



شیوه های مقابله با استرس ، خودکارآمدی و رابطه آن با عملکرد تحصیلی دانش آموزان مقطع راهنمایی

شهرستان مرودشت

دکتر حجت الله جاویدی^{۲۱۹} - مریم میمنندی نژاد^{۲۲۰}

چکیده

شرایط استرس زای آغاز دوره نوجوانی توأم با خواسته ها و تقاضاهای آموزشی و انتظارات والدین ، ضرورت بکارگیری شیوه های مقابله ای مناسب را در نوجوانان می طلبد. انتظار می رود افزایش تجارب فردی ، آموزش های خانوادگی و اجتماعی در قالب یادگیری مشاهده ای به کار آمد تر شدن شیوه های مقابله و احساس خود کارآمدی منجر شود و بالطبع عملکرد تحصیلی بیشتری را هم بدنبال داشته باشد. بمنظور بررسی این فرضیه نمونه ای 588 نفری از دختران و پسران مقطع تحصیلی دوره راهنمای شهرستان مرودشت انتخاب شدند . اطلاعات لازم با استفاده از مقیاس خودکارآمدی^{۲۲۱} الار د ، جانسون و مولر. و پرسشنامه شیوه های مقابله با استرس^{۲۲۲}؛ پارکر و اندلر (1990) و پرسشنامه خصوصیات دموگرافیک و عملکرد تحصیلی گردآوری شد. تجزیه و تحلیل آماری داده ها نشان داد: بین خودکارآمدی و شیوه مقابله مساله مدار رابطه مثبت معنی داری در سطح $P < 0/01$ وجود دارد. بین خودکارآمدی و شیوه مقابله هیجان مدار رابطه منفی اما معنی دار نبود. رابطه بین هریک از متغیرهای یاد شده با عملکرد تحصیلی دانش آموزان مورد بررسی قرار گرفت. تایج نشان داد که، بین شیوه مقابله با استرس مساله مدار و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد ($P < 0/01$) . بین شیوه مقابله هیجان مدار و پیشرفت تحصیلی رابطه منفی اما معنی داری نبود. خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی در سطح $P < 0/01$ رابطه مثبتی را نشان دادند.

واژگان کلیدی: شیوه های مقابله با استرس ، خودکارآمدی ، عملکرد تحصیلی

⁷¹ استادیار دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت

⁷² کارشناس ارشد روانشناسی صنعتی سازمانی

²²¹ Self- efficacy

²²² The coping inventory for stressful situation



مقدمه

دوره نوجوانی دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی است. در این دوره تغییرات زیستی، روانی، اجتماعی و شناختی فراوانی صورت می‌گیرد و میزان قابل توجهی از استرس را بر نوجوان تحمیل می‌کند. نوجوان از یک طرف با تغییرات جنسی مهمی مواجه می‌گردد و با شکل‌گیری هویت فردی، ایجاد یک شبکه ارتباطی تازه با همقطاران و رشد تفکر انتزاعی مواجه می‌باشد (دیکی و کنی^{۲۲۳}، 1997، گلدارد^{۲۲۴}، 1999، هیون^{۲۲۵}، 1994)، و از طرف دیگر جامعه و خانواده از وی انتظار، کسب استقلال و مهارتهای لازم برای پذیرش مسئولیت بیشتر در زندگی شغلی و اجتماعی را دارند. در چنین شرایط استرس زایی راهبرد ها یا شیوه های مقابله با استرس نقش موثری را ایفاء می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که مشکلات روانی نوجوانان با افت تحصیلی، نقص مهارتهای اجتماعی، و افزایش افکار و اقدام به خودکشی همبستگی دارد (کواک، 1989). و بطور آشکار عدم توانایی کنار آمدن با استرس، به پیامدهای ناگوار بسیاری منجر می‌شود (اندروز^{۲۲۶} و همکاران، 2004). استفاده موثر از این شیوه ها نیز موجب رشد و بالندگی نوجوان خواهد شد (ویلسون، پریچارد^{۲۲۷} و ریوالی^{۲۲۸}، 2005).

شیوه های مقابله با استرس فرایند چگونگی رویارویی شخص با حوادث و وقایعی است که از آن برای مقابله موفق و تطابق با شرایط و تعاملات محیطی مناسب استفاده می‌شود. به نظر لازاروس^{۲۲۹} و فولکمن منظور از مقابله تلاشهایی است که برای کنترل و اداره کردن موقعیت هایی که بنظر خطرناک و تنش زا می‌رسند، به عمل می‌آید. لازاروس و فولکمن (1984) دو شکل کلی مقابله را مشخص کرده اند: مقابله متمرکز بر مشکل^{۲۳۰} و مقابله متمرکز بر هیجان^{۲۳۱}. راهبرد متمرکز بر مشکل می‌تواند معطوف به درون یا معطوف به بیرون باشد. هدف راهبرد مقابله ای معطوف به بیرون تغییر موقعیت یا رفتارهای دیگران است، در صورتی که راهبرد مقابله ای معطوف به درون شامل

223 Dacey & kenny
224 Geldard
225 Heaven
226 Andrews
227 Prichard
228 Revalee
229 Lazarus
230 problem - focused

231 - emotion – focused



تلاشهایی است که برای بررسی مجدد نگرشها و نیازها ی خود و کسب مهارتها و پاسخهای تازه به عمل می آید. مقابله متمرکز بر هیجان معطوف به مهار ناراحتی هیجانی است. وقتی افراد احساس کنند که می توانند در باره مشکل کاری انجام دهند ، به احتمال زیاد به مقابله متمرکز بر مشکل دست می زنند . ولی زمانی که مشکل یا موقعیت را فراتر از توانایی های خود تلقی کنند به احتمال زیاد به مقابله متمرکز بر هیجان دست می زنند (فولکمن و لازاروس ، 1980 ، ویتالیانو^{۲۳۲} ، دولف^{۲۳۳} ، مایورو^{۲۳۴} ، روسو و کاتون^{۲۳۵} ، به نقل از محمد خانی ، 1381).

از دیدگاه اریکسون هویت یابی در مقابل سردرگمی نقش حساس ترین پدیده این مرحله سنی است . مرحله ای که به علت استرس های یادشده با تغییرات شناختی و عاطفی گسترده ای همراه است . شیوه های مقابله با مساله (هیجان مدار ، مساله مدار) بعنوان راهبردهایی تسهیل کننده یا ایجاد مانع عمل می کند. در صورتی که نوجوان بتواند شیوه های مقابله ای موثر را برای پاسخگویی به خواسته های محیطی بکار برد به "احساس خود کار آمدی" بالا در وی منجر می شود. خود کار آمدی به احساس عزت نفس و ارزش خود ، احساس کفایت و کارآمدی در برخورد با مسایل زندگی فرد گفته می شود (بندورا ، 1982) و عاملی حیاتی در موفقیت و شکست در سراسر زندگی است (شولتز ، 1990).

به اعتقاد بندورا گرچه تجربیات مختلف در مورد پاداش و تنبیه به مقدار زیاد ، رفتار فرد را شکل می دهند با این حال قوی ترین پیش بینی کننده رفتار، خودکارآمدی افراد است ، یعنی آنها قادرند اعمالی را انجام دهند که پیامد مطلوبی به بار خواهد آورد. اعتقاد افراد به خودکارآمدی شان بر جریان عملی که برای دنبال کردن انتخاب می کنند ، مقدار تلاشی که به خرج می دهند ، مدت زمانی که در صورت روبه رو شدن با موانع و تجربیات استقامت می کنند ، و بهبودی پذیری آنها بعد از بد بیاریها ، تاثیر می گذارد (بندورا ، 1997). بندورا (2001) خودکارآمدی را به صورت اعتقاد افراد به توانایی شان در اعمال کردن مقداری کنترل بر عملکرد خودشان و بر رویدادهای محیطی تعریف کرده است وی عقیده دارد که خودکارآمدی یکی از چندین عامل تاثیرگذار خود است که رفتار را تحت تاثیر قرار می دهد. از نظر بندورا منبع کنترل در محیط نیست بلکه در ارتباط متقابل محیط ، رفتار و شخص قرار دارد و یکی از متغیرهای شخصی مهم ، خودکارآمدی است. در چند پژوهش (بندورا ، پاستورلی ، باربارا نلی ، و کاپرارا ، 1999) معلوم شد که

²³² Vitaliano

²³³ Dewolfe

²³⁴ Maiuro

²³⁵ Russo & Katon



کارایی شخصی تحصیلی پایین، بیشتر از عملکرد تحصیلی واقعی در افسردگی کودکان دخالت داشته است (فیست، 2002، به نقل از سید محمدی 1384).

مقابله خصیصه پایدار نیست، بلکه فرایندی تبادلی است و از طریق تجربه تغییر می یابد (لازاروس، 1996). عواملی همچون جنسیت، سن و میزان تحصیلات در شیوه های مقابله با استرس موثر است. فراگیری خودکارآمدی نیز از طریق چهار منبع: 1- تجربیات مهارت، 2- سرمشق گیری اجتماعی، 3- قانع سازی اجتماعی، 4- حالت های جسمانی و هیجانی، صورت می گیرد (بندورا 1997، به نقل از سید محمدی، 1384).

به نظر تویتز²³⁶ (1995)، افراد برخوردار از حرمت خود بالا بر موقعیت ها تسلط بیشتری دارند و راهبردهایی دارند که به آنها در مقابله با رویدادهای تنش زا کمک می کند و امکان دارد این ویژگیها نیز به نوبه خود بر ارزیابی افراد از رویدادها تاثیر داشته باشند و در نتیجه احتمال دارد آنها را کمتر تهدید کننده تلقی کنند. الاه²³⁷ (1995) در پژوهشی بین فرهنگی، چگونگی شیوه های مقابله نوجوانان با محرک های تنش زا را با استفاده از پرسشنامه شیوه های مقابله و مقیاس اضطراب مورد مطالعه قرار داد. نتایج حاصل از این تحلیل داده ها نشان داد که با افزایش اضطراب شیوه های مقابله مساله مدار کاهش می یابد. نتیجه دیگر آنکه شیوه های مقابله هیجان مدار در دختران بیشتر از پسران می باشد. جالب آنکه در استفاده از انواع شیوه های مقابله بین نوجوانان کشورهای مختلف تفاوت معنا داری وجود داشت. بر این اساس استفاده از شیوه مقابله مساله مدار در نوجوانان ایتالیایی، سوئدی و مجارستانی بیشتر از نوجوانان هندی و یمنی بود. برعکس در نوجوانان هندی و یمنی شیوه های مقابله هیجان مدار، بیشتر از سایر کشورها بود (الاه، 1995). فونته نات و برانون²³⁸ (1997) نشان دادند که مردان و زنان در موقعیتهای بین شخصی متعارف Q هر دو از روش مقابله ای هیجان مدار استفاده می کنند و در موقعیتهای شغلی هر دو از روش مساله مدار استفاده می کنند. نتیجه اینکه موقعیت بیشتر عامل تفاوت در روش های مقابله ای هستند تا جنسیت (برانون، 1999). نتایج پژوهش های مختلف (بارنت، باینر و کلرمن، 1987. پتاک، اسمیت و زاناس، 1992. مک دوناف و والترز، 2001. پیکو و همکاران، 2005) حاکی از وجود شیوه های مقابله ای متفاوت در بین زنان و مردان است.

²³⁶Thois

Olah, A.

²³⁸Fontenot & Branon



خودکارآمدی شاخص مناسبی برای پیش بینی " عملکرد تحصیلی"²³⁹ و برنامه های تحصیلی است (لالوند²⁴⁰، 1980، مالتون²⁴¹، 1991، به نقل از کوتینهو²⁴²، 2008، زیمرمن²⁴³، بندورا، و پونز²⁴⁴ (1992) در یک تحقیق تاثیر عقاید خودکارآمدی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی را بررسی کردند و دریافتند که خودکارآمدی بر نمرات نهایی آنها تاثیر داشت. در تحقیقی دیگر بندورا و همکاران (1996) خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی کودکان را در محله ای در نزدیکی شهر رم که تر لحاظ اجتماعی - اقتصادی متنوع بود مورد مطالعه قرار دادند. از جمله نتایج این پژوهش ارتباط بین خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی بالا بود. آنها دریافتند که خودکارآمدی پایین در مورد عملکرد تحصیلی با افسردگی کودکان ارتباط دارد. و تاثیر ادراک عدم کارایی اجتماعی بر افسردگی دختران عمق تر از پسران است. نتایج این تحقیق حاکی از آن است که کودکانی که (1) خودکارآمدی شخصی بالایی برای عملکرد تحصیلی داشتند، (2) از حمایت والدین برخوردار بودند، و (3) عقیده راسخی داشتند که می توانند رفتار خودشان را کنترل کنند، افسردگی و مشکلات رفتاری کمتری داشتند و در مقابل، دانش آموزانی که به عملکرد تحصیلی خود اطمینان نداشتند، نه تنها ضعیف تر از دانش آموزان کارآمد بودند بلکه به احتمال بیشتری به افسردگی مبتلا بودند (سیدمحمدی، 1384، داعی پور و همکاران (1379) به این نتیجه که مردان بیشتر از شیوه مساله مداروزنان بیشتر از شیوه هیجان مدار استفاده می کنند (داعی پور و همکاران، 1379). نتایج پژوهش آقامحمدیان (1381) در دانشجویان دختر و پسر در مشهد نشان داد که بین دانشجویان دختر و پسر در روشهای مقابله با تنیدگی تفاوت معناداری وجود ندارد (آقامحمدیان، 1381). حکمتی نژاد (1380) در تحقیقی با عنوان بررسی تعامل جنسیت و خود کارآمدی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سال سوم راهنمایی به این نتیجه رسید که بین جنسیت دانش آموزان و خودکارآمدی آنها در درس ریاضی و علوم تجربی همبستگی معناداری وجود ندارد (حکمتی نژاد، 1380).

نتایج پژوهش های فوق الذکر حاکی از تفاوت بین شیوه های مقابله با استرس در موقعیت های استرس زا می باشد این پژوهش ها اکثرا در بین افراد بزرگسال (دانش آموزان دبیرستانی یا دانشجویان) صورت گرفته است. با توجه به تاثیر عوامل سن و جنس در این دو متغیر، پژوهش حاضر با هدف بررسی شیوه های مقابله با استرس، و خود

²³⁹ GPA=Grade Point Average

²⁴⁰ Lalond

²⁴¹ Multon

²⁴² Coutinho

²⁴³ Zimmerman

²⁴⁴ Pons



کارآمدی و رابطه آن با پیشرفت تحصیلی در بین دانش آموزان دوره راهنمایی که در سنین پایین تری هستند و در آغاز دوره نوجوانی به سر می برند صورت گرفته است .

اهداف ویژه پژوهش:

- 1- بررسی رابطه بین شیوه مقابله با استرس و موفقیت تحصیلی
- 2- بررسی رابطه بین میزان خودکارآمدی و موفقیت تحصیلی
- 3- بررسی رابطه بین خودکارآمدی و شیوه های مقابله با استرس

روش تحقیق

طرح کلی پژوهش: از نوع همبستگی همخوانی است.

جامعه آماری و نمونه مورد مطالعه: جامعه آماری شامل دانش آموزان دختر و پسر مدارس راهنمایی شهرستان مرودشت بود که با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی مرحله ای خوشه ای نمونه ای 588 نفری از دختران و پسران در مقطع تحصیلی دوره راهنمایی به عنوان نمونه مورد مطالعه انتخاب شدند.

ابزار های اندازه گیری: اطلاعات بدست آمده در این پژوهش با استفاده از مقیاس²⁴⁵ خودکارآمدی الارد ، جانسون و مولر، پرسشنامه شیوه های مقابله با استرس²⁴⁶ پارکر و اندلر (1990) و پرسشنامه خصوصیات دموگرافیک و عملکرد تحصیلی گردآوری شده است.

مقیاس خودکارآمدی الارد ، جانسون و مولرمی باشد در سال 1999 در دانشگاه آلبرتا²⁴⁷ تهیه شده است و دارای 25 عبارت است. نمره گذاری هر عبارت، از به هیچ وجه =1 تا خیلی زیاد =5 نمره گذاری می شود. پرسشنامه شیوه های مقابله با استرس پارکر و اندلر که در سال 1990 با 48 ماده به منظور سنجش روش های مقابله افراد تهیه شده است . هر عبارات از هرگز =1 تا همیشه =5 نمره گذاری می شوند . عبارات 1-2-6-10-15-21-24-26-27-36-39-41-42-43-46-47 مربوط به شیوه مقابله مساله مدار، عبارات 5-7-8-13-14-16-17-19-22-25-28-30

²⁴⁵Self- efficacy

Alberta

²⁴⁶The coping inventory for stressful situation

²⁴⁷



33-34-38-45 مربوط به مقابله هیجان مدار و عبارات 3-4-9-11-12-18-20-23-29-31-32-35-37-40-

44-48- مربوط به مقابله اجتناب مدار است. اعتبار و پایایی این پرسشنامه برای مقابله مساله مدار 0/92، و مقابله

هیجان مدار 0/82 گزارش شده است (شرایدان و رادماچر²⁴⁸، 1992).

یافته ها: آزمودنی های این پژوهش شامل 588 نفر (287 دختر و 301 پسر) دانش آموزان دوره راهنمایی شهرستان

مرودشت با میانگین سنی 13/5 سال بودند. از پرسشنامه های خودکارآمدی و شیوه های مقابله با استرس جهت جمع

آوری داده ها استفاده شد. تجزیه و تحلیل نتایج نشان داد که: شیوه مقابله مساله مداری دختران ($X = 57.74$ $SD =$

10.22) در مقایسه با پسران ($X = 59.5$ $SD = 8.31$) و $t = 2.02$ در سطح $P < 0/05$ معنی دار و کمتر بود

. این نتایج نشان داد که پسران از مقابله مساله مدار بیشتری استفاده می کنند. در استفاده از شیوه هیجان مدار دختران

نمرات بیشتری داشتند (میانگین هیجان مداری دختران 47/25 و انحراف معیار آنها 1/65 و پسران به ترتیب با

میانگین 43/64 و 11/37) و در $P < 0/01$ معنی دار بود. بین خودکارآمدی دختران و پسران تفاوت معنی داری دیده

نشد.

بین خودکارآمدی و شیوه مقابله مساله مدار رابطه مثبت معنی داری $r = .454$ در سطح $P < 0/01$ وجود

دارد. بین خودکارآمدی و شیوه مقابله هیجان مدار رابطه منفی اما معنی دار نبود ($r = -.86$). رابطه بین هریک از

متغیرهای یاد شده با عملکرد تحصیلی دانش آموزان مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که، بین شیوه مقابله با

استرس مساله مدار و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد $** .155 = (P < 0/01)$. بین شیوه

مقابله هیجان مدار و پیشرفت تحصیلی رابطه منفی بدست آمد اما این رابطه معنی داری نبود $r = -.064$. بین

خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت آمد اما این رابطه معنی دار نبود. خودکارآمدی درسی بطور مثبت و معنی

داری با شیوه مقابله مساله مدار ($** .343 = r$ ، $P < 0/01$) و عملکرد تحصیلی ($** .137 = r$ ، $P < 0/01$)

و رابطه نفی و معنی داری با شیوه مقابله هیجان مدار ($** .126 = r$ ، $P < 0/01$) نشان داد

در مقایسه با تحقیقات پیشین، گرچه آقا محمدیان (1381) در پژوهش خود بین شیوه های مقابله با استرس

دختران و پسران تفاوت معنی داری بدست نیاورد، اما نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهشهای (بارنت، باینر و کلرمن،

²⁴⁸ Sheriadan & Radmacher



1987.، پتاک ، اسمیت و زاناس ، 1992.، مکدوناف و والترز، 2001.، پیکو و همکاران ، 2005) همخوانی دارد . یافته های پژوهش حاضر با یافته های داعی پور و همکاران (1379) نیز که حاکی از تفاوت بین شیوه های مقابله دختران و پسران است ، و مردان بیشتر از شیوه مقابله مساله مدار و دختران از شیوه هیجان مدار استفاده می کنند ، همسویی دارد. پژوهش های پیشین متعددی بین خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معنی داری را گزارش کرده اند (لالوند، 1980 ، مالتون ، 1991.، زیمرمن ، بندورا و پونز ، بندورا ، 1996) در پژوهش حاضر گرچه این رابطه بین خودکارآمدی کلی با عملکرد تحصیلی مثبت بود اما معنی دار نبود. در پژوهش حکمتی نژاد (1380) نیز همبستگی معنی داری نبود. پاجرس و میلر عقیده دارن که خودکارآمدی در حدود چهارده درصد از واریانس عملکرد تحصیلی دانش آموزان را شامل می گردد. در پژوهش حاضر بین خودکارآمدی درسی و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنی دار بود . در مجموع این یافته ها با کثر یافته ای قبلی همخوانی دارد.

منابع:

- آقامحمدیان شهرباف، حمیدرضا.، پاژخ زاده، شهناز. (1381). مقایسه عوامل تنیدگی زا و شیوه های مقابله با آن در دانش آموزان. **مجله روانشناسی**. شماره 23. 134 تا 138.
- حکمتی نژاد، اقبال. (1380). بررسی تعامل جنسیت و خودکارآمدییر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سال سوم راهنمایی . پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.
- داعی پور، پروین.، بیان زاده ، علی اکبر. (1379). راهبردهای کنارآمدن در نوجوانان شهر تهران. فصلنامه اندیشه و رفتار. شماره 4.
- ذوالفقاری ، فطیله ، محمدخانی ، پروانه ، پورشهباز ، عباس (1376). بررسی راهبردهای مقابله ، کارآمدی شخصی و نگرش به رویدادهای زندگی در دو گروه نوراتیک و بهنجار ایرانی . **اندیشه و رفتار**. 3. 43-49.
- کلینکه . ال. کریس. (1381). **مهارتهای زندگی** . ترجمه شهرام محمدخانی. تهران : اسپندهر
- فیست ، جیس ، فیست ، گریگوری ، جی . (1384). **نظریه های شخصست**. مترجم یحیی سید محمدی تهران : نشر روان. (تاریخ انتشار اصل اثر: 2002).



- Andrews*, Michelle Ainley, , Mary . & FrydenbergT Erica. (2004). Adolescent Engagement with Problem Solving Tasks:The Role of Coping Style, Self-Efficacy, and Emotions . *Paper Presented at the 2004 AARE International Conference* .
- Barnett, R. C. ,Biener, L. (1987).Gender& Stress, New York :the free press
- Coutinho ,S. ,(2008).Self-efficacy , metacognition , and performance. *North American Journal of Psychology*. March, 2008.
- Dacey, J., & Kenny, M. (1997). *Adolescent development*. Chicago: Brown & Benchmark.
- Heaven, P. C. (1994). *Contemporary adolescence: A social psychological approach*. Melbourne, Australia: Macmillan Education Australia.
- Geldard, K. & Geldard, D. (1999). *Counselling Adolescents*. London: Sage Publications.
- Olah, A. (1995).coping strategies among adolescents: A cross-cultural study .*Journal of adolescence* .no.18.
- Ptacek, J. T. , Smith, R. E. & Zanas , J.(1992).Gender , appraisal , and coping: A longitudinal analysis . *Journal of Personality* .60 .747-770.
- Sheriadan ,C. L. , and Radmacher ,S. A.(1992).*Health psychology*. New York: Wiley.
- Wilson, G. Pritchard . M. E. , Revalee , B. (2005). Individual differences in adolescent health symptoms : The effect of gender and coping . *Journal of Adolescence*. 28. 369-379.
- Zimmer , G. , Melanie, Locke , M. Eizabeth .(2005. The socialization of adolescents coping behaviours: Relationships with families and teachers.). *Journal of Adolescence* The Association for Professionals in Services for Adolescents Published by Elsevier Ltd.