

سخت‌رویی، باورهای خود کارآمدی و راهبردهای خود تنظیمی عاطفی در دانش‌آموزان دختر

دکتر فریبرز باقری^۱ حسنیه یوسفی^۲

هدف پژوهش حاضر، مقایسه ی راهبردهای خود تنظیمی عاطفی در تمامی ابعاد، بین افراد واجد ویژگی‌های سخت‌رویی و خودکارآمدی و افرادی فاقد این دو ویژگی بود. برای این منظور از بین دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر تهران به روش نمونه‌گیری در دسترس ۸۰ نفر انتخاب و با ۳ پرسشنامه ی مقیاس زمینه‌یابی دیدگاه‌های شخصی، پرسشنامه ی راهبردهای خود تنظیمی عاطفی و پرسشنامه ی خودکارآمدی مورد آزمون قرار گرفتند. یافته‌های پژوهش، حاکی از آن بود که دو گروه سخت‌رو، غیر سخت‌رو و دو گروه خودکارآمد و غیر خودکارآمد در استفاده از راهبردهای خود تنظیمی عاطفی (در همه ابعاد آن) تفاوت معناداری با یکدیگر ندارند، همچنین یافته‌ها حاکی از آن است که دو مولفه ی سخت‌رویی و باورهای خودکارآمدی همبستگی بالایی با یکدیگر دارند.

واژه‌های کلیدی: سخت‌رویی، خود کارآمدی، خود تنظیمی

مقدمه

فشار روانی، جزیی از زندگی انسان بوده و هست. در بعضی موارد ممکن است فشارها نیروی زیادی بر تدابیر ما وارد کرده و اعمال سازمان یافته ی ما را مختل کنند. انسانها در طول زمان برای نظم بخشیدن به حالات روانی و رفتاری خود، راهبردهای زیادی را مورد استفاده قرار داده‌اند و آگاهانه روشهایی را به منظور تنظیم وضعیت عاطفی و رفتاری خود به کار گرفته اند (بامیستر و کاتلین^۳، ۲۰۰۴). آدمی بعضی از این روشها را از طریق تجربه ی شخصی و به صورت آزمایش و خطا و بعضی دیگر را از طریق آموزش والدین، دیگران، کتابها و نوشته‌ها فرا می‌گیرد. نگاهی گذرا به بسیاری از رفتارهای افراد نشان می‌دهد که عامل مهم در تعیین رفتارهای مرتبط با سلامت و خطر

۱. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات

۲. کارشناس ارشد روان شناسی عمومی yousefi767@yahoo.com

3. Baumeister & Kathleen

راهبردهای مورد استفاده ی آنهاست (بیدل و تورنر^۱، ۲۰۰۵). همه ی ما نظامی از باورها داریم که دنیای ما را ساختارمند کرده و به تجارب ما معنا می دهد و ما بدون آنها سر در گم و سرگردان می مانیم (دویک^۲، ۲۰۰۰). نظام باورها در ما از یک سو سبب بهبود رفتار، افزایش سلامتی، رضایت خاطر از زندگی و خشنودی و ارتقای کیفیت زندگی می شود و از سوی دیگر به نظر می رسد بسیاری از مشکلات و مسایلی که افراد در زندگی با آن مواجه شده و تجربه می کنند منتج از این باورهاست. نظام باورهای افراد، تاثیر گسترده ای در ایجاد تعادل بین ابعاد مختلف زندگی می گذارد و به عنوان یک الگوی رفتاری، آدمی را قادر می سازد تا برآیندهای دلخواه را گسترش دهد و از برآیندهای ناخواسته اجتناب کند (بندورا^۳، ۲۰۰۱).

باورهای خودکارآمدی^۴، از جمله ی این نظام باورهاست که نقشی بنیادین و بی بدیل در کیفیت زندگی آدمی و ایجاد تعادل بین ابعاد مختلف آن بر عهده دارد. از نظر بندورا خودکارآمدی، قابلیت (توانایی) ادراک شده ی فرد در انجام یک عمل دلخواه یا کنار آمدن با یک موقعیت خاص محوری ترین مکانیزم از مکانیزمهای روانی آدمی است. باورهای خودکارآمدی، کنشهای آدمی را به وسیله ی فرآیندهای شناختی، انگیزشی، عاطفی و تصمیم گیری تنظیم می نماید. آنها بر اینکه افراد چگونه فکر می کنند، در رویارویی با مشکلات برانگیخته می شوند و پشتکار نشان می دهند، کیفیت سلامت هیجانی و آسیب پذیریشان در مقابل افسردگی و تنیدگی چگونه است و چطور در یک موقعیت حساس، بهترین تصمیم را اتخاذ می کنند، عمل می کنند (بندورا و لاک^۵، ۲۰۰۳). بندورا خودکارآمدی را اساس عمل انسان می داند و اعتقاد دارد انسانهای خود کارآمد، مبتکر ژرف اندیش و خود سامان بخش هستند و برای به وجود آوردن پیامدهای مطلوب، از نیروی تاثیر گذاری بر اعمالشان برخوردارند (فسیت و فسیت^۶، ۲۰۰۲).

در نظریه ی شناختی اجتماعی بندورا، افراد دارای احساس کارآمدی بالا در مقابله با عوامل فشارزای خاص و تقاضاهای بین فردی، آسیب پذیری کمتری به استرس و بدکارکردی دارند در نتیجه در جنبه های کلیدی و مهم زندگی نظیر پیشرفت تحصیلی و تعاملات اجتماعی، بهتر می توانند از اضطراب و افسردگی جلوگیری کنند (کاپرارا^۷ و همکاران، ۲۰۰۴). به طور کلی افراد خود کارآمد، تکالیفی را انتخاب می کنند که چالش انگیزی بیشتری دارند و اهداف بزرگتری را برای

1. Bidel & Turner
2. Dweek
3. Bandura

4. self efficacy beliefs
5. Locke
6. Feist & Feist

7. Caprara

خود بر می‌گزینند. افراد با خود کارآمدی بالا حتی با وجود موانع و پیامدهای منفی، پشتکار زیادی خواهند داشت. آنها قادرند در برابر ناکامی‌ها و ناامیدی‌ها کنار بیایند و بهتر به راه خود ادامه دهند آنها کمبود را شکست نمی‌دانند بلکه به عنوان عقب‌نشینی موقتی می‌دانند. افرادی که خود کارآمدی بالا دارند دارای سلامت روان هستند، در مواجهه با مشکلات و تکالیف مشکل به جای اجتناب از آنها با تکالیف و مشکلات چالش می‌کنند. تعهد بالایی برای رسیدن به اهداف خود دارند شکست را به تلاش نابسنده و نقص مهارت اما جبران‌پذیر، نسبت می‌دهند. افراد خود کارآمد از نقاط ضعف خود مطلع اند، آنان اهداف واقع بینانه را انتخاب و از خود انتظارات معقولی دارند، از مزایای استفاده از مقابله ی متمرکز بر مشکل، در مقابل مواجهه ی متمرکز بر هیجان، آگاه هستند. افراد با خود کارآمدی بالا بسیار جرات مند، اجتماعی و دارای عزت نفس بالایی هستند و کنترل بیشتری بر زندگی دارند (شکر کن، ۱۳۷۰، به نقل از نصیری، ۱۳۸۷).

افرادی که خود کارآمدی بالا دارند، اهداف چالش‌انگیز و بالاتری اتخاذ می‌کنند و نسبت به آنها به طور پایدارتری متعهدند اما افرادی که خود کارآمدی پایین دارند به آسانی به وسیله ی موانع یا شکست‌ها دلسرد می‌شوند (تایلر^۱ و دیگران، ۲۰۰۰).

باورهای خود کارآمدی از نظر سطح، عمومیت و نیرومندی با هم تفاوت داشته و ثابت شده است که این ابعاد نقش مهمی در اندازه‌گیری خود کارآمدی دارند (بندورا، ۱۹۹۷). یکی از جلوه‌های خود کارآمدی، تنظیم عواطف است. انسان‌ها همیشه عواطف مثبت را بر عواطف منفی ترجیح می‌دهند و در طول زندگی خود همواره تلاش می‌کنند که احساسات مثبت را ایجاد کنند یا میزان این احساسات را افزایش و یا تداوم بخشند و عواطف منفی را کاهش دهند (بامسیتر و کاتلین، ۲۰۰۴). انسان‌ها با این گونه راهبردها کنترل و تاثیرگذاری بیشتری بر عواطف خود احساس می‌کنند (آلن^۲، ۱۹۹۴).

خود آگاهی به ما اجازه می‌دهد تا نحوه ی رفتار خود را برای رسیدن به اهداف و ایده‌آلهایمان ارزیابی کنیم. طبق این نظریه، در خود تنظیمی، فرد از رفتار خود، ارزیابی به عمل آورده و چنانچه متناسب با استانداردهایش باشد، رفتارش خوب ارزیابی شده و باعث خوشحالی او می‌شود و چنانچه این رفتار تناسب با استانداردها نباشد، سعی می‌کند با تغییر دادن رفتار به استانداردها دست یابد سپس مجدداً ارزیابی به عمل می‌آورد تا بداند آیا توانسته است فاصله ی رفتار از استانداردها را

1. Tailor

2. Alen

کمتر نموده و یا از بین ببرد. هنگامی که بین رفتار و استانداردها فاصله‌ای وجود نداشته باشد، آنگاه این فرایند کنترل را متوقف کرده و یا از ذهن خود بیرون می‌فرستد (میشل، ۱۹۹۶؛ به نقل از فارنزویی^۱، ۲۰۰۰).

استرانگ من^۲ (۲۰۰۶) پنج نوع فرآیند تنظیم عاطفی نقل کرده است. از نظر او طی گزینش موقعیت؛ فرد با نزدیک شدن یا دور شدن از افراد، مکانها یا اشیایی که موجب تجارب عاطفی خوش یا ناخوشی می‌شوند، به تنظیم عواطف خود می‌پردازد، طی اصلاح موقعیت؛ بر روی آنچه که موجب تجارب عاطفی ناخوشایند است متمرکز می‌شود و آن را به صورت دلخواه خود تغییر می‌دهد، با تغییر توجه؛ توجه‌اش را به چیز دیگری جلب می‌کند و از موقعیت یا محرکی که باعث ایجاد هیجان شده حواس خود را پرت می‌نماید، با تغییر شناختی؛ ارزیابی‌اش را از بعضی چیزها تغییر داده تا تاثیر عاطفی آن را تغییر دهد و با اصلاح پاسخ؛ به تغییر پاسخ هیجانی خود نسبت به موقعیت‌ها یا محرکها اقدام می‌کند.

تنظیم عاطفی برای اینکه ما در میان تغییرات عمده‌ای که با افزایش سن اجتناب‌ناپذیر هستند، سازگار باشیم از اهمیت بالایی برخوردار است (گروس، ۱۹۹۸؛ به نقل از استرانگ من، ۲۰۰۶). راهبردهایی که افراد برای تنظیم عواطف خود از آنها استفاده می‌کنند، می‌تواند موجب ارتقای سطح سلامت انسانها در ابعاد مختلف زیستی، روانی، اجتماعی و اخلاقی شود و از این طریق سطح کیفیت زندگی و کارآیی آنها را افزایش دهد (صالحی مورکانی، ۱۳۸۵). تحقیقات نشان می‌دهد که تنظیم هیجانی با پیدایش پرخاشگری و اختلالات رفتار آشفته، ارتباط دارد و افراد مبتلا به مشکلات تنظیم هیجانی گرایش بیشتری به خطرپذیری و انجام رفتارهای خطرناک نشان می‌دهند (روبین، هاستینگز، چن، استی‌وارت و مک‌نیکل، ۱۹۹۸؛ به نقل از اسپرودر و گوردون^۳، ۲۰۰۲).

سخت‌رویی نیز از جمله نظام باورهای است که نقش بنیادین در کیفیت زندگی آدمی داشته و ایجاد تعادل بین ابعاد مختلف آن را بر عهده دارد. در واقع سخت‌رویی ویژگی شخصیتی است که مقابله‌ی موثر با استرس را تسهیل کرده و مانع بروز مشکلات روانی و جسمی می‌شود (بیاضی، ۱۳۷۶؛ به نقل از ملک زاده، ۱۳۷۸). سخت‌رویی، مهمترین گرایش شخصیتی است که در ارتباط با موضوع استرس حایز اهمیت است و مشتمل بر مجموعه‌ای از ویژگی‌های روان‌شناختی است که از

1. Franzoi

2. Strongman

3. Schroder & Gordon

بروز واکنش‌های افراد به شرایط یا رویدادهای بالقوه فشارزا جلوگیری می‌کند (کوباسا^۱، ۱۹۸۳). این ویژگی شخصیتی از سه ویژگی به هم وابسته ی کنترل^۲، تعهد^۳ و مبارزه جویی^۴ (چالش) تشکیل شده است (کوباسا، ۱۹۷۹) که می‌تواند به عنوان سپری در مقابل اثرات استرس عمل کرده و از اثرات مخرب استرس بر روی سلامت روانی و جسمی افراد جلوگیری کند.

افرادی که از سخت‌رویی بالایی برخوردارند به سادگی در برابر اعمال و رفتار خود احساس تعهد کرده و عقیده دارند که رویدادهای زندگی قابل کنترل و پیش‌بینی هستند، این افراد تغییر در زندگی و انطباق با آن را نوعی مبارزه برای رشد بیشتر در زندگی در نظر می‌گیرند نه تهدیدی برای امنیت خود (فلورین^۵ و همکاران، ۱۹۹۵). وجود این سازه، فرد را در شرایط سخت پیش می‌برد و او را یاری می‌دهد تا وقایع تهدیدآمیز را با موفقیت بیشتری پشت سر بگذارد. لذا سخت‌رویی، توانایی درک درست شرایط بیرونی و قابلیت تصمیم‌گیری مطلوب در مورد خویشتن است (جمهری، ۱۳۸۰). این افراد با جستجو در محیط اطراف خود به دنبال یافتن منابعی برای کمک به کاهش استرس‌ها در زندگی هستند تا موجب کنار آمدن موثرتر و بهتر آنان با استرس موجود شود و با تکیه بر انعطاف‌پذیری موجود در شخصیت خود موجب کاهش احساس ترسهای درونی در موقعیتهای جدید می‌شوند (کوباسا، ۱۹۷۹؛ مدی و کوهن^۶، ۱۹۹۸).

نتایج تحقیقات انجام شده حاکی از وجود اثرات سودمند سخت‌رویی بر سلامتی و نقش تعدیل کننده ی آن بر استرس است (همتی‌راد، ۱۳۸۵). افراد سخت‌رو، حوادث زندگی را کمتر استرس‌زا می‌دانند (قربانی^۷ و دیگران، ۲۰۰۰) و با این حوادث بهتر سازگار می‌شوند (بیاضی، ۱۳۷۶). کوباسا (۱۹۸۴) اشاره دارد که افراد سخت‌رو در مواجهه با استرس، از مقابله ی گشتاوری و فعال استفاده می‌کنند که این مقابله با استفاده از راهبردهای مساله مدار، استرس را به تجربه‌ای بی‌خطر تبدیل می‌کند. برعکس، افراد غیر سخت‌رو از شیوه‌های مقابله، واپس روی مشکل، کناره‌گیری و انکار استفاده می‌کنند که نه تنها مشکل را حل نمی‌کند بلکه باعث افزایش مشکلات هیجانی و ناسازگاری می‌شود (فلورین و همکاران، ۱۹۹۵). تحقیقات زیادی نشان داده است که موفقیت افراد در زندگی تا اندازه ی زیادی به نوع راهبردهای اکتسابی مورد استفاده ی آنان مربوط می‌شود و هدف تحقیق

1. Kobasa
2. control

3. commitment
4. challenge

5. Florian
6. Maddi & Kohn

7. Ghorbani

حاضر، مقایسه ی رابطه ی احتمالی دو متغیر سخت رویی و خود کارآمدی با راهبردهای خود تنظیمی عاطفی افراد است.

روش

جامعه ی آماری، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه ی آماری در این پژوهش، شامل دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر تهران بود که در سال تحصیلی ۸۸-۸۷ مشغول به تحصیل بودند. از این جامعه، ۸۰ دانش آموز با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و مورد آزمون قرار گرفتند.

ابزار

در این پژوهش از ۳ پرسشنامه ی استاندارد شده تحت عنوان مقیاس زمینه یابی دیدگاه‌های شخصی^۱ و پرسشنامه ی راهبردهای خود تنظیمی عاطفی مارس^۲ و پرسشنامه ی خود کارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲) استفاده شده است.

مقیاس زمینه یابی دیدگاه‌های شخصی: این پرسشنامه که برای سنجش سخت رویی مورد استفاده قرار می گیرد از ۵۰ ماده تشکیل شده و توسط بارتون^۳ تدوین گردیده است و شامل سه مولفه ی چالش (۱۷ ماده) تعهد (۱۶ ماده) و کنترل (۱۷ ماده) است. مدی (۱۹۹۸) در پی تحلیل عوامل این مقیاس سه عامل یاد شده را به دست آورده و اعتبار و پایایی قابل قبولی برای مقیاس سخت رویی گزارش کرده است. سایر مطالعات نیز نشان می دهد که هر یک از مولفه های تعهد، کنترل و چالش به ترتیب از حداقل ضریب پایایی ۰/۷۰، ۰/۵۳ و ۰/۵۲ برخوردار است، این در حالی است که بیشتر ضرایب پایایی چه در مورد نمرات فرعی و چه در مورد کل صفت سخت رویی، بالای ۰/۸۰ بوده است (به نقل از جودکی، ۱۳۸۶).

پرسشنامه ی راهبردهای خود تنظیمی عاطفی مارس: سوالات این پرسشنامه عمدتاً از کتاب راهنمای جامع خود تنظیمی تالیف لارسن و پرینز مایک برداشت شده است. این پرسشنامه دارای ۴۴ سوال است که ابعاد شناختی، رفتاری، تغییر موقعیت، تغییر عاطفه، کاهش خلق منفی و افزایش خلق مثبت را شامل می شود. پایایی این پرسشنامه بر روی ۶۰ نفر (۳۰ دختر و ۳۰ پسر) با استفاده از روش دو نیمه کردن ۰/۷۵ و با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش شده است (صالحی مورکانی، ۱۳۸۵).

1. Personal View Survey

2. Mars

3. Barton

پرسشنامه ی خود کارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲): این پرسشنامه با هدف کلی تدوین ابزاری برای سطوح متفاوت خود کارآمدی عمومی افراد تهیه شده و شامل ۱۷ ماده است که به هر ماده از یک تا پنج امتیاز تعلق می گیرد. پایایی و اعتبار این پرسشنامه، بسیار خوب گزارش شده است (علی نیا، ۱۳۸۲؛ براتی، ۱۳۷۶).

یافته ها

در جدول ۱ یافته های توصیفی، سخت رویی، نمرات خود کارآمدی و ابعاد شش گانه ی خود تنظیمی عاطفی به تفکیک سخت رویی و خود کارآمدی نشان داده شده است.

جدول ۱: شاخص های آماری نمرات آزمودنیها

مقیاس	کل	سخت رو	غیر سخت رو	کارآمد	ناکارآمد
سخت رویی	میانگین	۸۶/۴۳			
	انحراف معیار	۱۶/۴۴			
خود کارآمدی	میانگین	۶۰/۳۱			
	انحراف معیار	۱۱/۱۷۴			
خود تنظیمی عاطفی	میانگین	۱۳۷/۵	۱۳۵/۳۵	۱۳۹/۷۷	۱۴۱/۳۷
	انحراف معیار	۲۷/۴۷	۳۰/۴۳	۲۴/۳۵	۲۷/۹۷
شناختی	میانگین	۴۰/۴۹	۴۰/۴۲	۴۰/۵۵	۴۱/۹۸
	انحراف معیار	۹/۴۱۹	۹/۹۹	۸/۹۳	۸/۹۶
رفتاری	میانگین	۹۳/۲۶	۹۱/۱۳	۹۵/۴۰	۹۵/۵۵
	انحراف معیار	۲۰/۲۱	۲۱/۸۹	۱۸/۴۱	۲۰/۷۸
تمرکز بر تغییر موفقیت	میانگین	۶۷/۵۳	۶۶/۷۸	۶۸/۲۸	۶۸/۸۵
	انحراف معیار	۱۴/۵۹	۱۵/۶۶	۱۳/۶۰	۱۴/۹۵
تمرکز بر تغییر عاطفه	میانگین	۶۷/۵۳	۶۶/۷۸	۶۸/۲۸	۶۸/۸۵
	انحراف معیار	۱۴/۵۹	۱۵/۶۶	۱۳/۶۰	۱۴/۹۵
کاهش عواطف منفی	میانگین	۸۵/۹۰	۸۲/۶۰	۸۹/۲۰	۸۷/۴۸
	انحراف معیار	۱۸/۹۵	۲۰/۱۵	۱۵/۷۹	۱۸/۲۶
افزایش عواطف مثبت	میانگین	۳۷/۱۱	۳۷/۹۵	۳۶/۲۸	۳۸/۸۸
	انحراف معیار	۸/۹۵	۹/۳۲	۸/۶۱	۸/۶

در جدول ۲ نمرات خود تنظیمی گروه های سخت رو و غیر سخت رو و همچنین کارآمد و ناکارآمد مورد مقایسه قرار گرفته است.

جدول ۲: نمرات خود تنظیمی گروه های سخت رو و غیر سخت رو و کارآمد و ناکارآمد

ابعاد	سخت رو و غیر سخت رو		کارآمد و ناکارآمد	
	مقدار t	آلفا	مقدار t	آلفا
شناختی	۰/۰۵۹	۰/۹۵۳	-۱/۴۲۲	۰/۱۵۹
رفتاری	۰/۹۴۵	۰/۳۴۷	-۱/۰۱۳	۰/۳۱۴
تمرکز بر تغییر موقعیت	۰/۴۵۷	۰/۶۴۹	-۰/۸۱	۰/۴۲
تمرکز بر تغییر عاطفه	۰/۴۵۷	۰/۶۴۹	-۰/۸۱	۰/۴۲
کاهش عواطف منفی	۱/۶۳۱	۰/۱۰۷	-۰/۸۷	۰/۴۴
افزایش عواطف مثبت	-۰/۸۳۵	۰/۴۰۶	-۱/۷۸	۰/۰۷۸

همانگونه که جدول ۲ نشان می دهد، بین تمامی ابعاد راهبردهای خود تنظیمی عاطفی (بعد شناختی بعد رفتاری، بعد تمرکز بر تغییر موقعیت، بعد تمرکز بر تغییر عاطفه، بعد کاهش عواطف منفی و بعد افزایش عواطف مثبت) در دانش آموزان سخت رو و دانش آموزان غیر سخت رو و دانش آموزان خود کارآمد و دانش آموزان غیر خود کارآمد تفاوت معنی دار وجود ندارد. با این حال نمودار پراکنش رابطه ی خطی بین سخت رویی و خود کارآمدی نشان می دهد که بین خود کارآمدی و سخت رویی، رابطه ی مستقیم و خطی و همبستگی معناداری معادل ۰/۶۱۴ وجود دارد ($p = 0/01$).

بحث و نتیجه گیری

یافته های پژوهش، نشان می دهد که دو گروه سخت رو و غیر سخت رو در دو گروه کارآمد و غیر کارآمد در استفاده از راهبردهای خود تنظیمی عاطفی (در همه ابعاد آن) تفاوت معناداری با یکدیگر ندارند. همچنین یافته ها حاکی از آن است که دو مولفه ی سخت رویی و باورهای خود کارآمدی، همبستگی بالایی با یکدیگر دارند.

در تبیین این نتایج می توان به راهبردهای مشترک مورد استفاده در این دو گروه اشاره کرد، بدین صورت که این گروه ها در استفاده از راهبردهایی چون تلاش برای شناخت احساسات از طریق

اندیشیدن به آنها، فرو نشانیدن احساسات، احساس رضایت از رخدادهایی که به وقوع پیوسته است تکنیک حواس پرتی، تفسیر مجدد موقعیت، مقایسه با دیگران، رویاپردازی و غیره، وجه اشتراک بالایی داشته‌اند و می‌توان این طور بیان کرد که وجه اشتراک افراد سخت‌رو و خود کارآمد این است که بر روی راهبردهای خود تنظیمی عاطفی مناسب و درست توافق نظر داشته و بر استفاده از آنها تاکید می‌کنند. البته در این مورد نکته قابل ذکر این است که قطعاً بین دانستن این راهبردها با استفاده ی عملی از آنها فاصله ی زیادی وجود دارد، همچنین می‌توان گفت که میان افراد سخت‌رو و افراد خود کارآمد، تفاوت معناداری به لحاظ راهبردهای خودتنظیمی عاطفی وجود ندارد زیرا اساساً یکی از وجوه مشترک که میان این دو گروه ایجاد رابطه ی معنادار می‌کند، راهبردهای خود تنظیمی عاطفی است.

به بیانی دیگر، هر دو گروه با بکارگیری این راهبردها توان تنظیم مناسب و بالایی با شرایط خواهند یافت. وجه مشترک گروه ناخودکارآمد و غیر سخت‌رو، عدم توان بکارگیری راهبردهای خودتنظیمی عاطفی باید باشد. همچنین این عدم تفاوت می‌تواند به باورهای دینی یا مسایل فرهنگی مشترک مورد استفاده ی افراد مربوط شود، مثلاً راضی بودن به آنچه که خواست خدا بوده است یا فرو نشانیدن احساساتی مانند خشم که در دین و فرهنگ ما مورد تایید و پذیرش است.

نکته ی دیگری که در تبیین این یافته‌ها می‌توان به آن اشاره کرد، آموزش‌های مشابهی است که معمولاً افراد در جریان تربیت خود از والدین، نهادهای آموزشی و پرورشی، صدا و سیما و سایر منابع اطلاعاتی دریافت می‌کنند که تمامی این آموزش‌ها بر نکات مشترکی در استفاده از راهبردهای درست، مناسب و منطقی تاکید می‌کنند. همچنین با توجه به اینکه نمونه‌های مذکور در یک جامعه و فرهنگ مشترک رشد کرده‌اند، فرهنگ خانواده‌ها و عوامل محیطی مشترک (مدرسه ی مشترک، محله ی مشترک و ...) نیز می‌تواند در این عدم تفاوت تاثیرگذار باشد. تبیین دیگر این است که فاصله ی بین نظر، قصد و هدف افراد با اعمال و رفتار آنها نیز می‌تواند بر نتیجه ی بدست آمده تاثیرگذار باشد. بدین ترتیب ممکن است همه ی ما بدانیم که روشهای درست و مناسب برای تنظیم عواطف کدام است؛ حال آنکه بتوان این دانسته‌ها را در عمل به کار برد خود یک مساله ی متفاوت است که همه ی افراد در به عمل در آوردن دانسته‌های خود نمی‌توانند به طور موفق عمل کنند.

منابع

- براتی، سیامک. (۱۳۷۶). بررسی رابطه ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس با عملکرد تحصیلی در دانش آموزان سال سوم نظام جدید متوسطه شهرستان اهواز. پایان نامه ی چاپ نشده ی کارشناسی ارشد، دانشگاه اهواز.
- بیاضی، محمدحسین. (۱۳۷۶). بررسی ارتباط بین تیپ های شخصیتی، سخت رویی، استرس و بیماریهای کرونری قلب در افراد مبتلا به بیماری کرونری قلب و افراد عادی. پایان نامه ی چاپ نشده ی کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
- جمهری، فرهاد. (۱۳۸۰). ارتباط بین سخت رویی و گرایش به افسردگی و اضطراب، بین زنان و مردان دانشجوی شهر تهران. پایان نامه ی چاپ نشده ی دکترا، دانشگاه علامه طباطبایی.
- جودکی، مرضیه. (۱۳۸۶). بررسی رابطه ویژگی شخصیت سخت رویی با سلامت روان و عزت نفس در دانشجویان دانشگاه آزاد بروجرد. پایان نامه ی چاپ نشده ی کارشناسی ارشد. دانشگاه الزهراء (س).
- صالحی مورکانی، بتول. (۱۳۸۵). بررسی و مقایسه راهبردهای خود تنظیمی عاطفی در بین دانشجویان مبتلا به اختلالات اضطرابی و افسردگی با دانشجویان عادی شهر اصفهان. پایان نامه ی چاپ نشده ی کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء (س).
- علی نیا کروثی، رستم. (۱۳۸۲). بررسی رابطه بین خود کارآمدی عمومی و سلامت روان دانش آموزان پایه سوم مقطع متوسطه در شهر بابل. پایان نامه ی چاپ نشده ی کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- ملک زاده نقصانی، پریسا. (۱۳۷۸). مقایسه سخت رویی دانشجویان رشته های علوم انسانی، فنی- مهندسی و علوم پایه. پایان نامه ی چاپ نشده ی کارشناسی ارشد. رشته روان شناسی تربیتی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.
- نصیری، طیبه. (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین سخت رویی و خود کارآمدی و رضایت شغلی معلمان مقطع متوسطه و پیش دانشگاهی ناحیه ۱ شهرستان شهریار. پایان نامه ی چاپ نشده ی کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء (س).

همتی راد، گیتی (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین استرس، سخت‌رویی و سردردهای میگرنی در دانشجویان دانشگاه‌های تهران، پایان‌نامه ی چاپ نشده ی کارشناسی ارشد، رشته روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.

- Alen, Kazdin. (1994). *Behavior modification in applied settings*. Yale University. Book/ Golf Publishing Company.
- Bandura, A. (1997). *Self- Efficacy: The exercise of control*, New York: Freeman.
- Bandura, A. (2001). *Guide for constructing Self- Efficacy scales*. Stand Ford: Stand Ford university.
- Bandura, A., & Locke. E. A. (2003). Negative Self- Efficacy and goal revisited. *Journal of Applied Psychology*, 98, 87- 99.
- Baumeister, R., & Kathleen D. U. (2004). *Handbook of self- regulation research, theory and applications*. New York: The Guilford press.
- Bidel, E . R., & Turner, M . (2005). *Childhood anxiety disorder*. New York: MC Graw-Hill.
- Caprara, G. V., Barbaraneli, C., Postorellic, C., & Cervone, D. (2004). The contribution of self- efficacy beliefs to psychological outcomes in adolescence: predicting and global dispositional tendencies. *Personality and Individual Differences*, 37, 751- 783.
- Dweek, C. S. (2000). *Self-theory: Their role in motivation, personality and development*. Philadelphia: Taylor and Francis.
- Feist, F., Feist. Gregory, J. (2002). *Theories of personality*. (5thed.). McGraw HILL.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stress full real life situation? the role of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, (4), 687- 695.
- Franzoi, S. L. (2000). *Social psychology*. Second edition McGraw- hill.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., & Morris, R. J. (2000). Personality, stress, and mental health: Evidence of relation ships in a sample of Iranian managers. *Personality and individual differences*, 28, 647- 657.
- Kobasa, S. C. (1979). Stress full life events. Personality and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1- 11.
- Kobasa, S. C. (1993). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 207.
- Kobasa, S. C. (1984). How much stress can you survive American health. American health. PP: 64-77
- Maddi, S. R., Khoshaba, M. (2002). The personality construct of hardiness.
- Maddi, S. R., Kohn, S., & Maddi, K. L. (1998). The effectiveness of hardiness training. *Consulting psychology Journal*, 50, 78-88.

- Schroeder, C., Gordon, B. N. (2002). *Assessment and treatment of childhood problems A clinician's Guide*. (2nd ed.). The Guilford press.
- Strongman, K. T. (2006). *Applying psychology to Everyday life A Beginners Guide*. John Wiley and sons ltd.
- Taylor, S. E. P., Letita, A. S., & D, O. (2000). *Social Psychology*. (10th ed.) Pprentice Hall.