

چکیده

رابطه‌ی بین دلبستگی به والدین و همسالان با سرزندگی تحصیلی:

نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه‌ی بین دلبستگی به والدین و همسالان و سرزندگی تحصیلی، با واسطه‌گری تنظیم شناختی هیجان انجام شد. برای انجام این پژوهش ۳۶۰ نفر (۱۸۰ نفر دختر و ۱۸۰ نفر پسر) از دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شهرستان شیراز با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه‌های دلبستگی به والدین و همسالان (آرمسدن و گرینبرگ، ۱۹۸۷)، تنظیم شناختی هیجان (گارفنلسکی، کرایچ و اسپینهاون، ۲۰۰۱) و سرزندگی تحصیلی (حسین‌چاری و دهقانی‌زاده، ۱۳۹۱) بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها در این پژوهش با روش آماری تحلیل مسیر با استفاده از نرم افزار AMOS انجام شد. نتایج نشان داد که مدل این پژوهش از برازش مناسبی برخوردار است. با توجه به یافته‌ها، دلبستگی به والدین و همسالان، به نحو مثبت و معنادار سرزندگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین این متغیر اثر معناداری بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، نشان داد. راهبردهای تنظیم شناختی هیجان نیز به نحو معنادار سرزندگی تحصیلی را پیش‌بینی نمودند. علاوه بر این، دلبستگی به والدین و همسالان با واسطه‌گری تنظیم شناختی هیجان، سرزندگی تحصیلی را به صورت غیر مستقیم تحت تاثیر قرار دادند.

ژیلای طاهری کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، مشاور دبستان نخبگان امیدفردا

مقدمه: در سالهای اخیر توجه روان‌شناسان به توانمندی‌ها و ظرفیت افراد، به جای تمرکز بر ناتوانی‌ها و علائم آسیب‌زا، برای مقابله با مشکلات روزمره، معطوف گردیده است. تاکید بر منابع و ظرفیت‌های افراد برای برخورد موفقیت‌آمیز با موانع و چالش‌های زندگی، در زمینه‌های مختلف اجتماعی، عاطفی و تحصیلی، منجر به شکل‌گیری روان‌شناسی مثبت‌گرا^۱ گردیده است (کار، ۲۰۱۱). از نشانه‌های سلامت روان، دارا بودن ویژگی‌هایی است که فرد را در برابر شرایط استرس‌زا و ناگوار زندگی حفظ می‌کند و او را قادر می‌سازد به رشد سازگارانه‌ی خود ادامه دهد. دوران تحصیل نیز، همانند سایر موقعیت‌های زندگی، با نوسانات و چالش‌هایی همراه است. امروزه بیشتر دانش‌آموزان با تنش‌ها و ناملایمات تحصیلی روزانه، از جمله، نمرات ضعیف، فشار امتحان، دشواری تکلیف و مانند آن مواجه می‌شوند که آنچه در این میان می‌تواند به مقابله‌ی موثر با این مشکلات منجر شود، سرزندگی تحصیلی^۲ است. سرزندگی تحصیلی را می‌توان به عنوان پاسخ‌های مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانعی که در عرصه‌ی مداوم و روزانه‌ی تحصیلی تجربه می‌شوند، تعریف کرد (مارتین و مارش، ۲۰۰۸). عوامل متعددی بر سرزندگی تحصیلی اثرگذار است. از جمله‌ی این عوامل می‌توان، تنظیم شناختی هیجان^۳ را نام برد که از مهمترین فرایندهای حیاتی برای سلامت‌ذهنی، در رویدادهای آسیب‌زا است (کسک، زلازو، لیوایز و آلن^۴، ۲۰۰۹). همچنین راهبردهای

^۱ - positive psychology

^۲ - Carr

^۳ - academic buoyancy

^۴ - cognitive emotion regulation

^۵ - Kesek, Zelazo, Lewis, & Allen

تنظیم شناختی هیجان، به چگونگی تفکر افراد در مدیریت و تنظیم هیجانات ناشی از رویدادهای برانگیزاننده اشاره دارد (گراس ۲۰۱۳؛ گارنفسکی و کرایج^۶، ۲۰۰۹). راهبردهای سازگار شامل: ارزیابی مثبت^۷، تمرکز مجدد مثبت^۸، پذیرش^۹، برنامه‌ریزی^{۱۰} و توسعه‌ی چشم‌انداز^{۱۱} است و راهبردهای ناسازگار شامل: سرزنش خود^{۱۲}، سرزنش دیگران^{۱۳}، نشخوار فکری^{۱۴} و فاجعه‌آمیز کردن^{۱۵} است. در همین راستا تنظیم شناختی هیجان در سایه‌ی محیطی امن و مراقبتی، که یک مکانیسم بیرونی مهم برای افراد محسوب می‌شود، امکان‌پذیر است (ماکالر^{۱۶}، ۲۰۰۹). ارتباط عاطفی صمیمانه، توأم با احساس امنیت، که در ارتباط کودک با مراقبین اولیه شکل می‌گیرد، دلبستگی تعریف می‌شود (بالبی^{۱۷}، ۲۰۰۸). به اعتقاد هازان و شیور^{۱۸} (۱۹۸۷)، سبک‌های دلبستگی در طول عمر تداوم می‌یابند و موضوع دلبستگی افزون بر مادر، همسالان و دوستان را نیز در برمی‌گیرد.

روش پژوهش: پژوهش حاضر از نوع همبستگی است که در قالب یک مدل علی، با استفاده از نرم‌افزار Amos روابط میان متغیرهای پژوهش بررسی شد. دلبستگی به والدین و همسالان، متغیر برون‌زاد، تنظیم شناختی هیجان سازگار و ناسازگار، متغیر میانجی و سرزندگی تحصیلی به عنوان متغیر درون‌زاد، در نظر گرفته شد. همه‌ی متغیرها از نوع متغیرهای اندازه‌گیری شده (مشاهده‌پذیر) هستند.

جامعه آماری پژوهش حاضر، همه‌ی دانش‌آموزان دختر و پسر دوره‌ی متوسطه‌ی اول شهرستان شیراز بود که در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ مشغول به تحصیل بودند. برای انتخاب شرکت‌کنندگان از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده گردیده است. به همین منظور از فهرست مدارس دوره‌ی متوسطه‌ی اول، ۶ مدرسه (۳ دخترانه و ۳ پسرانه)، به صورت تصادفی انتخاب شد و سپس در هر مدرسه دو کلاس به صورت تصادفی انتخاب و همه‌ی دانش‌آموزان این کلاس‌ها مورد مطالعه قرار گرفت. ۳۶۰ نفر به عنوان حجم نمونه لحاظ گردید که شامل ۱۸۰ نفر دختر و ۱۸۰ نفر پسر بود.

ابزار پژوهش

به منظور گردآوری اطلاعات، از سه ابزار سرزندگی تحصیلی، (حسین‌چاری و دهقانی‌زاده، ۱۳۹۱)، تنظیم شناختی هیجان (گارنفسکی، کرایج و اسپینهاون، ۲۰۰۱)، دلبستگی به والدین و همسالان (آرمسدن و گرینبرگ ۱۹۸۷)، استفاده شد.

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

برای محاسبه‌ی شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش، مانند میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر

6 - Garnefski & Kraaij

7 - positive reappraisal

8 - positive refocusing

9 - acceptance

10 - planning

11 - putting into perspective

12 - self-blame

13 - other-blame

14 - rumination

15 - catastrophizing

16 - Mackler

17 - Bowlby

18 - Hazan & Shiver

نمرات، از آمار توصیفی با استفاده از نرم افزار SPSS استفاده شد و به منظور بررسی فرضیه‌های پژوهش، روش آماری تحلیل مسیر با استفاده از نرم افزار AMOS نسخه ۲۲ اجرا گردید.

یافته‌های پژوهش

به عنوان پیش نیاز انجام تحلیل‌های رگرسیونی و همچنین به منظور ارائه‌ی تصویر روشنی از ارتباط میان متغیرهای پژوهش، همبستگی آن‌ها محاسبه شد. ماتریس همبستگی بین متغیرهای مورد مطالعه، در جدول آورده شده است.

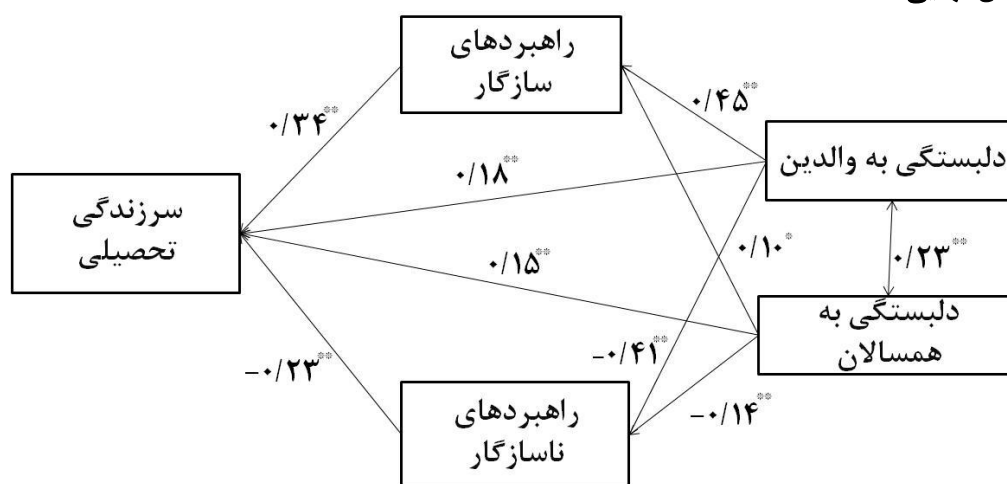
ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش :

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
۱- دل‌بستگی به والدین	۱				
۲- دل‌بستگی به همسالان	۰/۲۳	۱			
۳- راهبردهای سازگار	۰/۴۸	۰/۲۰	۱		
۴- راهبردهای ناسازگار	-۰/۴۴	-۰/۲۴	-۰/۲۶	۱	
۵- سرزندگی تحصیلی	۰/۴۷	۰/۳۱	۰/۵۱	-۰/۴۳	۱

همه‌ی ضرایب در سطح $P < ۰/۰۰۱$ معنادار هستند.

همان‌گونه که جدول ۲-۴ نشان می‌دهد، دل‌بستگی به والدین ($r = ۰/۴۷$, $p = ۰/۰۰۰۱$) و دل‌بستگی به همسالان ($r = ۰/۳۱$, $p = ۰/۰۰۰۱$) رابطه‌ی مثبت و معناداری با سرزندگی تحصیلی دارند. همچنین راهبردهای سازگار تنظیم شناختی هیجان، رابطه‌ی مثبت و معناداری با سرزندگی تحصیلی دارد ($r = ۰/۵۱$, $p = ۰/۰۰۰۱$) و راهبردهای ناسازگار تنظیم شناختی هیجان، رابطه‌ی منفی و معناداری با سرزندگی تحصیلی دارد ($r = -۰/۴۳$, $p = ۰/۰۰۰۱$). علاوه بر این جدول نشان می‌دهد دل‌بستگی به والدین ($r = ۰/۴۸$, $p = ۰/۰۰۰۱$) و دل‌بستگی به همسالان ($r = ۰/۲۰$, $p = ۰/۰۰۰۱$) با راهبردهای سازگار رابطه‌ی مثبت و معناداری دارند. همچنین دل‌بستگی به والدین ($r = -۰/۴۴$, $p = ۰/۰۰۰۱$) و دل‌بستگی به همسالان ($r = -۰/۲۴$, $p = ۰/۰۰۰۱$) نیز با راهبردهای ناسازگار رابطه‌ی منفی و معناداری دارند.

مدل نهایی



* $P < ۰/۰۱$

** $P < ۰/۰۰۱$

بحث و نتیجه‌گیری پیرامون یافته‌های پژوهش

نتایج حاکی از معناداری روابط بین متغیرها بود. همچنین سرزندگی تحصیلی به عنوان متغیر وابسته، توسط دلبستگی به والدین و همسالان و تنظیم شناختی هیجان پیش‌بینی شد و تنظیم شناختی هیجان نقش واسطه‌ای را در رابطه‌ی بین دلبستگی به والدین و همسالان با سرزندگی تحصیلی ایفا کرد.

از آنجا که دلبستگی در کودکی، سلامت روان و بهزیستی فرد را در نوجوانی تضمین می‌کند و از آنجا که چالش‌های تحصیلی، توقف در پیشرفت و گرفتاری‌های روزانه، واقعیت‌های امروز زندگی تحصیلی نوجوان هستند (مارتین و مارش^{۱۹}، ۲۰۰۶)، لذا دلبستگی به والدین و دوستان صمیمی، در ارتقاء توانایی‌ها و استعدادها، فرد در برابر تهدیدها، موانع و فشارهای تحصیلی موثر هستند. همچنین کیفیت دلبستگی می‌تواند، پردازش هیجانی افراد را تحت تاثیر قرار داده و رفتارهای آنها را در جهت استفاده‌ی مناسب از راهبردهای سازگار، تقویت نماید (بالبی، ۲۰۰۸). بلسکای^{۲۰} (۲۰۰۲) نیز بر طبق مطالعاتش عنوان نمود، کسانی که از دلبستگی ایمن برخوردارند، از راهبردهای تنظیم هیجان سازگار یافته استفاده می‌کنند و آشفتگی فردی ناچیزی در آنها دیده می‌شود و افراد با سبک دلبسته‌ی نایمن، دیگران و حوادث را به صورت منفی ارزیابی می‌کنند و راهبردهای ناسازگارانه را در تنظیم هیجان‌اتشان به کار می‌گیرند (میکولینسر و شیور^{۲۱}، ۲۰۱۲). از طرفی استفاده از راهبردهای سازگار تنظیم شناختی هیجان به افراد کمک می‌کند تا برانگیختگی و هیجان‌ات منفی ناشی از چالش‌ها و رقابت‌های تحصیلی را تنظیم نماید. همچنین افرادی که عواطف خود را درک و کنترل می‌کنند و از راهبردهای سازگار در تنظیم هیجان‌ات خود بهره می‌جویند، تنش‌ها و چالش‌های روزانه را با موفقیت بیشتری سپری می‌کنند (هن و گروشیت^{۲۲}، ۲۰۱۴). در این میان افرادی که در درک و کنترل هیجان‌اتشان از راهبردهای ناسازگار، مانند نشخوار فکری و فاجعه‌آمیز کردن استفاده می‌کنند، به دلیل ویژگی تفکر مکرر در مورد نگرانی، که در نشخوار فکری و فاجعه‌آمیز کردن مشترک است، افسردگی و اضطراب بالاتری را گزارش می‌دهند (زلومکی و هان^{۲۳}، ۲۰۱۰). پژوهش‌های اخیر دریافته‌اند که تنظیم هیجان ناسازگار و ناکارآمد، مشکلات سازگاری و هیجانی بسیاری به همراه دارد و استفاده از این راهبردها فرد را در برابر مشکلات هیجانی آسیب‌پذیرتر می‌کند (مارکوئین^{۲۴}، ۲۰۱۱). بنابراین والدین با آگاهی نسبت به چگونگی برقراری ارتباط با فرزندان می‌توانند با اتخاذ روش‌های تربیتی مناسب، فرزندان‌شان را در جهت کسب مهارت در تنظیم هیجان‌ات سوق دهند و از این طریق تاب‌آوری و سرزندگی آنان را در قبال رویدادهای چالش‌برانگیز تحصیلی افزایش دهند. همچنین با توجه به اثر تنظیم شناختی هیجان بر سرزندگی تحصیلی، آموزش دانش‌آموزان در جهت شناسایی و تنظیم هیجان‌ات ناشی از مسائل و مشکلات روزمره تحصیلی نیز حائز اهمیت است. از این طریق دانش‌آموزان می‌توانند، توانایی مواجهه با

19- Martin & Marsh

20- Belsky

21- Miculincer & Shaver

22- Hen & Groshitt

23- Zlomke & Hahn

24- Marroquin

مخاطرات زندگی و تصمیم‌گیری اثربخش را کسب نمایند. در چنین وضعیتی است که فراگیران از سرزندگی تحصیلی بالایی برخوردار خواهند بود؛ که این مهم، خود، موجب رشد و تعالی آنها در همه‌ی جوانب زندگی خواهد شد. مشاوران می‌توانند در جلسات مشاوره، خانواده‌ها را به اهمیت پاسخگوبودن به نیازهای فرزندان‌شان واقف نمایند. همچنین با آموزش راهبردهای سازگار تنظیم هیجانات به خانواده‌ها، از طریق الگوگیری، به توانمندسازی فرزندان آنان در مواجهه با مشکلات تحصیلی کمک نمایند. علاوه بر این با توجه به آنکه امروزه بر شمار دانش‌آموزان فاقد انگیزه‌ی تحصیلی افزوده می‌شود و مراجعه‌ی این گروه به مشاوران تحصیلی افزایش یافته است، لذا مشاوران با آموزش تنظیم هیجانات به دانش‌آموزان، می‌توانند به آنان کمک نمایند که با مدیریت و کنترل هیجانات منفی خود، در قبال مشکلات تحصیلی مقاومت نموده و بر تلاش در جهت موفقیت گام بردارند.

منابع:

- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427-454.
- Belsky, J. (2002). Developmental origins of attachment styles. *Attachment & Human Development*, 4(2), 166-170.
- Bowlby, J. (2008). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*.
- Carr, A. (2011). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*: Routledge.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2009). Cognitive Coping and Psychological Adjustment in Different Types of Stressful Life Events. *Individual Differences Research*, 7(3), 168- 181.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511- 524.
- Hen, M., & Goroshit, M. (2014). Academic Procrastination, Emotional Intelligence, Academic Self-Efficacy, and GPA A Comparison Between Students With and Without Learning Disabilities. *Journal of Larning Disabilities*, 47(2), 116-124.
- Kesek, A., Zelazo, P. D., Lewis, M. D., & Allen, N. (2009). The development of executive cognitive function and emotion regulation in adolescence. *Adolescent Emotional Development and The Emergence of Depressive Disorders*, 135-155.
- Mackler, J. S. (2009). The role of emotion regulation in children's coping with environmental stress: *University of North Carolina at Greensboro*.
- Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review*, 31(8), 1276-1290
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-281.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11(1), 11-15.

Zlomke, K. R., & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 408-413.