# نقش راهبردهای خودنظم بخشی و توانایی خودمهارگری در تبیین سبک های حل مسئله

عباسعلی حسین خانزاده[۱]، محبوبه طاهر[۲]، حسین حیدری*[۳]، حاتم محمدی[۱]، علی محمد یاری[۵]، فریبا همتی[۴]

۱) گروه روان شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه گیلان، گیلان، ایران

۲) گروه روان شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

۳) گروه مشاوره و راهنمایی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه هرمزگان، هرمزگان، ایران

۴) گروه مشاوره و راهنمایی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی ، تهران، ایران

۵) گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران، تهران، ایران

**تاریخ دریافت: ۹۳/۲/۱** **تاریخ پذیرش: ۹۳/۵/۲۶**

**چکیده**

***مقدمه:*** توانایی حل مسئله به عوامل متعددی بستگی دارد که از بین این عوامل مختلف، مطالعه حاضر با هدف تعیین رابطه راهبردهای خودنظم‌بخشی و ظرفیت خودمهارگری با سبک های حل مسئله انجام شد.

***مواد و روش ها:*** جامعه مورد مطالعه را تمامی دانشجویان دانشگاه گیلان در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ تشکیل می‌دادند که از میان آن ها نمونه‌ای به حجم ۱۸۷ نفر(۹۱ پسر و ۹۶ دختر) با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب و سه پرسش نامه راهبردهای خودنظم‌بخشی، خودمهارگری، و سبک های حل مسئله را تکمیل کردند.

***یافته های پژوهش:*** بین سبک های حل مسئله انطباقی با راهبردهای خودنظم‌بخشی شناختی، تمرکز بر موقعیت، تمرکز بر تغییر عاطفه، کاهش عاطفه منفی و افزایش عاطفه مثبت؛ و بین مجموع سبک های حل مسئله غیر انطباقی با راهبرد خودنظم‌بخشی و کاهش عاطفه منفی رابطه مثبت معنادار وجود داشت. بین ظرفیت خودمهارگری با سبک های انطباقی حل مسئله رابطه مثبت و با سبک های درماندگی، مهارگری، اجتناب و غیر انطباقی حل مسئله رابطه منفی معنادار وجود داشت. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد متغیرهای راهبرد افزایش عاطفه مثبت و ظرفیت خودمهارگری قادرند ۱۳ درصد از واریانس سبک های حل مسئله انطباقی دانشجویان را تبیین کنند و متغیرهای راهبرد افزایش عاطفه مثبت، راهبرد تمرکز بر تغییر عاطفه و ظرفیت خودمهارگری قادرند ۱۴ درصد از واریانس سبک های حل مسئله غیر انطباقی دانشجویان را تبیین کنند.

***بحث و نتیجه‌گیری:*** بر اساس یافته های این پژوهش به هنگام آموزش مهارت های حل مسئله در هر حوزه ای لازم است که ویژگی ها و مهارت های تاثیرگذار بر آن ها مثل راهبردهای خودنظم‌بخشی و ظرفیت خودمهارگری مورد تاکید قرار گیرند.

**واژه های کلیدی:** خودنظم بخشی، ظرفیت خودمهارگری، حل مسئله انطباقی، حل مسئله غیر انطباقی

***نویسنده مسئول:** گروه روان شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه گیلان، گیلان، ایران

*Email: Abbas_khanzadeh@yahoo.com*



[ Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-13 ]

**مقدمه**

شرایط در حال گذر جامعه، زندگی اجتماعی را با مسائل و پیچیدگی خاص خود مواجه نموده است، در این شرایط یکی از مهم ترین مهارت هایی که قادر است بالندگی و بهداشت روانی افراد را در مواجهه با مشکلات آینده حفظ و تقویت نماید، مهارت حل مسئله است، به نحوی که افراد ناتوان از حل مسائل و مشکلات غیر قابل اجتناب زندگی، ممکن است با اقدام به راه حل های ناموثر مشکلات خود را بزرگ تر و پیچیده تر سازند(۱). این مسئله شامل حوزه های مختلف از قبیل مسائل روزمره، روابط بین فردی، مشکلات شغلی، تحصیلی و زناشویی می شود(۲).

به طور کلی حل مسئله به یک فرآیند شناختی– رفتاری ابتکاری اطلاق می‌گردد که به وسیله آن فرد می خواهد راهبردهای موثر و سازش یافته مقابله ای برای مشکلات روزمره را تعیین، کشف یا ابداع کند(۳) حل مسئله تلاش برای پیدا کردن یک راه حل است که باید با انجام موفقیت‌آمیز و متوالی یک سری مراحل بدان دست یافت و مسیر حل از ابتدا مشخص نیست(۴). تری فینگر و همکاران سبک حل مسئله را، تفاوت های فردی پایدار در شیوه های ترجیحی که افراد در رویارویی با مسائل به کار می‌گیرند تعریف کرده اند(۵).

کسیدی و لانگ سبک های حل مسئله را شامل خلاقیت، اعتماد، گرایش، درماندگی، مهارگری و اجتناب می دانند(۶). سبک حل مسئله خلاقانه، نشان دهنده برنامه ریزی و در نظر گرفتن راه حل های متنوع بر حسب موقعیت مسئله زاست؛ سبک اعتماد در حل مسئله، بیانگر اعتماد به توانایی فرد برای حل مشکلات است؛ سبک گرایش، نگرش مثبت نسبت به مشکلات و تمایل به مقابله رو در رو با آن ها را نشان می دهد؛ سبک درماندگی، بیانگر بی یاوری فرد در موقعیت های مسئله زاست. سبک مهارگری، به تاثیر کنترل کننده های بیرونی و درونی در موقعیت مسئله زا اشاره دارد و در نهایت، سبک اجتناب گویای تمایل به نادیده گرفتن مشکلات به جای مقابله با آن ها است. سه سبک نخست، شیوه های حل مسئله انطباقی و سه سبک بعدی شیوه های حل مسئله غیرانطباقی هستند(۷).

شواهد بسیاری وجود دارد که سبک های انطباقی حل مسئله با سازه های مثبت روان شناختی هم چون سلامت روانی رضایت از زندگی، عاطفه مثبت، بهزیستی شخصی، شادزیستی، کیفیت بهتر زندگی، انگیزه پیشرفت، سازگاری روان شناختی و حمایت اجتماعی رابطه مثبت معنادار دارد(۱۵–۸) و سبک های غیر انطباقی حل مسئله با فهرستی از آشفتگی های روانی مثل اضطراب و افسردگی، نومیدی، خصومت و تنیدگی شغلی همبسته است(۱۷،۱۶،۷،۶).

از جمله عوامل تاثیرگذار بر توانایی حل مسئله عوامل ژنتیکی، صفات و ویژگی های شخصیتی، عاطفه، امید، کمال گرایی، جنسیت، نژاد و زمینه های اجتماعی است(۱۹،۱۸). یافتن راه حل مسئله نیازمند دامنه ای از مهارت های شناختی مشتمل بر تفسیر اطلاعات، برنامه ریزی، حافظه روش شناسانه، کنترل نتایج و تلاش برای تغییر نتایج است (۴). حل مسئله مستلزم راهبردهای ویژه و هدفمندی است که فرد به وسیله آن مشکلات را تعریف می کند، تصمیم به اتخاذ راه حل می‌گیرد، راهبردهای حل مسئله را انجام داده و بر آن نظارت می‌کند (۲۰). بنا بر این می توان گفت یکی از توانایی هایی که در جهت حل مسئله موفقیت آمیز ضروری است، راهبردهای خود نظم بخشی است. افراد خود نظم بخش توانایی برنامه ریزی و بازبینی انعطاف پذیرانه رفتار خویش را در صورت تغییر شرایط دارند و می توانند برای دستیابی به پیامدی مطلوب، ارضای هدف های کوتاه مدت را به تاخیر بیندازند(۲۱)؛ بنا بر این مهارت های خود نظم بخشی بالا می توانند جهت‌گیری هدف را تسهیل کنند(۲۲).

به عقیده روان شناسان شناختی، دانش و آگاهی نسبت به فرآیندهای شناختی باید موجب استفاده از آن به هنگام حل مسئله شود که این امر از طریق خود نظم بخشی صورت می گیرد(۲۳). خود نظم بخشی به ظرفیت فرد برای تعدیل رفتارها بر اساس شرایط و تغییرات محیط درونی و بیرونی اطلاق می شود(۲۴). در واقع خود نظم‌بخشی سازه ای چند بعدی است که شامل فرآیندهای شناختی، انگیزشی، هیجانی، اجتماعی و فیزیولوژیک در کنترل واکنش های هدف محور بوده و برای عملکرد روان شناختی سازش‌یافته لازم



[ Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-13 ]

است(۲۵). بامیستر و ووز(۲۶) خود نظم بخشی را این گونه تعریف می کنند: چگونه یک فرد پاسخ هایش را مهار می‌کند تا به اهدافش برسد. به طور کلی افراد خود نظم بخش رفتارهایشان را در جهت اهداف مطلوب و مورد نظر هدایت کرده و سازش می دهند. افراد خود نظم بخش، ابتدا رفتار خود را مورد بازبینی قرار می دهند و در کنار این بازبینی رفتارهای خود را مورد قضاوت قرار می دهند. آن ها بر اساس معیارها و هدف هایی که برای خود برگزیده‌اند، تعیین می‌کنند که کدام یک از رفتارها با معیارها و هدف های شخصی شان هماهنگی دارد و کدام یک از آن ها ناهماهنگ است. بنا بر این بر اساس قضاوت هایشان، نسبت به خود واکنش نشان می دهند و برای رفتارهای خود تنبیه و پاداش در نظر می‌گیرند(۲۷).

خود نظم بخشی به گونه ای که توسط کارور و اسشیر(۲۸) مفهوم سازی شده است مستلزم چهار توانایی است؛ اول این که خود نظم بخشی به استانداردها یا اهداف روشن جهت دنبال کردن یا نگهداشتن نیاز دارد. این اهداف باید به گونه ای سازماندهی شوند که به مدیریت موثر تعارض در میان آن ها منتهی گردد(۲۹). دوم این که خود نظم بخشی به خودبازبینی کافی نیاز دارد تا فرد بتواند فاصله بین رفتار و اهداف خود را تشخیص دهد. سوم این که خود نظم بخشی به انگیزه یا توانمندی کافی برای تغییر رفتار خود نیاز دارد. در نهایت این که خود نظم بخشی به مکانیسم های موثر برای تغییر رفتاری نیاز دارد(۳۰).

هم چنین در پژوهش‌های مختلفی که در خارج و داخل ایران انجام شده است، به تاثیرات مثبت آموزش حل‌مسئله در کنترل خشم، کاهش رفتارهای بزهکارانه و جرم و جنایت و افزایش مهارت های اجتماعی اشاره شده است(۳۲،۳۱) و از سویی دیگر یک عامل موثر در جرم و جنایت و رفتارهای انحرافی ظرفیت خودمهارگری است، پژوهش های روان شناختی اساسی در زمینه خودمهارگری نشان می دهند که خودمهارگری بر دامنه ای از رفتارها مانند رفتارهای انحرافی و لذت جویی درنگیده موثر است(۳۶،۳۵،۳۴).

در پژوهش های روان شناختی، خودمهارگری به ظرفیت فرد برای غلبه کردن و بازداری تکانه های غیرقابل پذیرش و نامطلوب و نظم دادن به رفتارها، تفکرات و هیجانات خود اشاره دارد(۳۶). خودمهارگری به عنوان نیروی درونی در دسترس برای بازداری، نپذیرفتن یا تغییر پاسخ هایی است که از باورهای اخلاقی، ویژگی های اجتماعی، سطح مذهبی بودن والدین، مشارکت فرد در فعالیت ها و سنت های مذهبی تاثیر می پذیرد(۳۵،۳۴) و ممکن است نتیجه فرآیندهای روان شناختی، عادت، یادگیری یا فشار موقعیتی باشد(۳۰).

پژوهش ها نشان داده اند خودمهارگری به منزله یکی از انواع مهارت های اجتماعی می تواند میزان موفقیت در زندگی را تعیین کند و با سلامت روانی، ابراز متناسب نیازها و احساسات(۳۷)، روابط بین فردی مثبت (۳۸،۳۱)، سازگاری روان شناختی، پیشرفت در تکالیف، عملکرد تحصیلی و بهزیستی رابطه مثبت و معنادار دارد(۳۶،۳۴). افرادی که از خودمهارگری بالا یا توانایی برای به تعویق انداختن ارضای فوری نیازها برخوردارند، در کنترل افکار، تنظیم هیجانات و بازداری تکانه ها از افراد با خودمهارگری کمتر عملکرد بهتری دارند(۳۹).

از میان بسیاری از رفتارهای خودمهارگری که فرد بایستی در طول زندگی بیاموزد شاید هیچ یک به اندازه پرخاشگری اهمیت نداشته باشد، زیرا عدم توانایی در کنترل پرخاشگری باعث تحمیل هزینه های بسیاری بر فرد در موقعیت های مختلف زندگی می‌گردد(۴۱،۴۰). از سال های ۱۹۸۰ به بعد رفتار پرخاشگرانه به طور فزاینده برحسب نقایصی در شناخت اجتماعی توضیح داده شده است. این شناخت در کنش وری های اجتماعی، نحوه قضاوت درباره خود و دیگران و کنترل رفتارها و هیجانات اثر می‌گذارد(۴۰،۳۹) و مستلزم مهارت های شناختی مختلف و پردازش دقیق اطلاعات اجتماعی است که به منظور حل مسائل به کار گرفته می شود.

افراد با خودمهارگری بالا کمتر از مشروبات الکلی استفاده می کنند، میزان پایین تری از جرم و بزهکاری در آن ها مشاهده می‌گردد و رفتارهای سالم بیشتری را بروز می دهند(۳۰). مطالعات متعدد نشان داده اند که خودمهارگری پایین عامل خطری برای دامنه وسیعی از رفتارهای انحرافی از جمله فعالیت های



[ Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-13 ]

مجرمانه ، سوء استفاده قانونی و غیرقانونی از دارو(۴۰)، رفتارهای جنسی خطربار و هم چنین شیوه رانندگی خطرآفرین محسوب می‌شود(۴۱). در واقع افراد تکانشگر(غیرخودمهارگر) بدون در نظر گرفتن اثرات فعالیت خود دست به اقدام عاجل می زنند. این افراد در مهار پاسخ خود مشکل دارند و پاداش آنی را به پیامد تاخیری ترجیح می دهند(۴۱) و بنا بر این در حل مناسب مسئله نیز ناتوان هستند.

جوانان در دوره دانشجویی به طور مداوم با مسائل و مشکلات مختلف و تصمیم‌گیری در مورد چگونگی برخورد با آن ها روبرو هستند. بنا بر این شناسایی عوامل موثر بر حل مسئله دانشجویان می‌تواند در دست یابی به راه حل های مناسب سودمند باشد به همین جهت پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه خود نظم بخشی و ظرفیت خودمهارگری با توانایی حل مسئله در دانشجویان دانشگاه گیلان در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ انجام شده است.

## مواد و روش ها

پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی است. طرح پژوهش نیز از نوع طرح های پیش بین در مطالعات همبستگی است. دو متغیر، خود نظم بخشی و خودمهارگری، متغیرهای پیش بین؛ و سبک های حل مسئله، متغیر ملاک است. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه گیلان در نیمسال اول سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰است که از بین آن ها نمونه ای به حجم ۱۸۷نفر(۹۱ پسر و ۹۶ دختر) نفر با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شدند. میانگین سنی کل دانشجویان ۲۳/۱۶ سال(انحراف استاندارد ۲/۴۲) با دامنه(۳۱-۱۹)، میانگین سنی دانشجویان دختر ۲۳/۱۰ سال(انحراف استاندارد ۲/۴۷) با دامنه(۳۱-۱۹) و میانگین سنی دانشجویان پسر ۲۳/۲۲ سال(انحراف استاندارد ۲/۳۸) با دامنه(۳۰-۱۹) بود. آزمون همبستگی پیرسون جهت سنجش ارتباط معنادار متغیرهای مورد مطالعه در سطح خطای کمتر از ۰/۰۵ استفاده شد.

*پرسش نامه سبک های حل مسئله:* این مقیاس توسط کسیدی و لانگ(۶) ساخته شد و با استفاده از ۲۴ پرسش سه گزینه ای(بله=۱، خیر=۰، نمی دانم=۰)، شش عامل درماندگی، مهارگری در حل مسئله، سبک خلاقیت، اعتماد در حل مسئله، سبک اجتناب و سبک گرایش را می سنجد. سه عامل سبک خلاقیت، اعتماد و گرایش، الگوی مسئله گشایی انطباقی و سازنده و سه عامل درماندگی، کنترل یا مهارگری و اجتناب سبک مسئله‌گشایی غیرانطباقی و ناسازگارانه را می سنجد. ضریب همسانی درونی این آزمون ۰/۶۰ گزارش شده است(۴۲). میزان ضریب پایایی پرسش نامه با روش آلفای کرونباخ در بررسی از ۰/۷۷تا ۰/۸۷ گزارش شده است(۴۳). در این پژوهش روایی این مقیاس برابر ۰/۸۶ و پایایی آن برابر ۰/۷۸ بود.

*مقیاس خود مهارگری تانجنی:* این آزمون در سال ۲۰۰۴ توسط تانجنی و همکاران ساخته شده است و دارای ۳۶ ماده است که در یک طیف لیکرت ۵ درجه ای نمره گذاری می شود. دامنه نمره کل افراد ۱۸۰-۳۶ است، رفیعی هنر و جان بزرگی(۴۴) برای بررسی اعتبار و روایی با اجرای این آزمون بر روی دو گروه از دانشجویان دوره کارشناسی، ضریب آلفای کرونباخ هر دو مطالعه را ۰/۸۹ به دست آوردند. در این پژوهش روایی این مقیاس برابر ۰/۸۸ و پایایی آن برابر ۰/۷۹ بود.

*پرسش نامه راهبردهای خود نظم بخشی عاطفی مارس(MARS):* این پرسش نامه بر اساس دیدگاه لارسن و پریزمایک تهیه شد و دارای ۴۴ سوال است که ۶ بعد شناختی، رفتاری، تمرکز بر موقعیت، تمرکز بر تغییر عاطفه، کاهش عواطف منفی، افزایش عواطف مثبت را می سنجد. پایایی این پرسش نامه بر روی ۶۰ نفر(۳۰ دختر و ۳۰ پسر) با استفاده از روش دو نیمه کردن ۰/۷۵ و با استفاده از کرونباخ آلفا ۰/۸۰ گزارش شده است(۴۵). در این پژوهش روایی این مقیاس برابر ۰/۸۳ و پایایی آن برابر ۰/۷۶ بود.

بعد از انتخاب افراد مورد مطالعه و جلب رضایت و اطمینان خاطر آن ها از نظر هدف پژوهش، پرسش نامه های پژوهش به آن ها داده شد و توضیحات لازم درباره چگونگی تکمیل و تحویل آن ارائه شد. اجرای پرسش نامه ها به صورت گروهی بود و برای ایجاد اطمینان در افراد نمونه و جلوگیری از هر گونه سوگیری از افراد نمونه خواسته شد تا پرسش نامه‌ها را بدون



[ Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-13 ]

نوشتن نام پس از تکمیل در صندوق خاصی که بدین منظور تعبیه شده بود قرار دهند.

## یافته های پژوهش

از پرسش نامه های جمع آوری شده در نهایت ۱۸۷ پرسش نامه وارد تحلیل شدند. که از این تعداد ۹۱ پرسش نامه را دانشجویان پسر و ۹۶ تا را دانشجویان دختر پر کردند. ۱۶۷ نفر از دانشجویان مجرد و ۲۰ نفر متاهل بودند. جدول شماره ۱، میانگین و انحراف معیار نمرات متغیرهای پژوهش و خرده مقیاس های مربوط به آن ها را در دانشجویان دختر، پسر و کل نمونه مورد مطالعه نشان می دهد.

**جدول شماره ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در دانشجویان دختر، پسر و کل نمونه مورد مطالعه**

| متغیر | دختر | | پسر | | کل نمونه | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار |
| خلاقیت | ۳/۳۴۴ | ۱/۰۳۶ | ۳/۳۴۱ | ۱/۰۰۲ | ۳/۳۴۲ | ۱/۰۱۶ |
| اعتماد | ۲/۵۸۳ | ۱/۲۲۰ | ۴/۹۳۴ | ۱/۶۲۵ | ۲/۷۵۴ | ۱/۴۳۸ |
| گرایش | ۳/۵۶۳ | ۱/۳۵۲ | ۳/۳۴۲ | ۰/۸۷۲ | ۳/۴۵۳ | ۱/۱۴۶ |
| درماندگی | ۱/۰۳۶ | ۰/۸۵۲ | ۱/۱۴۰ | ۰/۹۶۷ | ۱/۰۸۶ | ۰/۹۰۹ |
| مهارگری | ۱/۷۸۱ | ۰/۸۳۷ | ۱/۸۴۶ | ۰/۹۰۶ | ۱/۸۱۳ | ۰/۸۸۷ |
| اجتناب | ۲/۲۸۱ | ۰/۱۷۱ | ۱/۸۷۹ | ۱/۱۲۴ | ۲/۰۸۰ | ۱/۱۱۱ |
| ظرفیت خود مهارگری | ۱۴/۴۰۳ | ۱۰۴/۸۵ | ۱۰۶/۶۴ | ۱۱/۵۶۵ | ۱۰۵/۷۲۲ | ۱۳/۰۹۵ |
| شناختی | ۳۹/۳۳۳ | ۱۲/۴۳۱ | ۳۸/۱۹۸ | ۸/۴۶۲ | ۳۸/۷۸۱ | ۱۰/۶۶۶ |
| رفتاری | ۸۴/۳۷۵ | ۱۸/۸۴۴ | ۸۳/۰۰۰ | ۱۷/۸۲۱ | ۸۳/۷۰۶ | ۱۸/۳۱۷ |
| تمرکز بر موقعیت | ۶۱/۴۵۸ | ۱۳/۷۹۶ | ۵۹/۹۸۹ | ۱۲/۴۰۳ | ۶۰/۷۴۳ | ۱۳/۱۲۵ |
| تمرکز بر تغییر عاطفه | ۶۵/۴۴۸ | ۱۸/۲۳۱ | ۸۴/۵۸۱ | ۱۴/۲۷۸ | ۶۵/۰۲۷ | ۱۶/۳۸۷ |
| کاهش عاطفه منفی | ۸۵/۴۳۷ | ۱۸/۴۳۱ | ۳۸/۶۴۸ | ۱۶/۹۰۲ | ۸۴/۵۶۷ | ۱۷/۹۴۷ |
| افزایش عاطفه مثبت | ۳۱/۲۱۹ | ۱۱/۰۴۰ | ۳۰/۳۴۰ | ۸/۴۳۳ | ۳۰/۷۹۱ | ۹/۸۴۱ |

برای بررسی رابطه بین سبک های حل مسئله و راهبردهای خود نظم بخشی از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج در جدول شماره ۲ گزارش شده است.

**جدول شماره ۲. رابطه بین سبک های حل مسئله و راهبردهای خود نظم بخشی**

| متغیر | شناختی | | رفتاری | | تمرکز بر موقعیت | | تمرکز بر تغیرعاطفه | | کاهش عاطفه منفی | | افزایش عاطفه‌مثبت | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | r | p | r | p | r | p | r | p | r | p | r | p |
| خلاقیت | ۰/۲۱۰ | ۰/۰۰۴ | ۰/۰۲۶ | ۰/۷۲۵ | ۰/۱۰۴ | ۰/۱۵۸ | ۰/۰۸۹ | ۰/۲۲۹ | ۰/۰۷۶ | ۰/۳۰۱ | ۰/۲۰۱ | ۰/۰۰۶ |
| اعتماد | ۰/۲۰۵ | ۰/۰۰۵ | ۰/۱۱۷ | ۰/۱۱۰ | ۰/۱۷۲ | ۰/۰۱۹ | ۰/۱۳۸ | ۰/۰۵۹ | ۰/۱۰۶ | ۰/۱۸۷ | ۰/۲۴۶ | ۰/۰۰۱ |
| گرایش | ۰/۲۲۶ | ۰/۰۰۲ | ۰/۱۳۲ | ۰/۰۷۱ | ۰/۲۰۸ | ۰/۰۰۴ | ۰/۱۴۱ | ۰/۰۵۴ | ۰/۱۶۰ | ۰/۰۲۸ | ۰/۲۴۵ | ۰/۰۰۱ |
| درماندگی | -۰/۱۷۹ | ۰/۰۱۴ | ۰/۰۶۲ | ۰/۴۰۲ | -۰/۰۴۰ | ۰/۵۸۹ | -۰/۰۱۴ | ۰/۸۴۹ | ۰/۰۳۴ | ۰/۶۴۰ | -۰/۱۸۵ | ۰/۰۱۱ |
| مهارگری | -۰/۰۳۶ | ۰/۶۲۳ | -۰/۰۱۵ | ۰/۸۳۵ | -۰/۰۰۲ | ۰/۹۸۰ | ۰/۰۴۷ | ۰/۵۲۶ | ۰/۰۳۶ | ۰/۶۲۷ | -۰/۱۴۹ | ۰/۰۴۲ |
| اجتناب | ۰/۱۸۱ | ۰/۰۱۳ | ۰/۱۱۴ | ۰/۱۲۱ | ۰/۱۲۴ | ۰/۰۹۰ | ۰/۱۵۰ | ۰/۰۱۴ | ۰/۱۷۸ | ۰/۰۱۵ | ۰/۰۷۰ | ۰/۳۳۹ |
| انطباقی | ۰/۲۹۰ | ۰/۰۰۰ | ۰/۱۳۱ | ۰/۰۷۴ | ۰/۲۲۳ | ۰/۰۰۲ | ۰/۱۷۱ | ۰/۰۲۰ | ۰/۱۵۷ | ۰/۰۳۲ | ۰/۳۱۷ | ۰/۰۰۰ |
| غیرانطباقی | -۰/۰۱۲ | ۰/۸۶۹ | ۰/۰۸۵ | ۰/۲۴۹ | ۰/۰۴۴ | ۰/۵۵۱ | ۰/۰۵۲ | ۰/۴۸۲ | ۰/۱۲۵ | ۰/۰۸۷ | ۰/۱۲۰ | ۰/۱۰۳ |



[ Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-13 ]

نتایج جدول شماره ۲ نشان می دهد که بین سبک حل مسئله درماندگی با راهبردهای خود نظم بخشی شناختی و افزایش عاطفه مثبت رابطه منفی معنادار وجود دارد. بین سبک حل مسئله مهارگری با راهبرد افزایش عاطفه مثبت رابطه منفی معنادار وجود دارد. بین سبک حل مسئله خلاقیت با راهبردهای شناختی و افزایش عاطفه مثبت رابطه مثبت معنادار وجود دارد. هم چنین بین سبک های حل مسئله اعتماد و گرایش با راهبردهای شناختی، تمرکز بر موقعیت و افزایش عاطفه مثبت رابطه مثبت معنادار وجود دارد. بین سبک حل مسئله اجتناب با راهبردهای شناختی، تمرکز بر عاطفه و کاهش عاطفه منفی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. هم چنین بین مجموع سبک‌های حل مسئله انطباقی با راهبردهای خود نظم بخشی شناختی، تمرکز بر موقعیت، کاهش عاطفه منفی و افزایش عاطفه مثبت رابطه مثبت معنادار وجود دارد. و در مقابل بین مجموع سبک های حل مسئله غیر انطباقی با راهبرد خود نظم بخشی کاهش عاطفه منفی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. در موارد دیگر بین سبک های حل مسئله با راهبردهای خود نظم بخشی رابطه معنادار مشاهده نشد. برای بررسی رابطه بین سبک های حل مسئله و ظرفیت خودمهارگری از همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج در جدول شماره ۳ گزارش شده است.

**جدول شماره ۳. روابط بین سبک های حل مسئله و ظرفیت خودمهارگری**

| متغیر | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱. خلاقیت | ۱ | | | | | | | | |
| ۲. اعتماد | ۰/۳۱۵** | ۱ | | | | | | | |
| ۳. گرایش | ۰/۳۷۳** | ۰/۲۳۸** | ۱ | | | | | | |
| ۴.درماندگی | -۰/۳۰۳** | -۰/۳۰۷** | -۰/۲۴۳** | ۱ | | | | | |
| ۵. مهارگری | -۰/۱۷۳* | -۰/۱۸۰* | -۰/۰۵۹ | ۰/۲۵۰** | ۱ | | | | |
| ۶. اجتناب | -۰/۰۹۱ | -۰/۰۳۱ | -۰/۱۴۸* | ۰/۱۵۷* | ۰/۲۲۸** | ۱ | | | |
| ۷. انطباقی | ۰/۷۱۸** | ۰/۷۶۸** | ۰/۷۰۶** | -۰/۳۸۹** | -۰/۱۹۰** | ۰/۰۱۲ | ۱ | | |
| ۸. غیر انطباقی | -۰/۲۷۵** | -۰/۲۴۸** | ۰/۰۷۱ | ۰/۶۹۸** | ۰/۶۶۵** | ۰/۶۹۹** | -۰/۲۷۱** | ۱ | |
| ۹. خودمهارگری | ۰/۱۳۷ | ۰/۱۱۹ | ۰/۰۸۷ | -۰/۲۳۲** | -۰/۲۵۱** | -۰/۱۷۷* | ۰/۱۵۵* | -۰/۳۱۶** | ۱ |

$^{**}P \leq 0.01$ ,$^{*}P \leq 0.05$

نتایج جدول شماره ۳ نشان می دهد که ظرفیت خودمهارگری با سبک های انطباقی حل مسئله رابطه مثبت و با سبک های درماندگی، مهارگری، اجتناب و غیرانطباقی حل مسئله رابطه منفی معنادار دارد. در جدول شماره ۴ نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش بینی سبک های حل مسئله انطباقی با کمک ظرفیت خودمهارگری و راهبردهای خود نظم بخشی گزارش شده است.

**جدول شماره ٤. خلاصه تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش بینی سبک های حل مسئله انطباقی(n=۱۸۷)**

| متغیرها | B | SE B | β | R2 | F |
|---|---|---|---|---|---|
| گام اول | | | | ۰/۱۰ | ۲۰/۶۷** |
| افزایش عاطفه مثبت | ۰/۰۸۵ | ۰/۰۱۹ | ۰/۳۱** | | |
| گام دوم | | | | ۰/۱۳ | ۱۳/۸۵** |
| ظرفیت خودمهارگری | ۰/۰۳۵ | ۰/۰۱۴ | ۰/۱۷** | | |

$^{**}P \leq 0.01$



[ Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-13 ]

با توجه به جدول شماره ۴ مشاهده می شود که با استفاده از مدل گام به گام، در گام آخر ۲ متغیر افزایش عاطفه مثبت و ظرفیت خودمهارگری قادرند ۱۳ درصد از واریانس سبک های حل مسئله انطباقی را تبیین نمایند. در گام اول متغیر افزایش عاطفه مثبت به طور مستقیم و معنادار سبک های حل مسئله انطباقی را با توان ۱۰ درصد پیش بینی می‌کند( $F_{(1,185)}=20.67$, $P\leq0.01$)؛ به طوری که هر یک انحراف استاندارد تغییر در افزایش عاطفه مثبت با ۰/۳۱ انحراف استاندارد تغییر در متغیر سبک‌های حل مسئله انطباقی همراه است($t=4.54$, $P\leq0.01$). در گام دوم هم با اضافه شدن ظرفیت خودمهارگری به افزایش عاطفه مثبت مدل در پیش بینی سبک های حل مسئله انطباقی موفق است و توان پیش بینی ۳ درصد افزایش یافته است($F_{(2,184)}=13.85$, $P\leq0.01$). ضریب بتا برای ظرفیت خودمهارگری به طور مستقیم و معنادار به پیش بینی سبک های حل مسئله انطباقی می پردازد($t=4.75$, $P\leq0.01$). معادله رگرسیون پیش بینی سبک های حل مسئله انطباقی برای گروه نمونه مطالعه حاضر در گام نهایی به شکل زیر است:

(ظرفیت خودمهارگری)(۰/۱۷)+(افزایش عاطفه مثبت)(۰/۳۱)=سبک های حل مسئله انطباقی

در جدول شماره ۵ نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش بینی سبک های حل مسئله غیر انطباقی با کمک ظرفیت خودمهارگری و راهبردهای خود نظم بخشی گزارش شده است.

**جدول شماره ۵. خلاصه تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش بینی سبک های حل مسئله غیرانطباقی(n=۱۸۷)**

| متغیرها | B | SE B | β | R2 | F |
|---|---|---|---|---|---|
| گام اول | | | | ۰/۱۰ | ۲۰/۵۳** |
| ظرفیت خودمهارگری | -۰/۰۵۱ | ۰/۰۱۱ | -۰/۳۱** | | |
| گام دوم | | | | ۰/۱۱ | ۱۲/۴۵** |
| افزایش عاطفه مثبت | -۰/۰۳۰ | ۰/۰۱۵ | -۰/۱۳* | | |
| گام سوم | | | | ۰/۱۴ | ۹/۹۱** |
| تمرکز بر تغییر عاطفه | ۰/۰۳۰ | ۰/۰۱۴ | ۰/۲۲* | | |

**P ≤ 0.01 ,*P ≤ 0.05

با توجه به جدول شماره ۵ مشاهده می‌گردد که با استفاده از مدل گام به گام، در گام آخر ۳ متغیر ظرفیت خودمهارگری، افزایش عاطفه مثبت و تمرکز بر تغییر عاطفه قادرند ۱۴ درصد از واریانس سبک های حل مسئله غیر انطباقی را تبیین نمایند. در گام اول متغیر ظرفیت خودمهارگری به طور معکوس و معنادار سبک های حل مسئله غیر انطباقی را با توان ۱۰ درصد پیش بینی می کند($F_{(1,185)}=20.53$, $P\leq0.01$). به طوری که هر یک انحراف استاندارد تغییر در ظرفیت خودمهارگری با ۰/۳۱ انحراف استاندارد تغییر در متغیر سبک های حل مسئله غیر انطباقی همراه است($t=-4.53$, $P\leq0.01$). در گام دوم هم با اضافه شدن متغیر افزایش عاطفه مثبت به ظرفیت خودمهارگری مدل در پیش بینی سبک های حل مسئله غیر انطباقی موفق است و توان پیش بینی ۱ درصد افزایش یافته است($F_{(2,184)}=12.45$, $P\leq0.01$). ضریب بتا برای افزایش عاطفه مثبت به طور معکوس و معنادار به پیش بینی سبک های حل مسئله غیر انطباقی می پـــردازد ($t=-2.01$, $P\leq0.05$). در گام سوم با اضافه شدن تمرکز بر تغییر عاطفه توان پیش بینی مدل معنادار است و در حدود ۳ درصد افزایش می یابد( $F_{(3,183)}=9.91$, $P\leq0.01$). با توجه به گام سوم هر یک انحراف استاندارد افزایش در تمرکز بر تغییر عاطفه با ۰/۲۲ انحراف تغییر در سبک های حل مسئله غیر انطباقی همراه است($t=2.094$, $P\leq0.05$). معادله رگرسیون پیش بینی سبک‌های حل مسئله غیر انطباقی برای گروه نمونه مطالعه حاضر در گام نهایی(گام سوم) به شکل زیر است:

(تمرکز برتغیر عاطفه)(۰/۲۲)+(افزایش عاطفه مثبت)(-۰/۱۳)+(خودمهارگری)(-۰/۳۱)=سبک های حل مسئله غیر انطباقی



[ Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-13 ]

**جدول شماره ٦. نتیجه‌آزمون t مستقل برای مقایسه متغیرهای پژوهش در دانشجویان متاهل و مجرد( df=185,n=187)**

| متغیر | گروه‌ها | M | SD | M D | t |
|---|---|---|---|---|---|
| حل مسئله انطباقی | مجرد | ۹/۵۱۵ | ۲/۷۰۶ | ۰/۲۰۹ | −۰/۵۳۴ |
| | متاهل | ۹/۸۵۰ | ۲/۰۸۴۴ | ۰/۴۶۶ | |
| حل مسئله غیر انطباقی | مجرد | ۴/۸۰۲ | ۲/۱۰۳ | ۰/۱۶۳ | ۰/۰۰۵ |
| | متاهل | ۴/۸۰۰ | ۲/۳۵۳ | ۰/۵۲۶ | |
| خودمهارگری | مجرد | ۱۰۵/۴۲ | ۱۲/۹۸۵ | ۱/۰۰۵ | −۰/۸۵۹ |
| | متاهل | ۱۰۸/۱۰ | ۱۴/۱۰۱ | ۳/۱۵۳ | |
| شناختی | مجرد | ۳۸/۴۶۷ | ۱۰/۶۹۸ | ۰/۸۲۸ | −۱/۱۶۳ |
| | متاهل | ۴۱/۴۰۰ | ۱۰/۲۸۷ | ۲/۳۰۰ | |
| رفتاری | مجرد | ۸۴/۱۷۳ | ۱۸/۳۵۱ | ۱/۴۲۰ | ۱/۰۰۹ |
| | متاهل | ۷۹/۸۰۰ | ۱۸/۰۰۵ | ۴/۰۲۶ | |
| تمرکز بر موقعیت | مجرد | ۶۱/۲۱۰ | ۱۳/۱۴۶ | ۱/۰۱۷ | ۱/۴۰۸ |
| | متاهل | ۵۶/۸۵۰ | ۱۲/۵۸۸ | ۲/۸۱۵ | |
| تمرکزبر تغییر عاطفه | مجرد | ۶۴/۶۴۱ | ۱۶/۳۶۸ | ۱/۲۶۶ | −۰/۹۳۰ |
| | متاهل | ۶۸/۲۵۰ | ۱۶/۶۶۰ | ۳/۷۲۵ | |
| کاهش عواطف منفی | مجرد | ۸۴/۶۱۱ | ۱۷/۵۳۶ | ۱/۳۵۷ | ۰/۰۹۶ |
| | متاهل | ۸۴/۲۰۰ | ۲۱/۵۹۱ | ۴/۸۲۸ | |
| افزایش عواطف مثبت | مجرد | ۳۰/۶۷۱ | ۱۰/۰۲۸ | ۰/۷۷۶ | −۰/۴۸۴ |
| | متاهل | ۳/۸۰۰ | ۸/۲۶۳ | ۱/۸۴۷ | |

* P<0.05,** P<0.01

با توجه به نتایج جدول بالا، تفاوت میانگین نمرات دانشجویان مجرد و متاهل در متغیرهای حل مسئله انطباقی، حل مسئله غیر انطباقی، خودمهارگری و راهبردهای خود نظم بخشی معنادار نیست.

**جدول شماره ۷. نتیجه آزمون t مستقل برای مقایسه متغیرهای پژوهش در دانشجویان دختر و پسر(f=185,n=187)**

| متغیر | گروه‌ها | M | SD | M D | t |
|---|---|---|---|---|---|
| حل مسئله انطباقی | دختر | ۹/۴۹۰ | ۲/۶۷۱ | ۰/۲۷۳ | −۰/۳۲۴ |
| | پسر | ۹/۶۱۵ | ۲/۶۲۸ | ۰/۲۷۵ | |
| حل مسئله غیر انطباقی | دختر | ۴/۹۰۶ | ۲/۰۴۲ | ۰/۲۰۸ | ۰/۶۸۷ |
| | پسر | ۴/۶۹۲ | ۲/۲۱۴ | ۰/۲۳۲ | |
| خودمهارگری | دختر | ۱۰۴/۸۵ | ۱۴/۴۰۳ | ۲/۱۵ | −۰/۹۳۰ |
| | پسر | ۱۰۶/۶۴ | ۱۱/۵۶۵ | ۱/۲۱۲ | |
| شناختی | دختر | ۳۸/۱۹۸ | ۸/۴۶۲ | ۰/۸۸۷ | ۰/۷۲۷ |
| | پسر | ۳۹/۳۳۳ | ۱۲/۴۲۱ | ۱/۲۶۸ | |
| رفتاری | دختر | ۸۳/۰۰۰ | ۱۷/۸۲۱ | ۱/۸۶۸ | ۰/۵۱۲ |
| | پسر | ۸۴/۳۷۵ | ۱۸/۸۴۴ | ۱/۹۲۳ | |
| تمرکز بر موقعیت | دختر | ۵۹/۹۸۹ | ۱۲/۴۰۳ | ۱/۳۰۱ | ۰/۷۶۴ |
| | پسر | ۶۱/۴۵۸ | ۱۳/۷۹۶ | ۱/۴۰۸ | |
| تمرکز بر تغییر عاطفه | دختر | ۸۴/۵۸۲ | ۱۴/۲۷۸ | ۱/۴۹۷ | ۰/۳۶۰ |
| | پسر | ۶۵/۴۴۸ | ۱۸/۲۳۱ | ۱/۸۶۱ | |
| کاهش عواطف منفی | دختر | ۸۳/۶۴۸ | ۱۶/۹۰۲ | ۱/۷۷۲ | ۰/۶۸۰ |
| | پسر | ۸۵/۴۳۷ | ۱۸/۹۳۱ | ۱/۹۳۲ | |
| افزایش عواطف مثبت | دختر | ۳۰/۳۴۰ | ۸/۴۳۳ | ۰/۸۸۴ | ۰/۶۰۹ |
| | پسر | ۳۱/۲۱۹ | ۱۱/۰۴ | ۱/۱۲۸ | |

* P<0.05,** P<0.01



[ Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-13 ]

با توجه به نتایج جدول بالا، تفاوت میانگین نمرات دانشجویان دختر و پسر در متغیرهای حل مسئله انطباقی، حل مسئله غیر انطباقی، خودمهارگری و خرده مقیاس های راهبردهای خودنظم بخشی معنادار نیست.

## بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین راهبردهای خود نظم بخشی و ظرفیت خودمهارگری با سبک های حل مسئله در دانشجویان بود. یافته های این پژوهش نشان داد که بین راهبردهای خود نظم بخشی شناختی و افزایش عاطفه مثبت با سبک حل مسئله درماندگی رابطه منفی معنادار وجود دارد. بین راهبرد افزایش عاطفه مثبت با سبک حل مسئله مهارگری رابطه منفی معنادار وجود دارد. بین راهبردهای شناختی و افزایش عاطفه مثبت با سبک حل مسئله خلاقیت رابطه مثبت معنادار وجود دارد. بین راهبردهای شناختی، تمرکز بر عاطفه و کاهش عاطفه منفی با سبک حل مسئله اجتناب رابطه مثبت معنادار وجود دارد و هم چنین در مجموع بین سبک های حل مسئله انطباقی با راهبردهای خود نظم بخشی شناختی، تمرکز بر موقعیت، تمرکز بر تغییر عاطفه، کاهش عاطفه منفی و افزایش عاطفه مثبت رابطه مثبت معنادار وجود دارد و در مقابل بین مجموع سبک های حل مسئله غیر انطباقی با راهبرد خود نظم بخشی کاهش عاطفه منفی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. این یافته ها به طور تقریبی با نتایج برخی از پژوهش های قبلی(۲۰،۴،۲۳) همسو است.

در تبیین وجود رابطه مثبت بین راهبردهای خود نظم بخشی با سبک های حل مسئله انطباقی و رابطه منفی آن با سبک های حل مسئله غیر انطباقی می توان گفت از آن جایی که افراد خود نظم بخش توانایی برنامه ریزی و بازبینی انعطاف پذیرانه رفتار خویش را دارند مسئله را به عنوان چالش و فرصتی برای بهبودی شرایط ارزیابی می‌کنند نه به عنوان تهدیدی برای بهزیستی خود که در مقابل آن احساس درماندگی، عجز و انفعال کنند و از حل آن اجتناب کنند؛ افراد خود نظم بخش باور دارند که مسائل قابل حل هستند و به توانایی های شخصی خود برای حل موفقیت آمیز مسائل اعتماد دارند، بنا بر این برای حل مسائل تلاش، پافشاری و دقت زیادی به خرج می دهند.

ظرفیت خودمهارگری با سبک های انطباقی حل مسئله رابطه مثبت و با سبک های درماندگی، مهارگری، اجتناب و غیرانطباقی حل مسئله رابطه منفی معنادار دارد.

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام، نشان داد که متغیرهای راهبرد افزایش عواطف مثبت و ظرفیت خودمهارگری قادرند ۱۳ درصد از واریانس سبک های حل مسئله انطباقی دانشجویان را تبیین کنند به این ترتیب که افزایش راهبرد افزایش عواطف مثبت و ظرفیت خودمهارگری منجر به افزایش سبک های حل مسئله انطباقی می شود. این یافته به طور تقریبی با نتایج برخی از پژوهش های قبلی از جمله دریدر و همکاران(۳۹) و فرانکن و موری(۴۱) همسو است. در تبیین احتمالی این یافته می توان چنین گفت که برخورداری از راهبرد افزایش عواطف مثبت می تواند موجب شود زمانی که مشکلات در زندگی روزمره روی می دهند فرد به جای این که آن ها را مورد غفلت قرار داده یا انکار کند، جهت گیری مثبتی نسبت به آن ها داشته باشد و برای شناسایی و تشخیص آن ها تمایل و آمادگی کلی داشته باشد به طوری که این افراد مسئله را به عنوان واقعه ای عادی و رویدادی برای همه می دانند که قابل حل است و هنگام رویارویی با مشکلات راه حل های متعددی را جستجو و سپس بهترین راه حل را انتخاب می کنند. این افراد درباره حل مسائل به صورت موفقیت آمیز خوش بین هستند و اعتقاد دارند که با کوشش و مداومت و تعهد شخصی می توانند به نتایج مطلوب دست یابند. هم چنین افرادی که از ظرفیت خودمهارگری بالایی برخوردارند افرادی هستند که در ساختار شخصیتی آن ها عامل کنترل و تعهد وجود دارد و وجود این عوامل مانع از این می شود که فرد در حل یک مسئله تکانشی برخورد کرده و بلافاصله اولین پاسخی را که به ذهنش می رسد به کار گیرد بنا بر این افراد خودمهارگر در برخورد با مشکلات و مسائل زندگی تاملی برخورد کرده و شیوه های انطباقی تری را به کار می گیرند.



[ Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-13 ]

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام، نشان داد که در گام نهایی(گام سوم) متغیرهای راهبرد افزایش عواطف مثبت، راهبرد تمرکز بر تغییر عاطفه و ظرفیت خودمهارگری قادرند ۱۴ درصد از واریانس سبک های حل مسئله غیرانطباقی دانشجویان را تبیین کنند به این ترتیب که افزایش راهبرد افزایش عواطف مثبت و ظرفیت خودمهارگری منجر به کاهش سبک های حل مسئله غیر انطباقی می‌شود و افزایش سطح راهبرد تمرکز بر تغییر عاطفه منجر به افزایش استفاده از سبک های حل مسئله غیر انطباقی می‌شود. افرادی که از راهبرد افزایش عواطف مثبت برخوردار نیستند مسئله را به عنوان یک عامل تهدیدکننده در نظر می‌گیرند و درباره توانایی خود برای حل مسائل به صورت مثبت شک دارند و هنگام مواجهه با مسائل روزمره زندگی نگران می شوند و تحمل کمی در مقابل ناکامی های زندگی دارند و بنا بر این بیشتر از سبک های حل مسئله غیر انطباقی استفاده می کنند و افراد تکانشگر(غیرخودمهارگر) نیز بدون در نظر گرفتن اثرات فعالیت خود دست به اقدام عاجل می زنند. این افراد در مهار پاسخ خود مشکل دارند و پاداش آنی را به پیامد تاخیری ترجیح می دهند(فرانکن و موری، ۲۰۰۵) و در برخورد با مسائل به شیوه ای سطحی، تکانشی، بی دقت، عجولانه و ناقص عمل می کنند بنا بر این در حل مناسب مسئله نیز ناتوان هستند. هم چنین افرادی که بیشتر از راهبرد تمرکز بر تغییر عاطفه استفاده می کنند کسانی هستند که هنگام رویارویی با مسائل زندگی هیجانی شده، به سرعت تغییر عاطفه داده و آشفته و خشمگین می شوند و تنیدگی بیشتری را تجربه می کنند و در مهار احساسات و رفتارهای منفی خود و ابراز متناسب این احساسات و رفتارها ناموفق اند و متعاقب این آشفتگی و تنیدگی، بیشتر از سبک های حل مسئله غیر انطباقی استفاده می کنند.

بین میانگین نمرات دانشجویان دختر و پسر در متغیرهای سبک های حل مسئله(به جز سبک اجتناب)، خودمهارگری و خود نظم‌بخشی تفاوت معناداری وجود ندارد. این یافته ها با نتایج پژوهش زارعی و مرندی(۱۳۹۰) که به مقایسه سبک های حل مسئله ۲۹۳ دانشجوی دختر و پسر پرداختند همسو است و با نتایج پژوهش های کسیدی(۷) که بیان کردند پسران در مقایسه با دختران سبک حل مسئله سازنده تری دارند ناهمسو است. هم چنین یافته های این پژوهش در زمینه عدم وجود تفاوت معنادار در خودمهارگری دانشجویان دختر و پسر با یافته های(۳۹) که نشان داد بین زنان و مردان از لحاظ خودمهارگری تفاوت معناداری وجود ندارد، همسو است و با یافته های برخی از پژوهش ها مبنی بر این که خودمهارگری زنان به طور قابل ملاحظه ای بالاتر از مردان است(۱۸؛ بورت و همکاران، ۲۰۰۶) ناهمسو است. بالا بودن خودمهارگری زنان از مردان در این پژوهش ها می تواند ناشی از تفاوت برخورد والدین با توجه به نوع جنسیت فرزند باشد. در واقع والدین بر عملکرد دختران نظارت بیشتری می کنند و نه تنها فرصت و شرایط خطرپذیری را برای آن ها فراهم نمی کنند بلکه تا حد امکان از چنین تجاربی آنان را بر حذر می دارند. به عبارتی دیگر خودمهارگری پیامد اجتماعی شدن جنسیتی است که به نوبه خود می تواند باعث تفاوت خودمهارگری دختران و پسران شود. با این حال در تبیین عدم وجود تفاوت معنادار در نمرات دانشجویان دختر و پسر در سه متغیر سبک‌حل مسئله، خودمهارگری و خود نظم بخشی می توان به آموزش های مشابهی که معمولاً این افراد(صرف نظر از جنسیت) در جریان تربیت خود از والدین، نهادهای آموزشی، مراکز آموزش عالی، رسانه های جمعی، صدا و سیما، اینترنت و سایر منابع اطلاعاتی دریافت می کنند اشاره کرد که تمامی این آموزش ها بر نکات مشترکی در استفاده از راهبردهای درست، مناسب و منطقی تاکید می کنند؛ هم چنین با توجه به این که نمونه های پژوهش در یک جامعه و فرهنگ رشد کرده اند، فرهنگ و عوامل محیطی مشترک نیز می تواند در این عدم تفاوت تاثیرگذار باشد.

البته تفاوت میانگین نمرات دانشجویان دختر و پسر در سبک حل مسئله اجتناب معنی دار بود و دانشجویان دختر نمره بالاتری در سبک حل مسئله اجتناب کسب کردند، این یافته با نتیجه پژوهش باباخیرالدین و همکاران(۲۰) و چانگ و همکاران(۱۹) که بیان کردند دختران به هنگام مواجهه با مشکلات بیشتر از پسران از شیوه اجتنابی حل مسئله استفاده می



[ Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-13 ]

کنند همسو است، در تبیین این یافته شاید بتوان به همان تفاوت های نگاه جامعه به دختران و پسران در زمینه فعال یا منفعل بودن در برخورد با مسائل اشاره کرد و این گونه گفت که از دیدگاه جامعه اگر پسری در برخورد با مسائل به شیوه اجتنابی و انفعالی عمل کند بسیار مذموم تر از زمانی است که یک دختر از حل مسئله اجتناب می کند بنا بر این پسران تا جایی که می توانند سعی می کنند از حل مسائل طفره نروند حتی اگر راه حل آن ها به شکست بینجامد، اما دختران قدری محتاط ترند و اگر فکر کنند که راه حلی که به کار می برند ممکن است به شکست منجر شود ترجیح می دهند از حل مسئله اجتناب کنند.

تفاوت میانگین نمرات دانشجویان مجرد و متاهل در متغیرهای سبک حل مسئله، خودمهارگری و خود نظم بخشی از لحاظ آماری معنادار نیست، در تبیین این یافته شاید بتوان گفت این فضاهای آموزشی و تحصیلی متفاوت است که زمینه ساز یادگیری سبک های حل مسئله، خودمهارگری و خود نظم بخشی متفاوت می شود و این فضاها می توانند در یادگیری، تقویت و تضعیف و تغییر سبک های حل مسئله، خودمهارگری و خود نظم بخشی موثر باشند اما از آن جایی که دانشجویان مورد مطالعه در پژوهش حاضر، محیط تحصیلی، فضای آموزشی، محرومیت ها و فرصت هایی که در این محیط ها در اختیارشان قرار دارد و شرایط آموزشی و تحصیلی بسیار مشابهی را تجربه می کنند و تجارب آموزشی آن ها نسبتاً یکسان است سبک های حل مسئله، خودمهارگری و خود نظم بخشی مشابهی را به کار می برند.

از آن جایی که موفقیت در عملکرد حل مسئله باعث برتری افراد در موقعیت های آموزشی هم چون دانشگاه می‌گردد و علاوه بر این، افراد در موقعیت های روزمره و خارج از کلاس درس نیز با مسائل مختلفی رو به رو می شوند بنا بر این بر اساس یافته های پژوهش حاضر و وجود ارتباط مثبت معنادار بین ظرفیت خودمهارگری و خود نظم بخشی با سبک های حل مسئله انطباقی، از یک طرف و قابل تغییر و آموزش بودن این مهارت ها از طرف دیگر پیشنهاد می شود فعالیت هایی در جهت آموزش ظرفیت های خودمهارگری و خود نظم بخشی توسعه یابد تا به این طریق دانشجویان بتوانند مهارت های لازم برای بهبود سبک های حل مسئله انطباقی را فراگیرند؛ پیشنهاد می شود با بهره گیری از امکانات رسانه های جمعی و استفاده از تخصص و توانمندی های اساتید و روحانیون در دانشگاه ها، به بهبود ظرفیت خودمهارگری و خود نظم بخشی دانشجویان و متعاقب آن سبک های حل مسئله انطباقی آن ها کمک شود. هم چنین پیشنهاد می شود که در پژوهش های بعدی، دیگر متغیرهای موثر بر حل مسئله مثل مذهب، امید، کمال گرایی مورد بررسی قرار گیرند. نهایتاً این که اگر چه یافته های مطالعه حاضر مبنایی را برای بسط و گسترش مطالعات انجام شده پیرامون موضوعات مرتبط با حل مسئله فراهم می آورد ولی بی شک وجود برخی از محدودیت ها و تنگناهای روش شناختی موجود در این پژوهش(مثل استفاده از پرسش نامه های خودگزارشی برای سنجش متغیرهای پژوهش) لزوم تعمیم محطاتانه تر یافته ها را برجسته می کند.

## سپاسگزاری

بدین وسیله از دانشجویان دانشگاه گیلان و تمامی کسانی که در تهیه و تدوین هر چه بهتر این پژوهش یاریگر ما بودند تشکر و قدردانی به عمل می آید.



[ Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-13 ]

***References***


1.Takahashi F, Koseki S, Shimada H. Developmental trends in childrens aggression and social problem solving. J Appl Deve Psychol 2009; 30:265-72.

2. Esmaili Kuraneh A. [A comparison of Personality characteristics and coping in offenders and normal people]. Dis J Tabriz Uni2007;9:23-32. (Persian)

3. Cooper T. Problem solving.Queensland: Brisbane College of advanced education 1986.

4. Anderso J, White P. Problem solving in learning and teaching mathematics. MERGA 2004;34: 127-50.

5.Treffinger DJ, Selby EC, Scott GI. Understanding individual problem-solving style: a key to learning and applying creative problem-solving. Learn Ind Diff 2008; 18:390-401.

6. Cassidy T, Long C. Problem solving style. Stress and Psychological illness: Development of a multi factorial measure. Brit J Clin Psychol 1996;3:265-77.

7.Cassidy T. Problem solving style, achievement motivation, psychological distress and response to a simulated emergency. Coun Psychol Quart 2002; 15:325- 32.

8. Burnstein MH. Well being positive development across the life course. Lawrence 2003;16:44-51.

9. Baker SR. A prospective longitudinal investigation of social problem solving appraisals on adjustment to university, stress, health, academic motivation and performance. Pers Ind Diff 2003;35:569-59.

10.Chinaveh M. Training problem solving to enhance quality of life implication towards diverse learners. Pro Soc Behav Sci 2010; 7:302-310.

11.Nezu A. Problem solving and behavior therapy revisited. Behav Therap 2004;35:1-33.

12.Kandemir MA, Gur H. The use of creative problem solving scenarios in mathematics education: views of some prospective teachers. Pro Soc Behav Sci 2009;1:1628-35.

13.Malouff JM, Thorsteinsson EB, Schutte NS. The efficacy of problem solving therapy in reducing mental and physical health problems: A metaanalysis. Clin Psychol Rev 2007; 27:46-57.

14.Vasilevskain T. Social problem solving as a moderator in the relationship between pregnancy specific stressors and depressive symptoms. Drexel Uni J 2011;25:161-9.

15.Sui M, Shek N. Intolerance of uncertainly and problem orientation in worry. Cog Therap Res 2004;21:593-606.

16.Whitfield KE, Allaire JC, Wiggins SA. Relationship among health factor and everyday problem solving in african-Americans. Health Psychol 2004; 23:641-4.

17.McMuran M, Christopher G. Social problem Solving anxiety and depression in adult male prisoners. Leg Crim 2009; 14:101-7.

18.Denson TF, Capper MM, Oaten M, Friese M, Schofield TP. Self control training decreases aggression in response to provocation in aggressive individuals. J Res Pers 2011; 45:252-6.

19. Chang EC, Dzurilla TJ, Sanna LJ. Problem solving theory, research, and training. American Psychol J 2004;29:132-8.

20.Babapourkheyraldyn, G. [The relationship between problem solving styles and psychological health among students]. Tarbiat Modarres Uni J 2002;17:63-9. (Persian)

21.Brown JM. Self regulation and the addictive behaviors. Treat Add Behav 1998;42:61-73.

22.Rezai A, Esfandiari F, Sarvghad S. [Investigation the relationship between attitude to eating and self regulation with life style in obese and lean women]. J Wom Soc 2010;1:113-28. (Persian)

23.Mazloom M, Shairi MR. [Explaining variance of self regulation by the components of metacognitive beliefs in girl students]. Med Sci Uni J Guilan 2012;3:32-8. (Persian)

24.Salarifar MH, Mazaheri MA. [The relationship between metacognition and metaphor with self regulation]. Adv Cog Sci 2010; 1:1-12. (Persian)

25.Qalehban M. [Investigation and Comparison of self regulation and alexithymic in individuals with substance abuse and without substance abuse]. Psychol Tehran Uni J2008;6:58-63. (Persian).




[ Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-13 ]

26.Baumeister RF, Vohs KD. Self regulation. In C. Character strengths and virtues a handbook and classification. 5th ed. Oxford Press; 2004.P. 499-516.
27. Bandura A. Social learning theory. Engle wood Cliff 1997;44:163-8.
28.Carver CS, Scheier MF. On the self regulation of behavior. Cambridge Uni 1998;48:16-23.
29.Fitzsimmons GM, Bargh JA. Automatic self regulation. Guilford 2004;9:111-9.
30. Baumeister RF, Vonasch AJ. Uses of self regulation to facilitate and restrain addictive behavior. Addict Behav2015 ;44:3-8.
31.Konkolythege B, Colman I, elguebaly N, Hodgins DC, Patten SB. Social judgments of behavioral versus substance related addictions a population based study. Addict Behav2015;42:24-31.
32.Kivetz R, Yuhuang Z. Determinants of Justification and Self Control. J Exp Psychol General 2006;135:572-87.
33. Muraven M, Greg P, Dikla S. Self control depletion and the general theory of crime. J Quan Crim 2006;22:263-77.
34. Piquero A, Buffard J. Something old something new a preliminary investigation of hirschi,s redefined self control. Just Quart 2007; 24:1-27.
35. Wikstrom P, Treiber K. The role of self control in crime causation. Europ J Crim 2007;4:237-64.
36.Tangney JP, Baumeister RF, Boone AL. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. J Personality2004; 72:271-322.
37.Mohammadimasiri F, ShafieeFard Y, Davari M, Besharat, MA. [The role of self control, quality of relationship with parents and school environment on mental health and adolescents antisocial behavior]. Dev Psychol 2012; 8:32, 404-397.(Persian)
38.Walthal JC, Konold RT, Pianta CR. Factor structure of the social skills rating system across child gender and ethnicity. J Psychol Edu Asse 2005;23:201-15.
39.Derider TD, Deboer BJ, Baker AB, Van hooft AJ. Not doing bad things is not equivalent to doing the right things distinguishing between inhibitory self control. Pers Ind Diff 2001;50:1006-11.
40. Laired RD, Marks LD, Marrero MD. Religiosity, self control, and antisocial behavior religiosity as a promotive and protective factor. J Appl Dev Psychol 2011; 32:78-85.
41. Franken A, Muri P. Individual differences indecision making. Pers Ind Diff 2005;39:991-8.
42. Mohammadi F, Sahebi A. [Study of problem solving style in depressed people and comparison with normal people]. J Psychol Sci 2002;1:24-42. (Persian)
43. Babapourkheyradin G. [Study of effect of relationship conflicts resolution methods and problem solving strategies on students' psychological health]. Proce Ment Health2006;6:42-9.(Persian)
44. Rafieehonar H, Janbozorgi M. [The relationship between religious orientation and self control]. Psychol Relig 2010;3:42-31. (Persian)
45. Bagheri F, Yusefi H. [Self efficacy beliefs and emotional self regulation strategies among female students]. J Tho Behav 2009;4:14, 35-46. (Persian)

[ Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-13 ]

# The Role of Self-regulation Strategies and Self-Control Ability in Explaining of Problem Solving Styles

*Hosseinkhanzadeh A[1], Taher M[2], Mohammadi H[1], Heydari H[3*], Hemati F[4], Yari A[5]*

**(Received: April 21, 2014 Accepted: August 17, 2014)**

## Abstract

*Introduction:* problem solving depends on several factors which among various factors the present research aimed to study of relation between self-regulation strategies and self-control capacity with problem solving styles.

*Materials & methods:* The statistical population consisted of all students of Guilan University in 2011-2012 academic year, which among them a sample of 187 students (91 male and 96 female) were selected by random cluster sampling method and they completed March emotional self-regulation strategies questionnaire, Tangney's self-control Scale (2004), and problem-solving styles scale.

*Findings:* there are significant positive correlations between adaptive problem solving styles with cognitive self-regulation strategies, focusing on situation, focusing on changing affect, decreasing negative affect and increase positive affect, and between non-adaptive problem solving styles with self-regulation strategy and decreasing negative affect. There are significant positive correlations between self-control capacity with adaptive problem solving styles, and significant negative correlation between self-control capacity with helplessness, inhibition, and non-adaptive problem solving styles. The results of regression analysis showed that increasing positive affect strategy and self-control capacity variables can explain 13 percent of variance of adaptive problem solving styles and increasing positive affect strategy, focusing on change affect strategy and self-control capacity variables can explain 14 percent of the variance non-adaptive problem solving styles.

Discussion & *Conclusion:* according to findings of this study by teaching problem-solving skills in each field, it is necessary to emphasized on affecting features and skills such as self-regulation strategy self-control capacity.

*Keywords:* Self-regulation, Self-control, Adaptive problem solving, Non-adaptive problem solving

*1. Dept of Psychology, faculty of Humanities, Guilan University, Guilan, Iran*
*2. Dept of Psychology, faculty of Humanities, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran*
*3. Dept of Consulting, faculty of Humanities, Hormozgan University, Bandar Abbas, Iran*
*4. Dept of Consulting, faculty of Educational and Psychology, Allameh Tabatabaei University, Tehran, Iran*
*5. Dept of Educational Sciences, faculty of Humanities, Islamic Azad University ,Tehran Branch, Tehran, Iran*
**Corresponding author Email:Khanzadeh@ut.ac.ir*



[ Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-13 ]