



بررسی رابطه مهارت های خود نظم دهی خشم، خستگی شناختی و ادراک خویشتن با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی

سمیه اکبری زیدی

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین مهارت های خود نظم دهی خشم، خستگی شناختی و ادراک خویشتن با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی بود. روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری این پژوهش را کلیه کلیه نوجوانان پرورشگاهی شهرستان میاندوود در سال ۱۳۹۸ که تعداد کل آنها برابر ۱۰۰ نفر می باشند، تشکیل دادند. نمونه آماری این پژوهش بر طبق جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰) ۸۰ نفر می باشند، که از طریق روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار گرد آوری دادهها پرسشنامه خود ادراکی هارتر، مقیاس خستگی شناختی چالدر و پرسشنامه راهبردهای خود نظارتی مارک اشنایدر بود. داده ها بعد از گرد آوری و کد گذاری با استفاده از نرم افزار SSPS نسخه ۲۶ مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفته است. جهت توصیف داده ها و ترسیم تصویری کلی از ویژگی های جمعیتی و اجتماعی-اقتصادی پاسخگویان و توصیف متغیر های وابسته و مستقل تحقیق، از آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین) استفاده شده است. سپس با استفاده از آمار استنباطی و تحلیلی نظیر ضرایب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون سعی گردید تا فرضیه های تحقیق مورد آزمون قرار گیرد. یافته های پژوهش نشان داد که بین مهارت های خود نظم دهی خشم، خستگی شناختی و ادراک خویشتن با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی ارتباط معنی داری وجود دارد.

واژگان کلیدی: مهارت های خود نظم دهی خشم، خستگی شناختی، ادراک خویشتن، راهبردهای خود نظارتی نوجوانان.

مقدمه

خانواده واحد بنیادین جامعه و کانون اصلی رشد و تعالی انسان است. تجربه ثابت کرده است که کودک در محیط خانواده سالم بهتر رشد و تکامل می یابد. بدیهی است فرزندی که در محیط خالی از عشق و وابستگی خانوادگی تربیت و بزرگ شوند، در معرض بحران های عاطفی و روحی بسیاری قرار خواهند گرفت (علی اکبری و توکلی، ۲۰۱۰). در هر سال، والدین به علت فشارهای اقتصادی و اجتماعی، شمار زیادی از کودکان را در جامعه رها می کنند. در سراسر جهان، این کودکان طردشده عموماً در پرورشگاه مراقبت می شوند. مرگ والدین، مشکلات جسمانی و روانی، طلاق والدین، مشکلات خانوادگی و مالی برخی از مهمترین دلایل سپردن کودکان به پرورشگاه است (جانسون، براون و همیلتون-گیچریسیس^۱، ۲۰۱۶). مطالعات نشان می دهد کودکانی که بخش اول زندگی خود را در پرورشگاه ها یا خانواده های نامناسب می گذرانند، عمدتاً از محیط های حمایت کننده محروم هستند و بیشتر در معرض خطر مشکلات رفتاری همچون بیش فعالی، پرخاشگری، رفتارهای ضداجتماعی، مشکلات هیجانی مانند اضطراب، افسردگی و عدم تنظیم هیجان و مشکلات جسمانی همچون کم خونی و مشکلات پوستی هستند (لومان و گونار^۲، ۲۰۱۰). با انتقال از دوره کودکی به دوره نوجوانی، به نظر می رسد تأثیرات محرومیت از محیط خانوادگی گرم و فقدان الگوی پدر و مادر بیشتر برونریزی شود. نوجوانی یکی از مهمترین و حساسترین دوره های زندگی انسان محسوب می شود و دارای آثار و علائم و تبعات خاص خود است. در این دوره نوجوان با در نظر گرفتن تجارب گذشته و قبول تحولات بلوغ درصدد بازسازی (خود نظارتی) خویش است (سید و مک لین^۳، ۲۰۱۵). خود نظارتی یک ویژگی شخصیتی است که به توانایی نظارت بر رفتار خود در روابط اجتماعی اشاره دارد این مفهوم شامل تطبیق رفتار و فرآیند تغییر رفتاری است که برای خود یا دیگران مفید نیست افرادی که خودنظارتی بالایی دارند آمادگی و حساسیت بالایی برای مواجهه با رخدادهای محیطی دارند. آنها به سادگی احساسات خود را تجزیه و تحلیل کرده و سعی می کنند رفتار مناسب با اهداف و شرایط خود بروز دهند، در مقابل افرادی که خودنظارتی پایین دارند ظرفیت کمی برای سازگار کردن رفتار خود با محیط دارند (قاسمی، ۲۰۱۰). حوزه نظارتی یکی از راهبردهای خود مدیریتی است که در آن دانشجویان بر عملکردشان در مورد یک رفتار مشخص یا دسته ای از رفتارها نظارت نموده، و آنها را ثبت می کنند (رید و شارتز^۴، ۲۰۱۵). از متغیرهای پژوهش که می تواند با راهبردهای خود نظارتی در ارتباط باشد، مهارت های خود نظم دهی خشم و ادراک خویشتن می باشد. مهارت های خود نظم دهی خشم راهکارهایی را در مواجهه با کنترل خشم بیان می کند که اکثر آنها در رابطه مستقیم با مهارت های ارتباطی هستند. وی در این رابطه از راهکارهای مواجهه با طغیان خشم را، کنترل زبان بدن، تأیید احساسات شخص مقابل، صحبت درباره احساس ها و ترس ها، گوش دادن و نشان دادن آن به طرف مقابل، گرفتن حالت صلح جویانه و ابراز نیازها و خواسته های خود با آرامش و جدیت و مصرانه، می داند (فیلد^۵، ۲۰۱۸). مهارت های خود نظم دهی خشم را توان اعمال قدرت، هدایت یا بازسازی اعمال و رفتار دیگران یا خود تعریف کرده اند. وقتی از مهارت های خود نظم دهی خشم صحبت می کنیم در واقع منظورمان کنترل خشم فرد در مرحله پیش از خشم است (گاندولف^۶، ۲۰۱۳). در همین راستا کارسون^۷ و همکاران (۲۰۱۲) نتایج پژوهش نشان داده است که آموزش راهبردهای خود نظارتی در تنظیم هیجان خشم موثر است و بین راهبردهای خود نظارتی با بروز و مهار خشم رابطه وجود دارد. همچنین ادراک خویشتن یکی از ابعاد نسبتاً خاص مفهوم خود است. این سازه را

1. Johnson, Browne, Hamilton-Giachritsis
2. Loman & Gunnar
3. Syed & McLean
4. Reid R, Schartz
5. Field
6. Gondolf
7. Carson

اولین بار وایت (۱۹۸۹) مطرح کرد. او بیان می کند که یک نیاز دورنی برای احساس شایستگی، ویژگی درونی انسان هاست و رفتارهایی مانند کاوش و تلاش برای تسلط به وسیله این نیروی انگیزش فطری بهتر تبیین می شوند (کریم آقایی، ۱۳۹۳). ادراک خویشتن یکی از سازه های مدل انگیزش موثر هارتز^۳ (۱۹۸۱) نیز است. هارتز (۲۰۰۲) ادراک خویشتن را قضاوت و خود ارزیابی افراد درباره توانایی های خود برای انجام دادن یک تکلیف خاص تعریف می کند (خدابخش کولایی و همکاران ۱۳۹۳). از دیگر متغیرهای پژوهش خستگی شناختی می باشد. خستگی شناختی احساس ناخوشایند ذهنی است که طیفی از احساس ضعف تا فرسودگی را تشکیل می دهد و با قابلیت ایفای نقش و فعالیت شخصی تداخل دارد (تیتیلوی، اویمی و کاتز^۴، ۲۰۱۲). در حقیقت، خستگی شناختی وضعیتی است که تنها خود فرد قادر به تشخیص آن بوده و احساس مداوم تحلیل و کاهش ظرفیت در عملکرد عمومی جسمی و روانی را تجربه می کند (علیوردی نیا و همکاران، ۱۳۹۳).

در همین راستا پورقاز و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی نشان دادند که اثر سطح خودکارآمدی تحصیلی و خستگی شناختی در عملکرد حل مسئله دانش آموزان معنی دار است در حالی که جنسیت دانش آموزان در عملکرد آنها تأثیری ندارد. طولایی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهش خود تحت عنوان اثر خستگی شناختی و ظرفیت موثر بر حافظه کاری بر حل مسائل شناختی دریافتند که افرادی که خستگی شناختی را تجربه کرده اند، عملکردشان در حل مسئله به مراتب ضعیف تر از گروه کنترل بود. نتایج پژوهشزارع و رجب زاده (۱۳۹۶) با عنوان پیش بینی رابطه ی میان راهبرد های خود نظارتی و کنترل تفکر نشان داد که راهبرد های خود نظارتی با کنترل تفکر رابطه معنادار ندارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان می دهد مدل رگرسیونی بدست آمده معنادار نیست میزان بدست آمده نشان می دهد مولفه های کنترل تفکر نمی تواند به طور معناداری نمرات راهبرد های خود نظارتی را پیشبینی کند. و نیز سن^۴ (۲۰۱۸) در پژوهشی آزمایشی با عنوان ارتباط بین استفاده از راهبردهای فراشناختی و خودنظارتی خواندن بر روی دانش آموزان پنجم ابتدایی، نشان داد که آموزش راهبردهای فراشناختی و خودنظارتی بر افزایش میزان درک مطلب دانش آموزان موثر است. پژوهش وان ارد^۵ (۲۰۱۸) نشان داد که اهداف عملکردی پیش بینی کننده مثبت و اهداف تسلط پیش بینی کننده منفی یا خنثی برای خودنظم دهی بوده اند. کومرو و تامپسون^۶ (۲۰۱۸) در پژوهشی به بررسی رابطه میان شناسایی هویت خود و خودنظارتی رفتار از لحاظ سن و جنسیت در بین نوجوانان پرداختند. یافته های پژوهش نشان داد که جنسیت بر خود نظارتی موثر است، مردان نسبت به زنان از خودکنترلی بیشتری برخوردارند ولی سن بر خودنظارتی هیچ تأثیری ندارد. نتایج مطالعات دای و کیلدوف^۷ (۲۰۱۷) در بررسی اثر خودکنترلی در محل کار به این نتیجه رسیده اند، که افراد با خودکنترلی بالا بیشترین مهارت اجتماعی را دارند، بنابراین کارهایی مثل فروشندهی و پستهای مدیریت را انتخاب می کنند. با توجه به مطالب عنوان شده، محیطی که کودک در آن رشد می کند تأثیر بسزایی در نوع شخصیت وی دارد. زندگی در محیط پرورشگاه، با والدین ناتنی و خانواده اصلی می تواند تأثیرات متفاوتی بر روی کودک داشته باشند. وقتی این کودکان به دوران نوجوانی و هویت یابی می رسند و در جریان انتخاب مسیر زندگی قرار می گیرند، تأثیرات فقدان والدین اصلی، والدین ناتنی، محیط پرورشگاه و مراقبان مختلف بیشتر آشکار می شود و می تواند در زمینه هایی همچون رفتارهای پرخطر، چگونگی ارتباط و اعتقاد به توانایی شخصی بروز پیدا کند. ازاینرو این پژوهش در پی پاسخ دادن به این سوال می باشد که آیا بین خود نظم دهی خشم، خستگی شناختی و ادراک خویشتن با راهبردهای خود نظارتی در نوجوانان پرورشگاهی رابطه وجود دارد؟

1. White
2. Hartre
3. Titillo, Oimi and Katz
4. Seen
5. Vanard
6. Komri , tampoosn
7. Day & Kilduff

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه کلیه نوجوانان پرورشگاهی شهرستان میاندرد در سال ۱۳۹۸ که تعداد کل آنها برابر ۱۰۰ نفر می باشند، تشکیل دادند. بر طبق جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰) از طریق روش نمونه گیری تصادفی ساده نفر تعداد ۸۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند.

ابزار گردآوری داده ها

پرسشنامه خود ادراکی هارتر (۱۹۸۹): این پرسشنامه شامل ۴۸ گویه است و در سال ۱۹۸۹ توسط هارتر معرفی شده است. در این پرسشنامه خودادراکی افراد مورد سنجش قرار می گیرد. پاسخ به گویه های این مقیاس به وسیله نمرات پنج بخشی از نوع لیکرت از بسیار موافقم (نمره ۵) تا بسیار مخالفم (نمره ۱) صورت می گیرد. سیف و همکاران (۱۳۸۳) با به کارگیری تحلیل عاملی، پنج عامل شایستگی تحصیلی، شایستگی اجتماعی، شایستگی ورزشی، اداره رفتار، و خود ارزشمندی را که در مجموع، ۰/۴۷ از واریانس نمرات کل مقیاس را تبیین می نمود، نشان دادند. همچنین در پژوهش صالحی و سیف (۱۳۹۱) ضرایب همبستگی درونی بین این ابعاد از ۰/۴۲ تا ۰/۷۳ و بین هر یک از ابعاد با نمره کل مقیاس از ۰/۷۳ تا ۰/۸۹ متغیر بود.

مقیاس خستگی شناختی چالدر: چالدر و همکاران (۱۹۹۳) یک ابزار کوتاه ۱۴ مادهای را تدوین کردند که عالیم جسمی و ذهنی خستگی را مورد سنجش قرار می دهد. در هر ماده فرد بر اساس یک مقیاس چهار درجه ای از کمتر از معمول (صفر) تا به مراتب بیشتر از معمول به صورت خودسنجی پاسخ می دهد. براساس گزارش چالدر و همکاران (۱۹۹۳) این مقیاس دارای حساسیت (۷۵ درصد) و ویژگی (۷۴/۵ درصد) قابل کاربرد برای تشخیص می باشد و ضریب همسانی درونی آن ۰/۸۹ گزارش شده است. این ابزار در مطالعات مربوط به نشانگان خستگی مزمن کاربرد زیادی داشته است. در پژوهش کیانی و همکاران (۱۳۹۵) ضریب پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تصنیف، ۰/۹۵ و ۰/۹۳ بدست آمد.

پرسشنامه راهبردهای خود نظارتی: پرسشنامه استاندارد خودنظارتی مارک اشنايدر (۱۹۷۴) استفاده شد. اشنايدر همزمان با ارائه نظریه خودنظارتی یک مقیاس ۲۵ ماده ای برای سنجش خودنظارتی ارائه نمود. پاسخ دهی به این آزمون به صورت گزینه های درست و نادرست به منزله تأیید و عدم تأیید مضمون هر یک از ماده ها در مورد آزمودنی می باشد. اشنايدر فرض نموده است که مقیاس خودنظارتی در بر گیرنده ۵ مؤلفه می باشد که ساختار نظری خودنظارتی را تشکیل می دهند. این مؤلفه ها شامل، تمایل به برانزده بودن، توجه به داده های مقایسه ای، توانایی برای مهار و اصلاح ابزار خویشتن، استفاده از این توانایی در موقعیت های ویژه، دامنه ثبات و نوسان رفتارهای ابزار خویشتن فرد در موقعیت های گوناگون می باشند. این آزمون فقط یک نمره دارد که به عنوان نمره فرد در پیوستار خودنظارتی در نظر گرفته می شود. نتایج آزمون توسط راهنمای پاسخ به سؤالات امتیاز دهی شده و برای هر امتیاز سطحی از خودنظارتی تعیین می شود. تقسیم بندی سطوح به صورت: نمره بین ۱ تا ۸ خود نظارتی کم، نمره ۹ تا ۱۴ خودنظارتی متوسط و نمره ۱۵ تا ۲۵ خودنظارتی بالا در نظر گرفته می شود. روایی محتوایی پرسشنامه ها توسط سه نفر از اعضا هیئت علمی صاحب نظر در زمینه بهداشت روان و روان شناسی تربیتی به تأیید رسید. پایایی پرسشنامه با استفاده از آزمون قبل و بعد به صورت مطالعه پایلوت بر روی ۲۰ نفر از دانشجویان برای پرسشنامه های ضریب هوشی و خودنظارتی به ترتیب به وسیله محاسبه آلفا کرونباخ برابر ۰/۸۹ و ۰/۸۵ مورد تأیید قرار گرفت.

پرسشنامه ی صفت_ حالت بیان خشم (۲-STAXI): اسپیلبرگر (۱۹۹۹) که به عنوان ابزاری برای ارزیابی کنترل خشم به طور وسیع در پژوهش های خارج و داخل کشور مورد استفاده قرار گرفته است، نسخه ی توسعه یافته ی پرسشنامه ۴۴ ماده ای اسپیلبرگر (۱۹۹۹) است. این نسخه ی جدید دارای ۵۷ ماده است که در آن شش مقیاس -حالت خشم [مشمتمل بر خرده

مقیاس های احساس خشم (۵ عبارت) - احساس نیاز به بیان کلامی خشم (۵ عبارت)، - احساس نیاز به بیان فیزیکی خشم (۵ عبارت)؛ - مقیاس صفت خشم [با خرده مقیاس های خلق و خوی - خشمگین (۵ عبارت)، - واکنش خشمناک (۵ عبارت)] - برون ریزی خشم (۸ عبارت)، - درون ریزی خشم (۸ عبارت)، - کنترل برون ریزی خشم (۸ عبارت) و - کنترل درون ریزی خشم (۸ عبارت) و یک شاخص کلی بیان خشم مورد ارزیابی قرار می گیرند. کلیه مقیاس ها بر اساس لیگرت ۴ گزینه ای از بندرت (با امتیاز ۱) تا همیشه (با امتیاز ۴) نمره دهی شدند که بر این اساس امتیاز کل ابزار دارای محدوده ۵۷-۲۲۱ و در شاخص کلی بیان خشم دارای دامنه صفر تا ۹۶ بود. کریمی (۱۳۸۹)، اعتبار پرسشنامه را ۰/۸۷ ارزیابی کرده است. با توجه به اینکه پرسشنامه خود ادراکی هارت (۱۹۸۹)، خستگی شناختی چالدر، راهبردهای خود نظارتی، پرسشنامه ی صفت - حالت بیان خشم (۲- STAXI) استاندارد هستند، و بارها از این پرسشنامه ها در مطالعات متعدد خارجی و داخلی استفاده شده نشان دهنده روایی مناسب این پرسشنامه ها می باشد. و همچنین مورد تأیید استاد راهنما و مشاور قرار گرفته است. با توجه به اینکه پرسشنامه ها استاندارد هستند، اعتبار آنها در مطالعات متعدد خارجی و داخلی تأیید شده است. به منظور اطمینان از پایا بودن پرسشنامه ها، تعداد ۳۰ پرسشنامه میان نمونه آماری توزیع و سپس جمع آوری گردید. در مرحله بعد داده های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS ۲۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند و ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه پژوهش محاسبه گردید که نتایج در جدول زیر آمده است. ضرایب بدست آمده بیانگر آن است که پرسشنامه ها دارای پایایی بالایی می باشند.

جدول ۱: ضرایب پایایی پرسشنامه ها

نوع پرسشنامه	تعداد آیتم	ضریب آلفای کرونباخ
خودادراکی	۴۸	۰/۷۹
خستگی شناختی	۱۴	۰/۸۵
راهبردهای خود نظارتی	۲۵	۰/۸۱
خودنظم دهی خشم	۵۷	۰/۷۶

یافته ها

مطابق جدول ۲ همانگونه که ملاحظه می شود در این آزمون، سطوح احتمال (مقدار P) در کلیه متغیرهای تحقیق بزرگتر از سطح خطا ۰/۰۱ می باشد. با توجه به مقدار P و عدم رد فرضیه صفر، توزیع داده ها منطبق بر توزیع نرمال قلمداد می گردد. در نتیجه در آزمون فرضیات تحقیق از آزمون های پارامتریک استفاده شده است.

جدول ۲: بررسی نرمال بودن توزیع داده ها

متغیر	تعداد نمونه	آماره آزمون	مقدار Sig	نتیجه آزمون
ادراک خویشتن	۸۰	۱/۰۳	۰/۲۳	توزیع نرمال
راهبردهای خود نظارتی	۸۰	۱/۳۵	۰/۰۵۷	توزیع نرمال
خستگی شناختی	۸۰	۰/۸۳	۰/۴۸	توزیع نرمال
مهارت های خودنظم دهی خشم	۸۰	۱/۲۷	۰/۰۵۱	توزیع نرمال

فرضیه اول: بین مهارت های خود نظم دهی خشم با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی رابطه وجود دارد.

جدول ۳: محاسبه میزان رابطه بین مهارت های خود نظم دهی خشم با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی

متغیر	شاخص آماری	تعداد	مقدار ضریب همبستگی	سطح معناداری (α)
مهارت های خود نظم دهی خشم با راهبردهای خود نظارتی		۸۰	۰/۵۸	۰/۰۰۰

با توجه به ضریب اطمینان ۹۵٪ و سطح معناداری آزمون ضریب همبستگی پیرسون (۰/۰۰۰) که از مقدار پیش فرض (۰/۰۵) کمتر است. فرض صفر (عدم وجود رابطه بین مهارت های خود نظم دهی خشم با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی را رد و فرض مقابل (وجود رابطه بین مهارت های خود نظم دهی خشم با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی) را می پذیریم. به عبارت دیگر، می توان چنین نتیجه گرفت: بین مهارت های خود نظم دهی خشم با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی رابطه معناداری وجود دارد. و چون مقدار ضریب همبستگی بین مهارت های خود نظم دهی خشم با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی، مثبت است می توان عنوان کرد که با تقویت مهارت های خود نظم دهی خشم، راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی افزایش می یابد و بالعکس.

فرضیه دوم: بین خستگی شناختی با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی رابطه وجود دارد.

جدول ۴: محاسبه میزان رابطه بین خستگی شناختی با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی

متغیر	شاخص آماری	تعداد	مقدار ضریب همبستگی	سطح معناداری (α)
خستگی شناختی با راهبردهای خود نظارتی		۸۰	-۰/۳۹	۰/۰۰۹

با توجه به ضریب اطمینان ۹۵٪ و سطح معناداری آزمون ضریب همبستگی پیرسون (۰/۰۰۹) که از مقدار پیش فرض (۰/۰۵) کمتر است. فرض صفر (عدم وجود رابطه بین خستگی شناختی با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی) را رد و فرض مقابل (وجود رابطه بین خستگی شناختی با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی) می پذیریم. به عبارت دیگر، می توان چنین نتیجه گرفت: بین خستگی شناختی با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی رابطه معناداری وجود دارد. چون مقدار ضریب همبستگی بین خستگی شناختی با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی، منفی است می توان عنوان کرد که با کاهش خستگی شناختی، راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی افزایش می یابد و بالعکس.

فرضیه سوم: بین ادراک خویشتن با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی رابطه وجود دارد.

جدول ۵: محاسبه میزان رابطه بین ادراک خویشتن با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی

متغیر	شاخص آماری	تعداد	مقدار ضریب همبستگی	سطح معناداری (α)
ادراک خویشتن با راهبردهای خود نظارتی		۸۰	۰/۶۴	۰/۰۰۰

با توجه به ضریب اطمینان ۹۵٪ و سطح معناداری آزمون ضریب همبستگی پیرسون (۰/۰۰۰) که از مقدار پیش فرض (۰/۰۵) کمتر است. فرض صفر (عدم وجود رابطه بین ادراک خویشتن با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی) را رد و فرض مقابل (وجود رابطه بین ادراک خویشتن با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی) می پذیریم. به عبارت دیگر، می توان چنین نتیجه گرفت: بین ادراک خویشتن با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی رابطه معناداری وجود دارد. چون مقدار ضریب

همبستگی بین ادراک خویشتن با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی ادراک خویشتن با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی، مثبت است می توان عنوان کرد که با تقویت ادراک خویشتن، راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی افزایش می یابد و بالعکس.

فرضیه ۶: بین مهارت های خود نظم دهی خشم، خستگی شناختی و ادراک خویشتن با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی رابطه وجود دارد.

جدول ۶: تحلیل واریانس (ANOVA)

شاخص ها	مجموع	درجه	میانگین	F	سطح معناداری
متغیرها	مجذورات	آزادی	مجذورات		
رگرسیون	۴۱۵/۳۵	۳	۱۳۸/۴۵	۱۹/۴۰	۰/۰۰۰
باقی مانده	۵۴۲/۱۹	۷۶	۷/۱۳		
مجموع	۹۵۷/۵۵	۷۹			

مطابق جدول فوق با توجه به سطح معنی داری $Sig = ۰/۰۰۰$ که کمتر از $(\alpha = ۰/۰۱)$ یعنی $(sig < \alpha)$ می توان دریافت که فرض H_0 رد و فرض H_1 تایید می شود. بنابراین فرض خطی بودن رابطه متغیر مستقل با متغیر وابسته تایید می شود. همچنین این نتیجه حاصل می گردد که متغیرهای مستقل از قدرت تبیین بالایی برخوردار بوده و قادر هستند به خوبی میزان تغییرات و واریانس متغیر وابسته را توضیح دهند. به عبارتی مدل رگرسیونی تحقیق مدل خوبی است و به کمک آن قادریم تغییرات متغیر وابسته راهبردهای خودنظارتی را بر اساس مهارت های خود نظم دهی خشم، خستگی شناختی و ادراک خویشتن تبیین کنیم.

جدول ۷: آزمون دوربین-واتسون

آزمون	مقدار مطلوب	مقدار بدست آمده	وضعیت
Durbin-watson d	$1.5 \leq d \leq 2.5$	۱/۷۹	عدم همبستگی بین خطاها

با توجه به این که آماره مورد نظر در بازه ۱,۵ و ۲,۵ می باشد بنابراین عدم همبستگی بین خطاها پذیرفته می شود.

جدول ۸: ضریب تعیین و ضریب تعیین تصحیح شده

منابع تغییر	R	R ²	R ² تصحیح شده	Std.E
درون گروهی	۰/۶۵	۰/۴۳	۰/۴۱	۲/۶۷

همبستگی کلی بین متغیرهای تحقیق برابر ۰/۶۵ می باشد که نشاندهنده همبستگی متوسط بین متغیرهای تحقیق می باشد. همچنین مقدار ضریب تعیین تصحیح شده برابر است با ۰/۴۱ به این معنی که متغیرهای مهارت های خود نظم دهی خشم، خستگی شناختی و ادراک خویشتن فقط ۴۱ درصد از تغییرات راهبردهای خودنظارتی را به خود اختصاص می دهد و مابقی مربوط به دیگر مولفه ها می باشد که در این تحقیق بررسی نشده است.

جدول ۹: محاسبه ضرایب رگرسیون تأثیر مهارت های خود نظم دهی خشم، خستگی شناختی و ادراک خویشتن بر راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی

شاخص های آماری	ضرایب غیر استاندارد شده		ضرایب استاندارد		T	سطح معناداری
	B	خطای استاندارد	Beta			
مقدار ثابت	-۵۴/۶۸	۱۶/۸۱	-		-۳/۲۵	۰/۰۰۲
ادراک خویشتن	۱/۱۲	۰/۴۰	۰/۷۵		۲/۸۰	۰/۰۰۶
خستگی شناختی	-۰/۴۳	۰/۲۷	-۰/۱۴		-۱/۵۹	۰/۱۱
مهارت های خودنظم دهی خشم	-۰/۲۳	۰/۳۹	-۰/۱۵		-۰/۵۸	۰/۵۶

با توجه به داده های جدول فوق ادراک خویشتن با ضریب تأثیر (۰/۷۵)، قادر می باشد تا سهمی از راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی را تبیین نماید. ولی مهارت های خود نظم دهی خشم، خستگی شناختی قادر به پیش بینی راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی نمی باشد. (سطح معناداری بزرگتر از مقدار پیش فرض ۰/۰۵ می باشد).

بحث و نتیجه گیری

نتایج حاصل از داده ها در فرضیه اول نشان داد بر طبق نتایج بدست آمده مشخص شد که بین مهارت های خود نظم دهی خشم با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی ارتباط و همبستگی معناداری وجود دارد. بدین معنی که فرضیه اول پژوهش حاضر، مبنی بر ارتباط بین مهارت های خود نظم دهی خشم با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی مورد پذیرش و تأیید قرار می گیرد. این یافته و نتیجه در راستای نتایج پژوهش وان ارد (۲۰۱۸) کلنر و تونین (۲۰۱۷) قرار داشت.

در تبیین این یافته می توان گفت که مهارت های خود نظم دهی خشم در نوجوانان، توانایی های روانی و اجتماعی ایجاد می کند که آنها بتوانند در مواقع برخورد با مشکلات و فشارهای زندگی شخصی و اجتماعی از آنها استفاده کنند و بر افکار، احساسات و رفتار خود (خود نظارتی) تسلط داشته باشند. پیامدهای مهارت های خود نظم دهی خشم، باعث افزایش توانایی روانی و اجتماعی برای زندگی اثر بخش و مفید برای افراد نوجوانان می شود و در آنها این آمادگی را برای مقابله با چالش های زندگی به وجود می آورد. همچنین باعث مقاوم شدن شخصیت افراد، افزایش بینش آنها نسبت به زندگی و رویدادهای آن و افزایش مهارت و اداره ی زندگی و برقراری ارتباط با محیط می گردد که مجموع این عوامل باعث افزایش راهبردهای خود نظارتی نوجوانان می گردد. به عبارتی دیگر، مهارت های خود نظم دهی خشم، سازوکاری است عمیق و درونی که برپایه رفتارهای آگاهانه، عمدی و متفکرانه فرد شکل می گیرد و شخص را قادر می سازد تا انجام کارهای پرخاشگرانه را متوقف کند یا اینکه برعکس؛ در حقیقت، نوجوانان که از مهارت های خود نظم دهی بالایی برخوردارند شرکت کنندگانی خودانگیزته، مستقل و از لحاظ فراشناختی، فعال اند و مجموعه ای بزرگ از راهبردها خود نظارتی را دارا هستند. که به هنگام انجام فعالیت ها خود از این راهبردها بهره می گیرند. فرد با مهارت هارت های خود نظم دهی بالایی، فردی هدفمند بوده که با استفاده از فنون راهبردهای خود نظارتی و راهبردهای شناختی و احساس خودکارآمدی، سعی در رسیدن به هدف به بهترین شیوه داشته، از سویی وی، فردی خود انگیزته است که اهداف واقع

گرایانه برای خود وضع نموده و بر هیجانان خود کنترل دارد مهارت های خود نظم دهی خشم، باعث می شود که افراد اعمال خود را مورد بازبینی قرار داده و در مورد اعمالش قضاوت کند.

بر طبق نتایج فرضیه دوم بدست آمده مشخص شد که بین خستگی شناختی با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی ارتباط و همبستگی معناداری وجود دارد. بدین معنی که فرضیه دوم پژوهش حاضر، مبنی بر ارتباط بین خستگی شناختی با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی مورد پذیرش و تأیید قرار می گیرد. این یافته و نتیجه در راستای نتایج پژوهش پورقاز و همکاران (۱۳۹۷) طولابی و همکاران (۱۳۹۶) توکلی و ایرانمنش (۱۳۹۴) قرار داشت. در تبیین این یافته بر اساس الگوی تجدیدنظر شده خستگی شناختی تعداد زیادی از اختلالات شناختی (مشکلاتی در فرض آزمون منظم، فقدان استراتژی های پیچیده و سازماندهی شناختی ناکافی) به نقص های جدی در ایجاد بازنمایی های ذهنی منسجم مربوط می گردد. تحقیقات اخیر بر روی مدل های ذهنی، تأیید نموده که ساخت موفقیت آمیز خود نظارتی و بازنمایی های یکپارچه از موقعیت تجربه شده، در طول ورود اطلاعات، اهمیتی حیاتی دارد. این مسأله خصوصاً برای تکالیف پیچیده شناختی و برای ادراک اجتماعی درست به نظر می رسد، چرا که مدل ذهنی پردازش را ساده می کند، فهم و پیشبینی را ارتقاء می بخشد و از این طریق کنترل بر روی جریان رویدادها را بهبود می بخشد. آنچه که مدل خستگی شناختی در نظر می گیرد عبارت است از توانایی کاهش یافته برای پرداختن در گام های پیچیده، مفصل و خلاق پردازش اطلاعات. این مدل تغییر کیفی را به جای تغییر کمی درباره ی منابع ذهنی مطرح می کند، یعنی، اگرچه پردازش تلاش و بررسی مفصل قطعات اطلاعات ورودی هنوز ممکن است، چنین قطعاتی ممکن است برای آشکار کردن یک تصویر کلی ترکیب نشوند. مدل پردازش اطلاعات فرض می کند که افراد زمان مواجه شدن با موقعیت ها به یک فعالیت ذهنی نظامدار می پردازند و برای فهمیدن معنای تکلیف تلاش می کنند تا به قطعات تشخیصی اطلاعات توجه نمایند و متوجه نظم و بی نظمی های موجود می شوند. در موقعیت های قابل کنترل، فعالیت های ذهنی فرد را به ساخت بازنمایی های سازنده حافظه، از قبیل مدل های ذهنی ترغیب می کند. لیکن، در شرایط غیرقابل کنترل چنین فعالیتی بی نتیجه می ماند (هکر^۱ و سدک، ۲۰۱۳)، در نتیجه باعث کاهش خود نظارتی می شود.

در همین راستا پورقاز و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی نشان دادند که اثر سطح خودکارآمدی تحصیلی و خستگی شناختی در عملکرد حل مسئله دانش آموزان معنی دار است در حالی که جنسیت دانش آموزان در عملکرد آنها تأثیری ندارد. همچنین طولابی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهش خود تحت عنوان اثر خستگی شناختی و ظرفیت موثر بر حافظه کاری بر حل مسائل شناختی دریافتند که افرادی که خستگی شناختی را تجربه کرده اند، عملکردشان در حل مسئله به مراتب ضعیف تر از گروه کنترل بود.

توکلی و ایرانمنش (۱۳۹۴) در پژوهشی تحت عنوان نقش خستگی شناختی بر کمال گرایی، انعطاف پذیری روان شناختی و راهبردهای مقابله با استرس، نشان دادند که، اثر متقابل جنسیت و گروه تحت تدثیر خستگی شناختی بر اجتناب، انعطاف پذیری روان شناختی و راهبردهای هیجان مدار و اجتناب مدار بوده است. دانشجوین دختر و پسر با دارا بودن ویژگی های انعطاف پذیری و استفاده از راهبردهای هیجان مدار و اجتناب مدار عملکرد متفاوتی در شرایط حل مسئله داشتند به گونه ای که عملکرد افراد در شرایط مختلف حل مسئله با توجه به جنسیت، شخصیت در اتخاذ راهبردهای مقابله با استرس متفاوت است.

بر طبق نتایج بدست آمده فرضیه سوم مشخص شد که بین ادراک خویشتن با راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی ارتباط و همبستگی معناداری وجود دارد. بدین معنی که فرضیه سوم پژوهش حاضر، مبنی بر ارتباط بین ادراک خویشتن با راهبردهای خود

نظارتی نوجوانان پرورشگاهی مورد پذیرش و تأیید قرار می گیرد. این یافته و نتیجه در راستای نتایج پژوهش زارع و رجب زاده (۱۳۹۶) قرار داشت.

در تبیین این یافته می توان گفت که، ادراک خویشتن باعث اعتقاد به کفایت منابع درونی و بیرونی برای مقابله با الزام های مشکلات و حل مساله می شود. ادراک خویشتن منابع به نوبه ی خود باعث ایجاد حس خود قوی و توانمند و خود هدایت گری می شود. بنابراین، این افراد از راهبردهای مقابله ی مؤثر مانند خود آشکارسازی و جستجوی اطلاعات (راهبردهای خود نظارتی) استفاده می کنند و به تبع آن، کمتر علایم آشفتگی عاطفی (راهبرد های مقابله ای متمرکز بر هیجان) را نشان می دهند. از سوی دیگر، اگر پیامدهای مسئله و مشکلات بیش برآورد نشود، فرد توجه افراطی به مسئله و پیامدهای آن را نشان نخواهد داد. مدیریت توجه به همراه احساس ارزش و شایستگی فردی، باعث استفاده از راهبردهای خود نظارتی مؤثر می شود که تغییر موقعیت یا افزایش امکانات شخصی را هدف قرار می دهند. به طور کلی، ادراک خویشتن نوجوانان که با ادراک کنترل بر مسئله و علایم توأم با آن همراه است، موجب عمل به اقدامات عملی مناسب می شود که حل حاصل از این امر خود به ادراک مثبت تر می انجامد. انتظار می رود فردی که دارای ادراک خویشتن است، زمینه ی لازم برای استفاده از راهبردهای خود نظارتی را داشته باشد، حس کارآمدی و کفایت بالا (ادراک خویشتن) در نوجوانان آنها را به سوی کنترل مناسب موقعیت زندگی سوق می دهد. به طور کلی، این افراد با تکیه بر احساس کارآمدی و کفایت کافی در کنترل موقعیت های استرس زا، مشکلات زندگی را کنترل پذیر دانسته، اثرهای منفی عاطفی آن را کمتر برآورد می کنند. در همین راستا حسینی نزاکت و همکاران (۱۳۹۲) طی مطالعه ای دریافتند کسانی که سطح بالایی از کنترل بر روی رفتارهای خود داشتند دارای اضطراب کمتری نسبت به افرادی که دارای کنترل کمتری بر روی رفتارهایشان داشتند بودند همچنین وی در همین پژوهش دریافت این افراد می توانستند به واسطه خود نظارتی به ثبات در رفتارهای خود برسند. بر این اساس پیشنهاد می گردد با توجه به تاثیر خستگی شناختی بر راهبردهای خود نظارتی در حل مسائل به دست اندرکاران اداره بهزیستی توصیه می شود، با آموزش شناختی مبتنی بر کنش های اجرایی تکنیک هایی برای افزایش راهبردهای خود نظارتی نوجوانان پرورشگاهی ارائه داده و آنها را جهت حل مسائل مختلف راهنمایی کنند و نیز با برگزاری دوره های آموزشی در صدا و سیما و امکان عمومی به نوجوانان راه های افزایش مهارت های خود نظم دهی خشم آموزش داده شود.

منابع

پورقاز، عبدالوهاب؛ محمدی، امین؛ دوستی، مرضیه. (۱۳۹۰). تأثیر خودکارآمدی تحصیلی و خستگی شناختی بر حل مسائل شناختی دانش آموزان. *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۹(۱۵)، ۸۶-۶۸.

توکلی، ماه گل. ایرانمنش، مژگان. (۱۳۹۴). نقش خستگی شناختی بر کمال گرایی، انعطاف پذیری روان شناختی و راهبردهای مقابله با استرس. *پژوهش های علوم شناختی و رفتاری*. سال ۵، شماره ۲، ۱۱۱-۱۲۶.

خدابخش کولایی، آباصری صالحی، ن. روشن چلسی، ر. فلسفی نژاد، م. ر. (۱۳۹۳). مقایسه طرحواره های شناختی ناسازگار، باورهای غیرمنطقی و مهارت های ارتباطی در نوجوانان پرورشگاهی و غیرپرورشگاهی. *روان پرستاری*. دوره ۲، شماره ۱، ۱-۱۲.

زارع، حسین و رجب زاده، سمیه. (۱۳۹۶). پیش بینی رابطه ی میان خود نظارتی و کنترل تفکر. *آموزش علوم پزشکی مشهد*. ۷(۱)، ۳۱-۳۷.

طولابی، سعید؛ اسدزاده، حسن، مرادی، علیرضا؛ فراهانی، محمدنقی؛ شکری، امید. (۱۳۹۶). بررسی تأثیر ظرفیت حافظه فعال و خستگی شناختی بر حل مسائل شناختی در دانشجویان دختر و پسر. *فصلنامه علمی - پژوهشی دانشگاه تبریز*. شماره ۱۸، ۷۴-۵۵.

- علیوردی نیا، اکبر. شارع پور، محمود. و مرادی، فاطمه. (۱۳۹۱). بررسی تأثیر خودکنترلی و پیوند اجتماعی بر نگرش دانشجویان نسبت به مصرف الکل. *فصلنامه مطالعات توسعه اجتماعی فرهنگی*، دوره ۱، شماره ۳. ۷۱-۸۹.
- کریم آقایی، سیما. (۱۳۹۳). *یک مدل علی برای گفتگوی درونی، خودتنظیمی و مدیریت خشم در دانشجویان* پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی دانشگاه واحد مرودشت.
- Aliakbari F, Tavakol K. (2010). Psychological experiences of families with adopted child. *J Res Behav Sci.*;8(2):125-32.
- Day, D.V. & Kilduff, A. (2017). *Self-monitoring personality and work relationships: individual difference in social network*. In Barrick MR, Ryan AM (Eds), *personality and work: reconsidering the role of personality in organizations* San Francisco: Jossey-Bass. Pp: 205-228.
- Field G. (2018). *Controlling Anger*. Shamsipoor H. (Persian Translator). First Ed. Tehran: Javaneh Roshd Publications.
- Ghasemi V. (2010). An Analysis of Cultural Intelligence and Its Promotion Models. *Journal of Social Sciences*: 4;(9): 33 - 50.
- Gondolf EW. (2013). MCMI results for batterers: Gondolf replies to Dutton's response. *JOFV*; 18(6): 387-9.
- Hecker, U., Von Sedek, G., & McIntosh, D. (2014). Impaired systematic, higher order strategies in depression and helplessness. Testing implications higher order strategies in depression: testing implications of the cognitives exhaustion model. *Intergrative research of adaptation and control*, 245-275.
- Johnson R, Browne K, Hamilton-Giachritsis C. (2016). Young children in institutional care at risk of harm. *Trauma Violence Abuse*;7(1):34-60.
- Komri K, tampsoon, F. (2018). Investigating the relationship between self-identification and behavioral self-observation in terms of age and gender among adolescents. *journal Clinical Neurophysiology*, 114; (2018). 319-328.
- Loman MM, Gunnar MR, S. (2010). Early experience and the development of stress reactivity and regulation in children. *Neurosis Biobehav Rev*;34 (6): 867- 76.
- Reid R, Trout AL, Schartz M. (2015). Self-regulation interventions for children with attention deficit / hyperactivity disorder. *Exceptional Children*;71 (4): 361-77.
- Syed M, McLean K. (2015). *The Future of Identity Development Research*. *The Oxford handbook of identity development*. Oxford.
- SEEN, M. (2018). The relationship between the use of metacognitive and self-monitoring reading strategies on fifth grade students. *Society of Biological Psychiatry*; 1436-1441.
- Titiloye V, Oyeyemi A, Katz J. (2012). Prevalence and determinants of burnout among physical and occupational therapists. *J Allied Health*; 31(3): 131-139.
- Vanard. R. (2018). The relationship between self-regulation and progress goals. *Journal of Clinical Psychology Review*, 21 .6, 907-929.