایی شهر رفسنجان در گروه آزمایش راهبردهای خود تنظیمی و مهار در مرحله پس آزمون تفاوت معنی دار است. یعنی آموزش راهبردهای خود تنظیمی توانسته است نمرات تحمل ابهام دانش آموزان کلاس دوم ابتدایی شهر رفسنجان در مرحله پس آزمون را افزایش دهد. وقتی شخص یا گروهی با مجموعه ای از روندهای نا آشنا پیچیده و نامفهوم مواجه می شود دچار ابهام می شود تحمل ابهام متغیری شخصیتی است و میزان است که شخص می تواند با وضعیتی که پایان آن نامشخص است رویارویی موفقیت آمیز داشته باشد اشخاص دارای تحمل ابهام کمتر معمولاً استرس بیشتری تجربه می کنند و در تکالیف مبهم شکست می خورند در حالی که اشخاص دارای تحمل ابهام بیشتر در تکالیف مبهم به خوبی عمل می کنند و از آن لذت می برند به طور کلی عدم تحمل ابهام نقش مهمی در هیجانات و عواطف شخصی دارد.

## References

- Aalipour, Kobri, Abbasi, Mohammad, Mirdrikund, Fazalullah. (2017). The effect of teaching broadening thinking strategies on students' mental well-being and ambiguity tolerance. *Education strategies (Education strategies in medical sciences)*, 11(1), 1-7. ( Persian).
- Abrahams, M. (2019). The Buddhists of Extinction Rebellion. *Tricycle - the Buddhist Review*. Retrieved from <https://tricycle.org/trikedaily/extinction-rebellion-buddhists/>. Accessed 20 Dec 2019.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Ebadi, Siddiqa and Moqar, Majid. (1400). The effect of self-directed learning on self-efficacy and academic self-regulation of students, the 5th International Congress of Psychological Sciences and Education, Tehran. ( Persian).
- Emrai, Forozan, Kadampour, Ezzatullah, Sharifi, Tayyaba, and Ghazanfari, Ahmed. (2018). Comparison of the ability to teach thinking skills and initial strategies of self-regulation on creativity (fluidity, work, acceptability, expansion) of students. *Innovation and creativity in humanities*, 8(4), 97-128. SID .( Persian).
- Milosevic M. et al. (2019) Self-control Strategies: Interpreting and Enhancing Augmented Cognition from a Self-regulatory Perspective. In: Schmorow D., Fidopiastis C. (eds) *Augmented Cognition*. HCII 2019. Lecture Notes in Computer Science, vol 11580. Springer, Cham.
- Monhaser, Ruqiyeh and Senjari, Shahrazad. (1400). Investigating environmental factors on math anxiety of first-year female students of Tizhoshan high schools, Bandar Abbas, the 3rd conference on management, educational, social and psychological sciences, Mashhad. ( Persian).
- Pintrich, P.R.(2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in Colledge students. *Educational Psychology Review*, 16(4):385-407.
- Sternberg, R.J., & Deurman D. K. (Eds). 1986. *What is Intelligence? Contemporary viewpoints on its nature and definition*. Norwood, NJ: Ablex.
- Parandin, Shima. (2019). The effectiveness of mindfulness training on emotional self-regulation, tolerance of distress and conflict resolution in couples with adjustment problems in Kermanshah. *Scientific Journal of Social Psychology*, 8(56), 57-72. ( Persian).
- Shatrian Mohammadi, Fatemeh; Alizadeh, Fatemeh and Nikokar, Azam. (2012). The effect of ambiguity tolerance on students' metacognitive beliefs and academic engagement. *Cognitive strategies in learning*, 1(1), 32-47. ( Persian).
- Suleiman Nejad, A.; Hosseini Nasab, d (2012). The interactive effect of teaching students selfregulation strategies and cognitive styles on mathematical problem solving performance. *Journal of Education and Learning Studies*. Fourth period, second issue, autumn and winter.( Persian).
- Saidi Mubarakeh, Majid; Ahmed Pour, Ali Reza; research; The relationship between the level of ambiguity tolerance of computer students and the level of grades in their programming courses. *Education strategies in medical sciences*, winter 2013, fifth period - number 4 ISC (page - from 219 to 222) . ( Persian).

- Yagnik A., Chandra Y. (2019) Using Creativity to Defeat Fear and Manage Ambiguity for Enhancing Entrepreneurial Decisions. In: Caputo A., Pellegrini M. (eds) The Anatomy of Entrepreneurial Decisions. Contributions to Management Science. Springer, Cham.
- Zimmerman, B.J. (1990). Self-regulated learning and academic learning and achievement: The emergence of a social cognitive perspective. Educational psychology review, 2, 307-323.

