

عنوان مقاله : مقایسه پارامترهای استرس، بیماری و سبک مقابله آن ها در نوجوانان با توجه به خانواده های آنان در نظام های آموزشی

صولت زربندی

کارشناسی پیوسته رشته الهیات فقه و حقوق اسلامی ، دانشگاه تربیت معلم آذربایجان ، ایران .
solatzarbandi@gmail.com

سمیه سقایی دهکردی

کارشناسی ارشد فیزیک هسته ای ، دانشگاه تبریز ، ایران .
somayehsaghaidehkordi@gmail.com

هادی خانی

کارشناسی پیوسته رشته زیست شناسی سلولی و مولکولی ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهر ، ایران .
ahmadkhani1966@gmail.com

سکینه تقی پور

کارشناسی پیوسته رشته آموزش و پرورش ابتدایی ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خرم آباد ، ایران .
sakineh55@gmail.com

ندا اسماعیلی

کارشناسی پیوسته رشته علوم تربیتی ، دانشگاه پیام نور واحد بهارستان ، ایران .
nedaes767083@gmail.com

چکیده

امروزه، استرس و بیماری های روانی یکی از مسائل اساسی در جوامع مدرن به شمار می آید که تاثیرات بسیاری بر روی سلامت روان و جسمی افراد دارد. از جمله گروه هایی که به طور ویژه در معرض این مسائل قرار می گیرند، نوجوانان به حساب می آیند. این دوره از زندگی انتقال از کودکی به بلوغ است که با چالش های بسیاری همراه است و در صورت عدم مدیریت صحیح، می تواند به مشکلات جدی تبدیل شود. یکی از عوامل مهم در بروز استرس و بیماری های روانی در نوجوانان، خانواده آنان است. نقش خانواده به عنوان محیط اصلی تربیتی و پرورشی نوجوانان بسیار حائز اهمیت است. روابط خانوادگی، سبک تربیتی و حمایت های ارائه شده توسط والدین می تواند تاثیر بسزایی بر روند رشد و توسعه روانی نوجوانان داشته باشد. استرس و عدم اعتماد به نفس، در زندگی و سردرگمی افزایش یافته و حتی به کشورهای غیرپیشرفته نیز رسیده است. براساس تخمینی که زده اند، 80 درصد بیماری های امروزی، شروعشان با فشار روانی همراه است و هر ساله در 5 بلیون واحد از آرام بخش ها و 160000 تن آسپرین مصرف می شود. این ارمغان پیشرفت تمدن بشری در عصر کنونی است. در روانشناسی نابهنجاری، اختلالات عدم اعتماد به نفسی شایع ترین اختلال است. طبق تخمین انستیتو ملی بهداشت روانی، قریب به 15 میلیون از نوعی اختلال عدم اعتماد به نفسی رنج می برند. همچنین بررسی ها نشان می دهد بیش از یک سوم بزرگسالان دچار ناراحتی های عصبی، بخصوص عدم اعتماد به نفس هستند.

کلمات کلیدی: اعتماد به نفس، استرس ، والدین ، دانش آموز، نوجوانان.

مقدمه

با توجه به این موضوع، مقایسه پارامترهای استرس، بیماری و سبک مقابله آن ها در نوجوانان با توجه به خانواده های آنان در نظام های آموزشی می تواند موضوعی پربار و جالب برای بررسی و تحقیق باشد. از آنجا که نظام آموزشی نقش مهمی در شکل گیری شخصیت و رفتارهای افراد دارد، بررسی تاثیر آن بر استرس و بیماری های روانی نوجوانان می تواند به ما کمک کند تا بهترین راهکارها و راهبردهای مدیریتی را برای این گروه ارائه دهیم. در این مقاله، ابتدا به معرفی مفاهیم استرس، بیماری های روانی و سبک مقابله پرداخته و سپس به بررسی تاثیرات خانواده و نظام آموزشی بر این پارامترها در نوجوانان پرداخته خواهد شد. از طرفی، مقایسه این پارامترها در نوجوانان با خانواده های مختلف و در نظام های آموزشی مختلف نیز مورد بررسی قرار خواهد گرفت تا به نتایج دقیق و کاربردی دست یافت [4-10].

با توجه به اهمیت موضوع مطرح شده و تاثیرات بسیاری که بر جوانان و جامعه به وجود می آورد، امیدواریم که این مقاله بتواند به بهبود شرایط روانی و اجتماعی نوجوانان کمک کند و مسیری روشن برای مدیریت استرس و بیماری های روانی آنان ارائه دهد. عدم اعتماد به نفس منجر به اختلال در عملکرد تحصیلی، تخریب توانایی های هوشی و یادگیری، کاهش تفکر انتزاعی، و رکود استعدادها شده و همچنین با ایجاد معضلات اقتصادی، آثار زیانباری برای فرد، خانواده و اجتماع به بار خواهد آورد. روش های درمانی متعددی نظیر درمان های دارویی و غیر دارویی جهت رفع عدم اعتماد به نفس پیشنهاد شده است که یکی از درمانهای غیر دارویی (رفتاری)، آموزش قاطعیت می باشد. لذا با توجه به نتایج متناقض تحقیقات انجام شده در زمینه آموزش قاطعیت بر آن شدیم تا تحقیقی را در این زمینه طراحی کرده و به اجرا در آوریم [5-16].

عدم اعتماد به نفس خصوصیتی فوق العاده گسترده و همه گیر است و از همان روزهای کودکی تا سنین پیری با فرد همراه می باشد. و از جهت تأثیرگذاری بر تمامی ابعاد وجود فرد اثر می گذارد، و سبب اختلال در زندگی می گردد. از جمله مواردی که عدم اعتماد به نفس در آن خلل ایجاد می کند یادگیری و تحصیل علم است. عدم اعتماد به نفس افکار را پراکنده می کند و مشوش می سازد، انسجام ذهن را در هم می ریزد، فرایند یادگیری را کند می کند و سبب رکود تحصیلی می گردد. آشنایی با عوامل موفقیت تحصیلی سبب کاهش دلهره در محصل می گردد [1-8].

آموزش و پرورش، زیر بنای توسعه اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی هر جامعه است. بررسی عوامل مؤثر بر پیشرفت و ترقی جوامع پیشرفته نشان می دهد که همه این کشورها، آموزش و پرورش توانمند و کارآمدی داشته اند. همچنین در هر نظام آموزشی، عوامل بسیاری با یکدیگر عمل می کنند تا یادگیری و پیشرفت تحصیلی برای دانش آموزان حاصل گردد. هر قسمت از این نظام باید به گونه ای آماده شود که دسترسی به بازده مطلوب و اهداف مورد نظر میسر شود، زیرا اگر جزئی از نظام از کار باز ایستد، کارایی اجزای دیگر نظام کاهش یافته و صدمه خواهد دید [7-11].

بیان مسئله

دوران نوجوانی به عنوان گذر از مرحله کودکی به بزرگسالی مطرح شده که با تغییرات آشکار زیستی، شناختی، روانی و اجتماعی همراه است و تحت تاثیر تعاملات خانوادگی و همسالان قرار می گیرد (ترجوس کاستیلو و و سونی، ۲۰۱۱). در جوامع امروزی دوره نوجوانی حدود ۱۰ سال در نظر گرفته شده است که بین سنین ۱۱ تا ۲۲ سال می باشد را شامل می شود (آقایی و همکاران، ۲۰۱۲). با توجه به تغییرات عمده بیولوژیکی، روانی و اجتماعی دوره نوجوانی، افراد در ارتباط با خانواده، مدرسه و

همسالان خود دچار چالش و کشمکش می‌شوند (لی و همکاران، ۲۰۱۰). در این بین، والدین نیروی اجتماعی مهمی در زندگی فرزندان هستند (هون و همکاران، ۲۰۱۰). در شکل‌گیری رفتار و دیدگاه‌های اجتماعی کودک، جنبه‌های عاطفی روابط والدین و فرزندان نقش مهمی دارد، در خانواده‌هایی که والدین رفتارهای محبت‌آمیز دارند، معمولاً کودکان نیز با رفتارهای اخلاقی مثبت و احترام به دیگران و انگیزه پیشرفت رشد می‌یابند (محبی نورالدین وند و همکاران، ۱۳۹۰).

بنابراین پیشرفت تحصیلی همچون بسیاری از پدیده‌ها از ترکیب عواملی چون خانه، مدرسه و جامعه به وجود می‌آید (کیامنش و درخشنده، ۱۳۸۶). مسئله موفقیت یا فقدان موفقیت در امر تحصیل از مهمترین دغدغه‌های هر نظام آموزشی در تمامی جوامع است (ابوالقاسمی، ۱۳۹۰). پیشرفت تحصیلی به عنوان یکی از معیارهای مهم کیفیت آموزشی در نظر گرفته می‌شود (حکیمی و همکاران، ۲۰۱۱). هر دانش‌آموزی در مدرسه ممکن است در مواقعی احساس عدم اعتماد به نفس کند، اما گاهی عدم اعتماد به نفس به حدی زیاد است که در عملکرد یادگیری تأثیر گذاشته، به ویژه مانع موفقیت دانش‌آموزان در آزمونها می‌شود (دادپور و همکاران، ۱۳۹۱). عدم اعتماد به نفس پدیده‌انکار ناپذیری در زندگی افراد است که عملکرد فرد را در موقعیتهای گوناگون تحت تأثیر قرار می‌دهد، چنانکه سطوح بالایی از آن تهدیدی برای سلامت جسمی و روانی افراد است (دردی نژاد و همکاران، ۲۰۱۱).

3

دوران کودکی به عنوان گذر از مرحله کودکی به بزرگسالی مطرح شده که با تغییرات آشکار زیستی، شناختی، روانی و اجتماعی همراه است و تحت تأثیر تعاملات خانوادگی و همسالان قرار می‌گیرد (ترجوس کاستیلو و و سونی، ۲۰۱۱). در جوامع امروزی دوره کودکی حدود ۱۰ سال در نظر گرفته شده است که بین سنین ۱۱ تا ۲۲ سال می‌باشد را شامل می‌شود (آقایی و همکاران، ۲۰۱۲). با توجه به تغییرات عمده بیولوژیکی، روانی و اجتماعی دوره کودکی، افراد در ارتباط با خانواده، مدرسه و همسالان خود دچار چالش و کشمکش می‌شوند (لی و همکاران، ۲۰۱۰). در این بین، والدین نیروی اجتماعی مهمی در زندگی فرزندان هستند (هون و همکاران، ۲۰۱۰).

پیشینه تحقیق

تحقیقات نشان داده است که روابط اجتماعی توأم با اعتماد اثر تعیین‌کننده‌ای بر شادمانی دارند و در این میان خانواده عمده‌ترین تأمین‌کننده شادمانی افراد محسوب می‌شود (چلبی و موسوی، ۱۳۸۷). شادی باعث تغییر در چو روابط خانواده می‌شود. این یافته‌ها بر اهمیت نقش روابط خانوادگی در تسهیل این تغییر تأکید دارند (نورث و همکاران، ۲۰۰۸). والدین شاد از کودکانشان بهتر نگهداری می‌کنند و فرزندان کودکان را بیشتر دوست دارند (آرگایل، ترجمه گوهری انارکی و همکاران، ۱۳۸۲). نقش خانواده در سلامتی با گرایش جوانان به ناهنجاری‌ها مهم است (احمدی و همکاران، ۱۳۸۷). از دیدگاه فوردایس (۲۰۰۰) شادی تنها یک هیجان مثبت یا احساسی است که توأم با رضایت باشد و معمولاً به وسیله عباراتی چون خرسندی، احساس بهزیستی، نشاط و مسرت و دلخوشی توصیف می‌شود (فوردایس، ۱۹۸۳). به اعتقاد سلیگمن (۲۰۰۴) هدف اصلی روانشناسی مثبت، افزایش شادکامی بر روی کره زمین است. این فرایند دو مرحله را شامل می‌شود: نخست، سنجش معتبر و مطمئن احساسهای مثبت و آثار مثبت آن است که در دهه گذشته، این شاخه از روانشناسی گامهای مؤثر و چشمگیری در این خصوص برداشته است. مرحله دوم در این فرایند، طبقه‌بندی علمی است (سیگمن، ۲۰۰۴).

برخی از جنبه های خاص فراشناخت با اختلالات روان شناختی رابطه دارد (ولز و ماتیزو، 1996؛ ولز، 2003) و آنچه ما مورد توجه قرار می دهیم و وارد حیطه هوشیاری خود می کنیم، ارزیابی و تأثیر انواع راهبردهایی را که برای تنظیم افکار و احساساتمان به کار می بریم، شکل می دهد (ولز، 2009). فراشناخت 8 هرگونه دانش یا فرایند شناختی تعریف می شود که در ارزیابی، نظارت و یا کنترل شناخت مشارکت دارد (فلاول 9، 1979)، همچنین، می تواند به عنوان جنبه عمومی شناخت در نظر گرفته شود که شامل اختلالات شناختی و برخی از زمینه های خاص فراشناختی است که با آشفتگی های روان شناختی همراه می باشد (ولز و میتوس، 1994؛ ولز، 1995؛ نیلسون و همکاران، 1999)

شوارز و کلور (1998) بیان می کنند که مردم احساساتشان را به عنوان اطلاعاتی برای ارزیابی و قضاوت به کار می گیرند؛ بنابراین، ارزیابی منفی باعث نابسامانی های روانی و عملکرد ناصحیح می شود. به همین سبب، تغییرات احساسی و عاطفی ممکن است در ارزیابی و شناخت تغییر ایجاد کند. در واقع، هیجان ها داده هایی درونی هستند که بر انگیزه ها، رفتار و عملکرد تأثیر می گذارند و حتی ممکن است مقدم بر شناخت نیز باشند و بر دامنه های از پردازش های شناختی شامل سوگیری توجه، سوگیری حافظه (ولز و میتوس، 1994)، قضاوت و ارزیابی و تصمیم گیری تأثیر بگذارند.

به همین سبب، به نظر می رسد که باورهای فراشناختی هر فرد می تواند تأثیرات مهمی بر احساسات، سرخوشی و پیشرفت تحصیلی او داشته باشد. در این پژوهش سعی شده است ارتباط بین این دو مؤلفه مشخص شود. در نظریه های موسوم به هدف نهایی، اعتقاد بر این است که پیشرفت تحصیلی موقعی به دست می آید که افراد، به اهداف مبتنی بر ارزش ها و نیازهای خود جامه عمل بپوشانند. افرادی که اهدافشان را مهم تر و احتمال موفقیت و رسیدن به آن ها را بیشتر در نظر می گیرند، احساس پیشرفت تحصیلی و خوشبختی بیشتری خواهند کرد؛ در حالی که افراد دارای پیشرفت تحصیلی اندک، غرض ورزی بیشتری در هدف هایشان احساس می کنند (داینر و همکاران، 2002).

افراد ببینند که دیگران در کارهایی که به نظر آن ها خیلی مشکل می رسد موفق اند، امکان دارد افسرده شوند. زمانی که افراد دارای کارایی بالا با موقعیت های محیطی بی اعتنا مواجه می شوند، معمولاً تلاش های خود را تشدید می کنند تا آن محیط را تغییر دهند. آن ها برای ایجاد تغییر، ممکن است اعتراض کنند، به مبارزه اجتماعی دست بزنند یا حتی به زور متوسل شوند، اما به نظر بندورا، اگر تمام این تلاش ها شکست بخورند، آن ها یا کلاً این روش را کنار می گذارند و روش دیگری را اختیار می کنند یا اینکه درصدد یافتن محیط پذیراتری برمی آیند. سرانجام اینکه، خودکارآمدی پایین اگر با محیط بی اعتنا ترکیب شود، افراد احساس بی تفاوتی، تسلیم و درماندگی می کنند.

تحقیقات نشان داده است که روابط اجتماعی توأم با اعتماد اثر تعیین کننده ای بر شادمانی دارند و در این میان خانواده عمده ترین تامین کننده شادمانی افراد محسوب می شود (چلبی و موسوی، ۱۳۸۷). شادی باعث تغییر در چو روابط خانواده می شود. این یافته ها بر اهمیت نقش روابط خانوادگی در تسهیل این تغییر تأکید دارند (نورث و همکاران، ۲۰۰۸). والدین شاد از کودکانشان بهتر نگهداری می کنند و فرزندان نوجوانشان را بیشتر دوست دارند (آرگایل، ترجمه گوهری انارکی و همکاران، ۱۳۸۲). نقش خانواده در سلامتی با گرایش جوانان به ناهنجاری ها مهم است (احمدی و همکاران، ۱۳۸۷). از دیدگاه فوردایس (۲۰۰۰) شادی تنها یک هیجان مثبت یا احساسی است که توأم با رضایت باشد و معمولاً به وسیله عباراتی چون خرسندی، احساس بهزیستی، نشاط و مسرت و دلخوشی توصیف می شود (فوردایس، ۱۹۸۳). به اعتقاد سلینگمن (۲۰۰۴) هدف اصلی روانشناسی مثبت، افزایش شادکامی بر روی کره زمین است. این فرایند دو مرحله را شامل می شود: نخست، سنجش معتبر و

مطمئن احساسهای مثبت و آثار مثبت آن است که در ده گذشته، این شاخه از روانشناسی گامهای مؤثر و چشمگیری در این خصوص برداشته است. مرحله دوم در این فرایند، طبقه بندی علمی است (سیگمن، ۲۰۰۴).

مبانی نظری

آموزش و پرورش، زیر بنای توسعه اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی هر جامعه است. بررسی عوامل مؤثر بر پیشرفت و ترقی جوامع پیشرفته نشان می دهد که همه این کشورها، آموزش و پرورش توانمند و کارآمدی داشته اند. همچنین در هر نظام آموزشی، عوامل بسیاری با یکدیگر عمل می کنند تا یادگیری و پیشرفت تحصیلی برای دانش آموزان حاصل گردد. هر قسمت از این نظام باید به گونه ای آماده شود که دسترسی به بازده مطلوب و اهداف مورد نظر میسر شود، زیرا اگر جزئی از نظام از کار باز ایستد، کارایی اجزای دیگر نظام کاهش یافته و صدمه خواهد دید. با در نظر گرفتن و تجزیه و تحلیل درون دادهایی از قبیل متغیرهای فیزیکی، می توان با آگاهی بیشتری اقدام به برنامه ریزی نمود. البته علاوه بر عوامل فیزیکی، متغیرهای زیاد دیگری نیز وجود دارند که فرآیند یادگیری و پیشرفت تحصیلی را تحت تأثیر قرار می دهند که با انجام پژوهش می توان میزان تأثیر آنها را تشخیص داد. وقتی که نظامهای آموزشی اطلاعات لازم را در چنین زمینه های اساسی در اختیار نداشته باشند، نمی توان عملکرد صحیح را در عرصه های مختلف آموزشی و پرورشی انتظار داشت.

5

فراشناخت یک مفهوم چند وجهی است. این مفهوم دربرگیرنده دانش، فرآیند ها و راهبردهایی است که شناخت را ارزیابی، نظارت یا کنترل میکنند. اغلب نظریه پردازان بین یعنی باورهای فراشناختی و نظارت دو جنبه از فراشناخت، فراشناختی تمایز قابل شده اند. دانش فراشناختی، اطلاعاتی است که افراد در مورد شناخت خود و راهبردهای یادگیری دارند که این راهبردها بر آنها اثر میگذارد. نظارت فراشناختی به دامنه ای از کارکردهای اجرایی نظیر توجه، کنترل، برنامه ریزی و تشخیص خطاها در عملکرد اشاره دارد.

اغلب نظریه پردازان بین یعنی باورهای فراشناختی و نظارت دو جنبه از فراشناخت، فراشناختی تمایز قابل شده اند. دانش فراشناختی، اطلاعاتی است که افراد در مورد شناخت خود و راهبردهای یادگیری دارند که این راهبردها بر آنها اثر میگذارد. نظارت فراشناختی به دامنه ای از کارکردهای اجرایی نظیر توجه، کنترل، برنامه ریزی و تشخیص خطاها در عملکرد اشاره دارد.

در شهرهای بزرگ تراکم بالای ساختمان، کمبود و قیمت بالای زمانی، مانعی بر سر راه ایجاد اماکن ورزشی، تفریحی و گردشگری برای رفع نیاز ساکنین شهر می باشد. از اینرو توجه به زمین های حاشیه شهر و حتی مناطق خوش آب و هوای حومه شهرها به عنوان روشی جایگزین، مورد توجه قرار گرفته است. در ایران خلأ قدرت اداری موجود در این زمینه یکی از موانع اساسی پرداختن به این امر است. بدین معنی که شهرداریها خود را در چارچوب محدوده قانونی شهر موظف و مکلف به برنامه ریزی می بینند و فراتر از آن را در خارج از حیطه مسئولیتی خویش می دانند. ازدحام جمعیت در ایام تعطیل در پارکها و فضاهای تفریحی داخل شهر و نیز خروج صدها هزار نفر از ساکنین در تعطیلات پایان هفته به حومه های شهر و پناهگیری در دامان طبیعت نمودهایی است از کمبود امکانات تفریحی شهر و نیز خستگی از دغدغه های زندگی شهری که لزوم توجه به امکانات تفریحی شهری را شعار می دارند.

خانواده از نهادهای مهم و بنیادی جامعه است که نقش اساسی در زندگی فرد و جامعه دارد. امری غیر قابل تردید است. اگر چه فرزند از جامعه و اجتماعی، اهمیت خانواده در حکم نهادی ولی بیشتر تحت تأثیر خانواده است. تأثیر خانواده در کودک و

نقشه ای مهم همسالان تاثیر می گیرد، آن در جنبه های سازندگی، فرهنگی، اجتماعی، اخلاقی و غیره بسیار مهم و عظیم است (قائمی، 1380) تاثیر خانواده در رشد همه جانبه کودک از لحظه تولد آغاز و با قدرت و فراگیری خاصی آشکار میشود و در سراسر زندگی باقی می ماند. روابط صحیح و متعادل والدین و فرزندان یکی از عوامل اثر در سلامت و بهداشت روانی آنان است. تحقیقات نشان می دهد که در میان عوامل گوناگونی مؤثر تاثیر متقابل کودک و والدین و که در پرورش و شخصیت سالم در کودکان و نوجوانان مؤثرند. (نوابی نژاد، 1380)

نحوه برخورد و ارتباط والدین و کودک از مهمترین و بنیادیتترین عوامل محسوب میشود هر خانواده شیوهای خاص را در تربیت فردی و اجتماعی فرزندان خویش به کار می گیرد. این متاثر از عوامل گوناگون مانند عوامل فرهنگی، شیوه ها که شیوه های فرزندپروری نامیده می شوند. ه طور کلی میتوان گفت باورهای فراشناختی و به طور خاص باور فراشناختی کنترلناپذیری و خطر از طریق تاثیر بر انتخاب راهبرد مقابلهای و ادراک فرد از تواناییهای خود با تداوم آسیبشناسی روانی ارتباط دارند. به لحاظ کاربرد بالینی این یافته ها نشان میدهد که میتوان به دانش آموزان آموزش داد باورهای فراشناختی خود را تغییر داده و در نتیجه از سلامت عمومی و روانی بیشتری برخوردار شوند. در این پژوهش جمعیت مورد بررسی، دانش آموزان رشته ی روانشناسی و مشاوره بوده است و تعمیم آن به جمعیت های دیگر با محدودیت رو به رو است و پیشنهاد میشود بررسی های مشابه با نمونه ی بزرگتر و در جمعیت های دیگر نیز انجام گیرد. اثر خانواده فراتر از فرهنگ جامعه، دنیای کار، دوستان نزدیک و امثال آنهاست. رابطه والدین یا شیوه فرزندپروری، در گذر از اعمالی است که اهداف گوناگونی از قبیل تربیت اخلاقی و روانی، شناسایی رشد و پیشرفت استعدادهای فرزندان، آموزش مهارت ها، آشنا کردن با قوانین و هنجارهای جامعه را در برمی گیرد. در واقع فرزندان مثل همه انسان ها دارای شخصیت و هویت بوده و خود نیز سعی می کنند تا با مدل ها و سمبل هایی خود را هماهنگ کنند، یعنی هم مثل برخی اشخاص شوند و هم در نهایت دارای یک ویژگی منحصر به فرد باشند. به عبارتی خود را در دیگری حل کردن، یادگیری را در خود بوجود آوردن که با این فعالیت صاحب شخصیت یا هویت می شوند (تاپ، 1988). پژوهش ها نشان می دهد که رابطه تنگاتنگی بین آزادی و استبداد و چگونگی رشد اخلاقی فرزندان وجود دارد. بامریند به نقل از سیف (1368) با انجام پژوهشی درباره 150 کودک 4 ساله، والدین آنها را به سه گروه مختلف تقسیم می کند؛ گروه اول والدینی هستند که فرزندان خود را مجبور به اطاعت کورکورانه می کنند، این گروه فرزندان خود را محدود کرده، اختیار و آزادی کمتری به آنها می دهند و معتقدند که رفتار کودکان بایستی زیر نظر آنان باشد. در نتیجه ضوابط رفتاری آنها انعطاف پذیر نبوده و یک جانبه است، و گاهی اوقات برای اجرای همان ضوابط رفتاری، کودکان را تنبیه می کنند. گروه دوم والدینی هستند که با فرزندان خود با اقتدار رفتار کرده ولی بر عکس گروه اول معتقد به انعطاف پذیری در رفتارند. به فرزندان خود فرصت می دهند تا در صورت لزوم اعتراض کنند و تربیت خاصی را با دلیل به آنها تفهیم می کنند. گروه سوم والدینی هستند که نسبت به فرزندان تحمل پذیرند، اصطلاحاً سهل گیرند و در مقابل اعمال خلاف چشم پوشی می کنند (لوپس، 1981).

تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها

عزت نفس:

عزت نفس حالتی است که در انفراد را ارزشمند می بیند؛ که می تواند به گونه ای موفقیت آمیز با چالش های زندگی اش رو به رو شود و ارزش و لیاقت آنرا دارد که شاد باشد هر شخصی؛ نیاز فزاینده ای به عزت نفس دارد چرا که عزت نفس هسته مرکزی جنبه های روانشناختی آدمی است و او را از اضطراب محافظت و نسبت به آسیب پذیری و فناپذیری آگاه می گرداند. نظام های

آموزشی ارکان مهم توسعه در جامعه به شمار آمده و هدف های و آرمان های خود را از طریق تأسیس این نظام ها دنبال می کنند. بنابراین پیشرفت جوامع بشری در گرو نظام تعلیم و تربیت آن است؛ و یکی از مهم ترین هدف های نظام آموزشی، پرورش فراگیرانی با انگیزه، هدفمند، پیشرفت گرا و کارآمد است. در هر نظام تعلیم و تربیت پیشرفت تحصیلی دانش آموزان یکی از شاخص های موفقیت در فعالیت های علمی و مهم ترین عامل یادگیری در سیستم های آموزشی است. در واقع پیشرفت تحصیلی به عنوان پیامد رفتاری مطلوب و رمز موفقیت، از اهمیت زیادی برخوردار است و به میزان دستیابی دانش آموزان به اهداف آموزشی از پیش تعیین شده، که انتظار می رود در فرآیند کوشش های یادگیری خود به آنها برسند، گفته می شود (سیف، ۱۳۹۲).

مازلو عزت نفس را داند از شایستگی، توانمندی، کفایت، اطمینان، استقلال و آزادی. چنانچه ارضاء گردد فرد احساس ارزشمند بودن، توانا بودن، مثمر به ثمر بودن و احساس غرور و اعتماد به خود می کند و اگر ارضاء نگردد فرد احساس حقارت، درماندگی و ضعف می کند. راجرز عزت نفس را عبارت می داند از ارزیابی مداوم شخص نسبت به ارزشمندی خویشتن خود عزت نفس میزان ارتباط بین خود واقعی و خود آرمانی است. فاصله بین خود واقعی و خود آرمانی هر چه کمتر باشد، فرد از عزت نفس بالایی برخوردار است و هر چند فاصله بین آن دو بیشتر باشد، میزان عزت نفس فرد پایین تر خواهد بود. ارزیابی های مثبت و منفی اثرهای متفاوتی روی عزت نفس افراد دارند. افراد دارای عزت نفس پایین از ارزش خود کمتر مطمئن هستند و بیشتر تحت تأثیر ارزیابی های اجتماعی قرار می گیرند و به این ارزیابی ها بیشتر توجه می کنند (سعادت، قاسم زاده و سلیمانی، ۱۳۹۰). به عبارتی منظور آن است که افراد درباره ی خود چگونه فکر می کنند، چقدر خود را دوست دارند و چقدر از عملکردشان راضی هستند و به خصوص احساس آنان از نظر اجتماعی و تحصیلی درباره ی خود چگونه است و میزان هماهنگی و نزدیکی خود ایده آل و خود واقعی آن ها چقدر است (تمنایی فر، صدیقی و سلامی، ۱۳۸۹) افرادی که شایستگی خود دریافته زیادی دارند، احتمالاً در انجام وظایف خود بیشتر موفق می شوند تا کسانی که شایستگی خود دریافته اندکی برای انجام وظیفه دارند. روزنبرگ می گوی: هر فرد آگاهی هایی در مورد خود دارد، بخش ارزشی این آگاهی ها عزت نفس نام دارد. رابسون عزت نفس را عبارت می داند از حس رضامندی، خویشتن پذیری که ارزیابی خود درباره ارزشمندی قدر و منزلت، جذابیت، شایستگی و کفایت و توانایی جهت ارضای تمایلات و خواسته های فرد، منتج می شود.

عوامل مؤثر پیشرفت تحصیلی:

سنجش میزان پیشرفت تحصیلی و عوامل مؤثر بر آن از جمله مسایل عمده ای هستند که توجه محققان مختلف را به خود جلب کرده اند. این که چه عواملی بر پیشرفت تحصیلی تأثیر می گذارد یا سهم و مشارکت هر عامل چه اندازه است، همواره از حیطه های مورد علاقه ی پژوهشگران و روانشناسان تربیتی بوده است. یکی از متغیرهای مرتبط با پیشرفت تحصیلی، عزت نفس است. عزت نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن (احدیان، رضانی و محمدی، ۱۳۷۸)

عدم اعتماد به نفس:

عدم اعتماد به نفس خصوصیتی فوق العاده گسترده و فراگیر است و از روزهای اول کودکی تا سنین پیری با فرد همراه می باشد و ناشی از ترسی مبهم و حالات هیجانی است. عدم اعتماد به نفس یعنی پریشانی روانی و بدنی که بر اثر ترسی مبهم و احساس نالایمی و تیره روزی قریب الوقوع در فرد به وجود می آید. سبب شناسی عدم اعتماد به نفس از دیدگاه مکاتب روانشناسی علل عدم اعتماد به نفس از نظر روانشناسان و مکاتب مختلف، متفاوت است.

عدم اعتماد به نفس تحصیلی :

عدم اعتماد به نفس تحصیلی دلهره‌ای است که دانش آموز در مسایل درسی و مدرسه‌ای در فرایند یادگیری با آن روبه‌رو می‌شود. این نوع عدم اعتماد به نفس در کانون‌های مختلفی ایجاد و تشدید می‌گردد.

عدم اعتماد به نفس دانش آموزان یک مانع اصلی برای رشد قابلیت‌ها و شکوفایی خلاقیت‌های فردی آنهاست. بسیاری از دانش آموزان هستند که به دلیل عدم اعتماد به نفس، دچار افت تحصیلی می‌شوند و از شرکت در فعالیت‌های کلاسی خودداری می‌کنند، همینطور در کارهای گروهی مشارکت نمی‌کنند مگر اینکه از جانب معلمان تشویق به انجام فعالیت‌های کلاسی شوند.

روش‌های بسیاری برای از بین بردن و یا کاهش این حالت دانش آموزان وجود دارد اما این نکته را نباید فراموش کرد که زیاده روی در این کار و توجه بیش از حد به آنان باعث سوء برداشت در این دانش آموزان می‌شود. گاهی اوقات دانش آموزان در برابر توجه و اصرار بیش از اندازه‌ای که به آنان می‌شود حالت تدافعی به خود می‌گیرند و از قبل منزوی تر می‌شوند.

عدم اعتماد به نفس بیش از اندازه در دانش آموزان اگر در سن مناسب و به موقع برطرف نشود در دراز مدت باعث بروز مشکلاتی همچون گوشه‌گیری و انزوا در آنان می‌شود.

8

دانش آموزان که از لحاظ توانایی و استعداد یادگیری بسیار شبیه به هم هستند، در پیشرفت تحصیلی تفاوت‌های زیادی با یکدیگر دارند. این تفاوت نه تنها در یادگیری درسهای آموزشی بلکه در سایر فعالیت‌های غیر تحصیلی نیز به چشم می‌خورد.

انگیزش:

انگیزش به حالت‌های درونی ارگانیسم که موجب هدایت رفتار او به سوی نوعی هدف می‌شود اشاره می‌کند. بطور کلی، انگیزش را می‌توان بعنوان نیروی محرک فعالیت‌های انسانی و عامل جهت دهنده آن تعریف کرد. عبارتی انگیزش را به موتور و فرمان اتومبیل تشبیه کرده‌اند و در این مقایسه، نیرو و جهت، مفاهیم عمده انگیزش هستند. بنابراین تعریف، انگیزش عامل فعال ساز رفتار انسانی است. این جنبه از رفتار آدمی به حوزه انگیزش در روانشناسی مربوط است و مطمئناً می‌خواهیم بدانیم چگونه علاقه دانش آموزان خود را مخصوصاً آنها را که رغبتی به یادگیری ندارند برانگیزیم.

انگیزش بنابر نظر شانک، فرایندی است که رفتار هدفگر از طریق آن راه اندازی و نگهداری می‌شود. پیشرفت اصطلاحی است که غالباً با انگیزش مترادف به کار می‌رود. با این حال می‌توان انگیزه را دقیق تر از انگیزش بعنوان حالت مشخصی که سبب ایجاد رفتار معین می‌شود تعریف کرد. انگیزش عامل کلی مولد رفتار به حساب می‌آید در حالیکه انگیزه را علت اختصاصی یک رفتار مشخص می‌دانند.

هدایت تحصیلی :

نظری: به طور کلی منظور از راهنمایی تحصیلی کمک کردن به دانش آموزان در انتخاب دروس یا رشته های تحصیلی، آگاهی از مقررات مدرسه، آگاهی از مقررات و عدم اعتماد به نفسی، بر طرف کردن مشکلات درسی و خلاصه هر مسئله و مشکلی است که ممکن است در کلاس درس و یا مدرسه برای دانش آموزان رخ دهد.

اهمیت و ضرورت پژوهش

کودکان و دانش آموزان در مقایسه با سایر افراد وقت آزاد، فرصتهای بیشتر و شاید مسئولیت های کمتری دارند و با اوقات فراغت به عنوان یک زمینه و فرصت اجتماعی شدن و شکل دادن به هویت خویش رو برو می شوند. از سوی دیگر باید به تنوع فعالیت های اوقات فراغت جوانان براساس انگیزه و ارزشهای پذیرفته آنان توجه داشت. فعالیت های فراغتی، منشأ شناخت و به رسمیت شناخته شدن دوره جوانی و هویتیابی است؛ جوانان در حوزه فراغت، کلیشه ها، الگوها و قواعد خاص سبک زندگی و هویت اجتماعی خود را بازگو می - کنند. در واقع، اهمیت فعالیت های فراغتی برای جوانان در آن است که در انتخاب و مشارکت در این فعالیت ها آزادی بیشتری دارند تا در سایر فعالیت ها. یکی از مهمترین دلایل موفقیت کسی که در کنار دیگران و در همان محیط و با همان شرایط زندگی کرده است و اکنون در میان گروه خود تبدیل به شخصیت برجسته شده این است که از فرصتهای فراغت خود نهایت استفاده را کرده و این اوقات فراغت را به سمت جاودانگی سوق داده است. برداشت افراد از فراغت و نحوه گذران اوقات فراغت بر حسب شرایط اجتماعی و تاریخی و دوره زندگی متفاوت است. اما در غالب جوامع و در اکثر شرایط اجتماعی، اوقات فراغت به طور بالقوه در قشر جوان، آسیبهایی را نیز در بر دارد. در دوران معاصر، افزایش سال های تحصیل و حضور در محیطهای خوابگاهی و همچنین تحصیل دور از خانواده، دورانی نسبتاً طولانی را در زندگی انسانها پدید آورده است که در صورت عدم برنامه ریزی مناسب می - تواند پیامدهای ناخوشایندی برای افراد بویژه جوانان در پی داشته باشد.

بهره مندی از عزت نفس علاوه بر آن که جزئی از سلامت روانی محسوب می شود، با پیشرفت تحصیلی نیز مرتبط است. محققان بسیاری دریافته اند که بین عزت نفس مثبت و عزت بالا در مدارس رابطه وجود دارد (پوپ و همکاران، 1989) تحقیقات وسیعی که طی سالهای متمادی صورت گرفته، نشان داده است که در بیشتر فعالیتهای بشر، ارتباطی آشکار بین خودآگاهی مثبت و موفقیت و بازده کاری افراد وجود دارد. از طرفی، ارتباط میان خودآگاهی منفی و بعضی از رفتارهای زیانبار که منشأ مشکلات عدیده اجتماعی شمار می روند، ثابت شده است. بنابراین، اگر تمام تلاش خود را برای پیشبرد رشد عزت نفس بالا در کودکانمان به کار بندیم، بهترین فرصت ممکن را برای رشد و تکامل استعدادهای بالقوه آنان به عنوان افرادی منحصر به فرد و یا اعضای مؤثر جامعه، مهیا کرده ایم. عزت نفس پیش بینی کننده ی خوبی برای پیشرفت تحصیلی است و به نظر می رسد پیشرفت تحصیلی و عزت نفس دارای یک رابطه ی متقابل باشند، یعنی از طرفی داشتن عزت نفس موجب پیشرفت تحصیلی می شود، زیرا که خود باوری و تلقی مثبت از خویش در یادگیری و ایجاد انگیزش برای تحصیل اثر می گذارد و موجب پیشرفت تحصیلی می گردد، از طرف دیگر موفقیت های تحصیلی و رسیدن به مدارج بالا در کار آموزش، موجب ارتقای عزت نفس می شود. به طور کلی پیشرفت های انسان در هر زمینه ای و تجربه ی موفقیت احساس خودباوری و ارزشمندی و توانمندی در هر موردی، باعث افزایش عزت نفس در افراد می شود. طبق پژوهش های صورت گرفته اگر فردی

احساسات مثبتی در مورد خود داشته باشد، عزت نفس او افزایش می یابد. اعتماد به نفس باعث بهبود عملکرد مدرسه ای در افراد شده و نمرات بهتری را کسب می کنند. و روابط عاطفی مثبت با همسالان خود برقرار می کنند.

افرادی که عزت نفس بیشتری دارند دارای اضطراب و استرس کمتر، انگیزه ی قوی برای یادگیری و موفقیت، توان بیشتر در حل مسئله و تصمیم گیری هستند. این رابطه به ویژه آن گاه بالاتر می رود که کودکان و نوجوانان خودشان را به عنوان دانش آموز ارزیابی می کنند که می توان آن را عزت نفس تحصیلی خواند.

یافته ها

بیشترین ویژگیهای شخصیت ما از دوران کودکی شکل میگیرد. بنابراین از جمله عوامل شکل دهنده شخصیت ما باید ما و نیاپدما، تایید و یا عدم تایید رفتارهای ما، تنبیه ها و تشویق ها، تحسین و تمجید، تعریف و تحقیر،... می باشد که توسط اطرافیان از جمله خانواده و والدین بر ما اعمال می گردد. بنابراین عدم اعتماد به نفس یا اعتماد به نفس کاذب ریشه در دوران کودکی و تربیت گذشته فرد دارد. ترس پنهانی از عدم موفقیت - احساس گناه بوسیله از افراد بابت هر موضوعی خودشان را سرزنش می کنند و این سرزنش های همیشگی قاتل اعتماد به نفس آن هاست - دلیل دیگر شایع نداشتن اعتماد به نفس، انتظارات غیرواقعی است. اگر از خودتان بیش از توانایی ها و فرصت هایی که در اختیارتان است انتظار داشته باشید باید بگوییم با این کار ضربه بزرگی به اعتماد به نفستان می زنید. پیامدها و عواقب پیامدهای عدم اعتماد به نفس بسیار است. شخصی که فاقد اعتماد به نفس می باشد در واقع قدرت ابراز وجود، توانایی احقاق حق، توانایی در ابراز علاقه و بیان احساسات و غیره را ندارد. در نتیجه احساس سر خوردگی، خود کم بینی و احساس پریشانی مینماید، که این همان افسردگی است. در واقع یکی از عوامل اصلی و درجه یک اختلالات افسردگی، اضطراب، وسواس، و غیره که این درمانگر در طول دوران کاری در بیماران خود مشاهده نموده است عدم اعتماد به نفس می باشد. شباهت های زیادی بین اعتماد به نفس و عدم اعتماد به نفس وجود دارد. یک فرد خجالتی هم می ترسد ابراز وجود کند و همینطور یک فردی که اعتماد به نفس ندارد هم از ابراز وجود دارد. با این حال تفاوت های این دو بسیار زیاد است. به طور کلی فردی که دارای عدم اعتماد به نفس می باشد حتی در انجام کارهایی که توان انجام آن را دارد هم می ترسد. بسیاری از افراد دارای اعتماد به نفس کاذب می باشند. این افراد ادعای انجام هر کاری را می نمایند و هنگامیکه شکست می خورند سعی می کنند باز آن را توجیه کنند. اگرچه اعتماد به نفس کاذب یک ویژگی منفی است ولی وضعیت افراد دارای این ویژگی بهتر از افرادی است که اعتماد به نفس ندارند. چون کسی که اعتماد به نفس ندارد حتی برای بهبود شرایط خود هم تلاش لازم را انجام نمی دهد. یکی از دلایل عدم اعتماد به نفس می باشد.

نتیجه گیری

یکی از ابعاد خودتنظیمی، خودتنظیمی در یادگیری و تحصیل است. سازمان دادن و تنظیم فرآیندهای اصلی یادگیری و فعالیتهای مربوط به آن از طریق خودتنظیمی تحصیلی انجام میشود. شاخصهای قوی خودتنظیمی تحصیلی شامل خودارزشیابی، سازماندهی، جهت یابی هدفی، جستجوی کمک، ساختارهای محیطی و راهبردهای حافظه است که با پیشرفت تحصیلی رابطه

مثبت دارد. دانش آموزان با استفاده از خودتنظیمی تحصیلی مهارت‌های لازم را برای طراحی، کنترل و ارزیابی فرایند یادگیری و تحصیل، یاد می‌گیرند.

فراشناخت، به ساختارها، دانش و فرآیندهای روانشناختی اشاره میکند که کنترل، تغییر و تفسیر افکار و شناختها سروکار دارد. همچنین فراشناخت به عنوان آگاهی از این که فرد چگونه یاد میگیرد، آگاهی از چگونگی استفاده از اطلاعات موجود برای رسیدن به یک هدف، توانایی قضاوت درباره فرایندهای شناختی در یک تکلیف خاص، آگاهی از این که چه راهبردهایی را برای چه هدفهایی مورد استفاده قرار دهد، ارزیابی پیشرفت خود در حین عملکرد و بعد از اتمام عملکرد، تعریف شده است. در تبیین منفی شدن رابطه باورهای فراشناخت با خود تنظیمی تحصیلی میتوان گفت که باورهای فراشناخت دارای دو حیطة مثبت و منفی هستند. باورهای فراشناخت مثبت به سودمندی درگیر شدن در فعالیت های شناختی تشکیل دهنده نشانگان شناختی - توجهی مربوط میشود. حیطة باورهای منفی به کنترل ناپذیری و خطرناک بودن افکار و تجربه های شناختی مرتبط است.

با افزایش کفایت شناختی از ابعاد باورهای شناختی با پرخاشگری کلامی، خشونت و میزان تعارض کلی بین والدین و دانش آموزان کاهش مییابد. با بالا رفتن خود آگاهی شناختی میزان کلی تعارض ولی-فرزندی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. بین ضرورت کنترل افکار از ابعاد باورهای فراشناخت با پرخاشگری کلامی و تعارض کلی رابطه منفی معناداری وجود دارد. بین نمره کلی باورهای فراشناخت با پیشرفت تحصیلی رابطه وجود دارد.

11

تقریباً تمام افراد می‌توانند کارهایی که می‌خواهند انجام دهند، چیزهایی که می‌خواهند تغییر دهند و مواردی که می‌خواهند به آن برسند را شناسایی کنند. اما از سوی دیگر اکثر افراد درمی‌یابند که عملی کردن این برنامه‌ها آنقدرها هم آسان نیست. بندورا و سایر پژوهشگران دریافته‌اند که خودکارآمدی افراد در نحوه‌ی اجرای وظایف و چالش‌ها و دستیابی به اهداف نقش اساسی دارد.

باندورا (1977) برای هر عمل، تعیین کننده های پیشانیدی و پسانیدی مشخص می‌کند که یکی از این تعیین کننده های پیشانیدی رفتار، خودکارآمدی است که از طریق آن بسیاری از افراد رفتارهای اجتماعی خود و بسیاری از خصوصیات شخصی خود را بسط می‌دهند. باندورا خودکارآمدی را باورهای فرد مبنی بر این که می‌تواند کاری را به طور موفقیت آمیز انجام دهد و یا رابطه ای را به نحو مؤثر با دیگران برقرار سازد بیان می‌کند.

باورهای هر فرد از خود یکی از عوامل مهم در موفقیت اوست؛ قضاوت های فرد در مورد خویش در همه واکنش های ارزشی او نمود پیدا می‌کند. این ارزشیابی از خویش، اثرات مهمی در جریانات فکری و احساسات، تمایلات، ارزش ها و هدف خودکارآمدی «اعتقاد فرد مبتنی بر دارا بودن و توانایی لازم برای رسیدن به اهداف مهم» و پیش بینی کننده ی رضایت از زندگی و عواطف مثبت می‌باشد. علاوه بر این احساس، خودکارآمدی در قبال اهداف مهم تر در مقایسه با داشتن احساس خودکارآمدی در قبال اهداف کم اهمیت تر نقش تعیین کننده قوی تری دارد. هم چنین احساس خودکارآمدی برای دستیابی به احساس خوشنودی مهم و ضروری است. اما این خودکارآمدی باید در حیطة هایی از زندگی فرد که برای او مهم هستند اثر بگذارد، احساس یکی از جنبه های اساسی خودکارآمدی شخص این است که فرد از راه اعمال کنترل می‌تواند بر پیامدهای زندگی خود تأثیر گذار باشد. به ویژه هنگام رویارویی با عوامل استرس و عدم اعتماد به نفس زا، داشتن احساس کنترل بر شرایط، عامل مهم در سازگاری با موقعیت های گوناگون است های فرد داشته و کلید فهم رفتار فرد می‌باشد.

در هر مرحله از زندگی که تجربه موفقیت و شکست حاصل شود و تکرار گردد بر خودکارآمدی افراد تأثیر خواهد گذاشت. در دوران کودکی زمانی که فرد به خانواده وابسته است قضاوت ها و ارزیابی های والدین و افراد خانواده در شکل گیری خودکارآمدی

تأثیر دارد. واکنش مثبت والدین از عملکرد کودکان منجر به ایجاد خودکارآمدی بالا می گردد، در مقابل بی توجهی به عملکرد فرزندان، سرزنش کردن و مسخره کردن بی مورد باعث می شود که سطح خودکارآمدی آن ها پایین بیاید (نجفی، 1380). این یکی از نشانه های بارز افراد فاقد اعتماد به نفس است. فردی که اعتماد به نفس دارد با در نظر گرفتن شرایط زندگی خود و علایقش نسبت به درخواست های دیگران پاسخ می دهد. اگر جایی احساس کند موضوعی با عقاید و یا علایق او هماهنگی ندارد به سادگی و در کمال احترام آن را رد می کند و از پذیرش آن خودداری می نماید. اما فردی که مبتلا به کمبود اعتماد به نفس باشد نمی تواند این موضوع را مدیریت کند و همیشه دیگران را بر خود مقدم می دارد و خواسته های آنها را اجابت می کند.

دانش آموزانی در مدارس دیده می شوند که خودپنداره پایینی دارند که این خودپنداره پایین در اثر شکست های مکرر آن ها می باشد. این دانش آموزان اغلب شکست های خود را به عدم توانایی نسبت می دهند و سرانجام به درماندگی آموخته شده مبتلا می شوند. بنابراین نظام آموزشی باید به گونه ای برنامه ریزی گردد تا دانش آموزان شکست های خود را به جای این که به عدم توانایی نسبت دهند به عدم کوشش نسبت دهند (سیف، 1379).

بنابراین با توجه به آن چه گفته شد نظام آموزشی تأثیر بسزایی در ادراک خودکارآمدی افراد دارد. اگر نظام آموزشی به گونه ای برنامه ریزی گردد که براساس یادگیری در حد تسلط باشد و همه یادگیرندگان فرصت داشته باشند تا به سطح تسلط برسند و کم تر با دیگران مقایسه گردند تأثیرات منفی روی خودکارآمدی دانش آموزان نخواهد داشت.

12

امروزه باورهای خودکارآمدی به عنوان یکی از مهم ترین و اصلی ترین عوامل در تبیین رفتارهای انسانی محسوب می شود. نقش باورهای خودکارآمدی در عملکرد انسان این است که سطح انگیزه، شرایط مطلوب و اعمال افراد را بیش تر بر پایه آن چه که آن ها اعتقاد دارند، قرار می دهد تا آن چه که واقعاً درست است؛ به همین خاطر چگونگی رفتار انسان می تواند به وسیله باورهایی که در مورد توانایی هایشان دارند بهتر پیش بینی بشود تا به وسیله آن چه که واقعاً قادر به انجام دادن آن هستند. بنابراین باورهای خودکارآمدی به ما کمک می کند که تعیین کنیم افراد با دانش و مهارت هایی که دارند چه کارهایی را می توانند انجام دهند. در بیش تر تحقیقات مشاهده شده است که باورهای خودکارآمدی افراد بیش از سایر متغیرهای انگیزشی نظیر خودپنداره یا عزت نفس و حتی در مواردی بیش از متغیرهایی مثل توانایی یا استعداد می تواند پیش بینی کننده پیشرفت تحصیلی باشد. در نتیجه این تأثیرات، باورهای خودکارآمدی و تعیین کننده ها، پیش بینی کننده های قوی سطح عملکرد ما هستند. بندورا معتقد است که باورهای خودکارآمدی بر میزان سعی و کوششی که فرد در یک فعالیت از خود نشان می دهد و مدتی که فرد می تواند در برابر کارها و تکالیف مشکل استقامت و پایداری نشان دهد، تأثیر می گذارد.

متغیر خودکارآمدی بدین جهت که تأثیر خود را از طریق کوشش و پافشاری در انجام تکلیف، استفاده از راهبردهای شناختی در مواجهه با مشکلات، انتخاب رشته و شغل و انتخاب تکالیف چالش انگیز و توانایی کسب مهارت لازم متناسب با توان و استعداد خود اعمال می کند به عنوان متغیری مؤثر بر عملکرد تحصیلی قلمداد می شود.

تجربیات انتقالی نوجوانی، کنار آمدن با درخواست ها و فشارهای جدید را دربردارند که از آگاهی فزاینده درباره مسایل جنسی تا انتخاب دانشگاه و شغل گسترش دارند. نوجوان باید شایستگی ها و ارزیابی های تازه ای را از توانایی هایی خود پرورش یافته در سال های کودکی بستگی دارد.

بندورا (1977) بزرگسالی را به دو دوره جوانی و میانسالی تقسیم کرد. دوره جوانی سازگاری هایی مانند ازدواج، پدر و مادری و ارتقاء شغلی را در بردارد. برای پیامدهای موفقیت آمیز این تجربیات احساس خودکارآمدی بالا ضرورت دارد. افرادی که از لحاظ احساس خودکارآمدی پایین هستند نمی توانند به نحو شایسته ای به این موقعیت ها بپردازند و احتمالاً در سازگار شدن شکست می خورند.

پژوهش بندورا (1977) نشان داد مادرانی که احساس خودکارایی بالایی دارند و خارج از خانه کار می کنند در مقایسه با مادرانی که احساس خودکارایی پایینی دارند، فشار جسمانی و هیجانی به مراتب کم تری از تعارض های کار- خانواده تجربه می کنند. دوره میانسالی نیز هنگامی که افراد مشاغل و زندگی خانوادگی و اجتماعی خود را ارزیابی مجدد می کنند، استرس و عدم اعتماد به نفس زاست که با نقطه شمع ها و تجدید نظر در هدف های خود رو به رو می شویم.

فهرست منابع

- افروز، غلامعلی، چکیده‌ای از روان‌شناسی تربیتی (کاربردی)، سازمان انجمن اولیا و مربیان، تهران، 1376 ش.
- آمن، دانیل و لیزا روت، درمان اضطراب و عدم اعتماد به نفس و افسردگی، ترجمه: مهدی قراچه‌داغی، مهر، تهران، 1383 ش.
- آشتیانی، محسن، رهنمای گرفتاران، چ 7، زهیرف قم، 1386 ش.
- بیابانگرد، اسماعیل، اضطراب و عدم اعتماد به نفس و عدم اعتماد به نفس، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، 1378 ش.
- پاول، تروورجی و سیمون جی انرایت، فشار روانی اضطراب و عدم اعتماد به نفس و راه های مقابله با آن، ترجمه: عباس بخشی‌پور رودسری و حسن صبوری مقدم، به نشر، مشهد، 1377 ش.
- پیفر، ورا، استرس و عدم اعتماد به نفس و روش های مقابله، ترجمه: آزاده افروز و منا نقیبه‌راد، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، 1380 ش.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررال حکم و دررال کلم، مکتب اعلام اسلامی.
- دادستان، پریخ، روان‌شناسی مرضی تحوّل از کودکی تا بزرگسالی، 2 ج، سمت، چ 8، تهران، 1386 ش.
- دشتی، محمد، طرح‌ها و روش‌های نوین آموزشی، نشر امام‌علی (ع)، چ 2، بی جا، 1373 ش.
- ساراسون، ایروین جی و باربارا آر ساراسون، روان‌شناسی مرضی، ترجمه: دکتر بهمن نجاریان و محمدعلی اصغری مقدم و محسن دهقانی، 2 ج، رشد، چ 6، تهران، 1383 ش.
- سبحانی‌نیا، محمد، جوان و آرامش، بوستان کتاب، قم، 1382 ش.
- شفیع‌آبادی، عبدالله و علی‌رضا ناصری، نظریه های مشاوره و روان‌درمانی، مرکز نشر دانشگاهی، تهران، 1365 ش.
- علیپور، بیژن، اصول موفقیت تحصیلی، دکلمه‌گران، تهران، 1376 ش.

فرهادیان، رضا، معلم محبوب شرایط مقبول مدرسه مطلوب، مؤسسه فرهنگی تربیتی توحید، چ 2، قم، 1381 ش.

کاستلوف تیموتی و جوزف کاستلو، روان شناسی نابهنجاری، ترجمه: دکتر نصرالله پورافکاری، آزاده، تهران، 1371 ش.

شفیعی، سمیه سادات (1388) میزان رضامندی زنان از چگونگی گذران اوقات فراغت. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه عالمه طباطبایی.

قادرزاده، امید؛ قادرزاده، هیرش؛ حسن پناه، حسین (1394) بسترها و منابع گذراندن فراغت جوانان (مطالعه پیمایشی جوانان 19 تا 32 سال استان کردستان مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران، دوره 8، شماره 8؛ 196-116).

کیان، مریم (1389) مقایسه نحوه گذراندن اوقات فراغت دانش آموزان مدارس عادی و استعداد درخشان شهر یزد. جامعه شناسی آموزش و پرورش، شماره 8، 668-693.

کیا علی اصغر، امیری رقیه. بررسی میزان نشاط اجتماعی و عوامل موثر با آن (مطالعه ای در بین شهروندان 15 تا 64 سال شهر اهواز).

تمیزی فر، ریحانه، عزیزی مهر، خیام، بررسی رابطه بین اوقات فراغت و نشاط اجتماعی در شهر اصفهان، سال دوم، شماره 6، زمستان 1394.

شریف زاده حکیمه السادات، میرمحمد تبارسید احمد، عدلی پورصمد. بررسی عوامل موثر بر نشاط اجتماعی در ایران: فرا تحلیلی از تحقیقات موجود گالپی، فاطمه، اخشی، نازیال، مشارکت اجتماعی و نشاط اجتماعی، جامعه شناسی کاربردی، سال 26، شماره پیاپی 58، شماره دوم، تابستان 1394.

فرجی، طوبی، خادیمان، طلیمه، بررسی نقش رضایت از زندگی بر میزان نشاط اجتماعی، فصلنامه مطالعات جامعه شناختی، شماره دهم، تابستان 1392.

هزار جریبی جعفر، مرادی سجاد. نشاط اجتماعی و عوامل مرتبط با آن، مطالعه ای در بین دانشجویان دانشگاه عالمه طباطبایی، فصلنامه مطالعات ملی، سال پانزدهم شماره 4.

کوئن، بروس. (2014) درآمدی بر جامعه شناسی. چاپ سیزدهم. مترجم: محسن ثالثی. تهران: انتشارات توتیا.

شریفی، خدیجه؛ سلوکی، زهرا؛ تقریبی، زهرا؛ اکبری، حسین. (1389) وضعیت نشاط و عوامل مرتبط با آن در دانشجویان علوم پزشکی طی سال تحصیلی 85-86، فصلنامه فیض، بهار 89، دوره 4، شماره 1.

کار، آلان. (1385) علم شادمانی و نیرومندیهای انسان، ترجمه: حسین پاشا شریفی، جعفر نجفی زند و باقر ثنایی، تهران: انتشارات سخن

مرادی، داریوش. (1385) بکار گیری سیستم گزارش دهی کیفیت زندگی در برنامه ریزی شهری، پایاننامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.

مهردوی، سیدمحمد صادق؛ تمیز، رقیه (1391) کج رفتاری و اوقات فراغت (مطالعه موردی آسیب های اجتماعی جوانان شهر تبریز)، پژوهشنامه علوم اجتماعی، سال دوم، شماره اول، ص 58-2.