



بررسی اثر علی خودکارآمدی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر رشته تجربی مدارس دولتی ناحیه ۲ ارومیه

محمد حسنی^۱، حمیرا زارع کهریز^۲

۱-دانشیار دانشکده ادبیات و دانشگاه آزاد اسلامی ارومیه

۲- دانشجوی دانشگاه آزاد ارومیه

چکیده

هدف اساسی این پژوهش بررسی اثر علی خودکارآمدی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر دوره ی دوم متوسطه رشته تجربی مدارس دولتی شهر ارومیه بود. جامعه آماری این پژوهش عبارت است از دانش آموزان آموزش و پرورش ناحیه ۲ ارومیه به تعداد ۱۳۲۹ نفر می باشد. و نمونه آماری از طریق روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای با استفاده از جدول مورگان، ۲۹۷ نفر انتخاب گردید. روش تحقیق، طرح همبستگی به روش تحلیل مسیر می باشد. ابزارهای پژوهشی شامل سه پرسشنامه ی خودکارآمدی عمومی شرر (بختیاری براتی، ۱۳۷۶) و عملکرد تحصیلی فام و تیلور (۱۹۹۹) بود. پایایی پرسشنامه خودکارآمدی ۰/۷۹ و پایایی پرسشنامه عملکرد تحصیلی ۰/۸۸ محاسبه گردید. نتایج تحلیل داده ها نشان داد که خودکارآمدی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان اثر علی معناداری دارد.

واژگان کلیدی : خودکارآمدی، عملکرد تحصیلی ، دانش آموزان

Archive of SID



نظریه های شناختی - اجتماعی

نظریه ی شناختی- اجتماعی^۱ بیشتر به یادگیری افراد در محیط های اجتماعی توجه دارد. روان شناسان شناختی- اجتماعی معتقدند انسان با مشاهده ی رفتار دیگران، اطلاعات، قوانین و مهارت ها، راهبردها، باورها و نگرشهایی را فرامی گیرد. با آنکه نقش شرطی شدن و تقویت در تبیین رفتار آدمی مشخص شده، بندورا با جنبه ی سنتی محرک - پاسخ به عنوان تنها الگو در تبیین رفتار مخالف است. به نظر او، بخش وسیعی از یادگیری انسان با مشاهده و تقلید صورت می گیرد (کدیور، ۱۳۹۰، ص ۱۰۲).

طبق نظر بندورا (۱۹۹۰)، " اگر اعمال تنها به وسیله ی پاداش ها و تنبیه های بیرونی تعیین می شدند، مردم شبیه به بادبادک عمل می کردند و هر لحظه تغییر جهت می دادند تا خود را با عواملی که بر آنها تأثیر می گذارند وفق دهند. آنها با افراد غیر اصولی رفتار به دور از اخلاق و با مردمان درستکار رفتار شرافتمندانه می داشتند، و با آزادیخواهان آزادانه و با دیکتاتورها برده وار عمل می کردند". البته موقعیت وصف شده در این گفته ی بندورا منطبق بر واقعیت نیست، اما اگر تقویت کننده ها و تنبیه کننده های بیرونی رفتار را کنترل نمی کنند پس چه چیزی آنها را کنترل می کند، پاسخ بندورا به این پرسش این است که رفتار آدمی عمدتاً یک رفتار خود نظم داده شده^۲ است. از جمله چیزهایی که انسان از تجربه ی مستقیم یا غیر مستقیم (جانشینی) می آموزد معیارهای عملکرد^۳ است، و پس از آنکه این معیارها آموخته شدند، پایه ای می شوند برای ارزشیابی شخصی فرد. اگر عملکرد شخص در یک موقعیت معین با معیارهای او هماهنگ یا از آن بالاتر باشد، آن را مثبت ارزیابی می کند، اگر پایین تر از معیارها باشد آن را منفی ارزشیابی می کند. اشخاصی که دارای کارآمدی شخصی تصویری سطح بالایی هستند بیشتر می کوشند، بیشتر موفق می شوند، و از کسانی که سطح کارآمدی شخصی تصویری شان پایین تر است پشتکار بیشتری از خود نشان می دهند، و ترس کمتری را تجربه می کنند. بندورا نظر می دهد که چون افراد دارای کارآمدی شخصی تصویری سطح بالا بر روی امور کنترل بیشتری دارند، عدم اطمینان کمتری را تجربه می کنند. از آنجا که افراد از رویدادهایی که بر آنها کنترل ندارند می ترسند و در نتیجه از آنها مطمئن هستند، افرادی که دارای کارآمدی شخصی تصویری سطح بالایی هستند کمتر می ترسند. ممکن است که کارآمدی شخصی تصویری فرد با کارآمدی شخصی واقعی او مطابقت نداشته باشد. شخص ممکن است فکر کند که سطح کارآمدی او پایین است در حالی که واقعاً سطح آن بالاست، و برعکس. بهترین موقعیت آن است که آرزوهای فرد با توانایی های او همساز باشند. از یک سو، افراد پیوسته می کوشند تا کارهایی فراتر از توانایی هایشان انجام دهند و در نتیجه ناکام و مأیوس می شوند و احتمالاً سرانجام از همه چیز دست می کشند. از سوی دیگر اگر افراد دارای کارآمدی سطح بالا با جدیت کوشش نکنند رشد شخصی شان ممکن است متوقف شود. رشد کارآمدی شخصی تصویری و تأثیر آن بر رفتار خود نظم دهی موضوع هایی هستند که بندورا درباره ی آنها بسیار مطلب نوشته است. (السون^۴ و هرگنهان^۵، ۲۰۰۹، صص ۴۱۱-۴۰۹).

پیشینه ی پژوهش

¹Social-cognitive theory

²Self-regulated behavior

³Performance standards

⁴Olson, M. H.

⁵Hergenhahn, B. R.



خودکارآمدی بالا در انجام تکالیف مدرسه و آزمون های مربوط به نوشتن، نمرات بالایی داشته اند .

سانا و پاسیجر^۷ (۱۹۹۴) نیز دریافته اند که دانش آموزانی که از خود انتظار بهتر و قضاوت مثبت، دارند از عملکرد بهتری بر خوردارند و بر عکس افرادی که انتظار عملکرد پایین و قضاوت منفی از خود دارند، عملکرد آنها ضعیف است .
مالتون و براون و لنت^۸ (۱۹۹۱) در مطالعه خود گزارش کرده اند که بین باورهای خودکارآمدی و عملکرد، رابطه ($r=0/38$) معنی دار وجود دارد و در این رابطه خودکارآمدی، تقریباً ۱۴ درصد واریانس عملکرد تحصیلی دانش آموزان را تبیین می کند. پنتریچ و دی گروت (۱۹۹۰) دریافته اند که میان خودکارآمدی تحصیلی با پیامدهای تحصیلی مانند نمره امتحانی و نمره های پایان سال تحصیلی همبستگی وجود دارد. پاژر^۹ (۱۹۹۶) دریافته است که همبستگی خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی از $r=0/70$ تا $r=0/70$ متغیر می باشد .

زیرمن، بندورا و مارتینز - یونز^{۱۰} (۱۹۹۲) در پژوهش خودشان دریافتند که خودکارآمدی تحصیلی میانجی رابطه بین یادگیری خودگردان و پیشرفت تحصیلی است. (به نقل از زینلی پور، زارعی، زندی نیا، ۱۳۸۸، صص ۱۶-۱۵) .
طیموری فرد و فولاد چنگ (۱۳۹۰) در تحقیقی تحت عنوان «نقش فراشناخت، هوش و خودکارآمدی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سال اول متوسطه دنا» با نمونه ی آماری ۲۹۸ دانش آموز دختر و پسر که با روش تصادفی خوشه ای انتخاب شده بود نشان داد که فراشناخت بعد از هوش و خودکارآمدی پیش بینی کننده ی معنی دار و مثبت پیشرفت تحصیلی است. استفاده از راهبردهای فراشناختی می تواند سبب افزایش یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شود. البته با توجه به رابطه ی هوش با خودکارآمدی و رابطه ی بین خودکارآمدی و فراشناخت در این پژوهش می توان احتمال نقش واسطه ای راهبردهای فراشناختی و باورهای خودکارآمدی در رابطه ی بین هوش و پیشرفت تحصیلی را مطرح نمود. یافته های حاصل از تحلیل رگرسیون چند گانه به شیوه همزمان نشان داد که هوش بیشترین سهم را در پیش بینی پیشرفت تحصیلی دارد ($B=0/51$) و بعد از آن به ترتیب خودکارآمدی $B=0/16$ و فراشناخت $B=0/11$ قرار می گیرد .

هوشمندجا، (۱۳۹۱) در تحقیقی تحت عنوان « بررسی رابطه خودکارآمدی، راهبردهای شناختی، فراشناختی با پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان پسر مقطع متوسطه عشایر استان فارس » از بین ۳۲۲ نفر دانش آموز پسر که در سال تحصیلی ۹۱-۹۰ مشغول به تحصیل بودند و با روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند، نشان داد که بین خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. بین راهبردهای شناختی و فراشناختی و پیشرفت تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد. هم چنین بین خودکارآمدی و راهبردهای شناختی و فراشناختی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. نتایج رگرسیون نیز حاکی از آن است که متغیر خودکارآمدی تحصیلی به طور معناداری پیشرفت تحصیلی را پیش بینی می کند و دو متغیر راهبردهای شناختی و راهبردهای فراشناختی، پیش بینی کننده های خوبی برای پیشرفت تحصیلی است .
چن و لین در مطالعه ای که در سال ۲۰۰۹ بر روی دانش جویان زبان انگلیسی صورت دادند به این نتیجه رسیدند که دانش جویان دارای خودکارآمدی بیشتر، پیشرفت تحصیلی بهتری را از خود نشان می دهند .

بیان مسئله

زندگی تحصیلی یکی از مهم ترین ابعاد زندگی انسان هاست که بر سایر حیطه ها تاثیر فراوان دارد. افراد به واسطه عملکرد تحصیلی خود در مدرسه و پیشرفت های حاصله از آن و نیز از طریق فراگیری مهارت های آموزشی و ارتباطی در مدرسه می توانند خود را در جامعه نشان دهند و نیز در شغل های رضایت بخش و متناسب با مهارت های فراگرفته شده خود را ارتقاء بخشند (گلستانی نیا، سهنی ییلاقی، مکتبی، ۱۳۹۳، صفحه ۸۴) .

⁶Talkman & seckton

⁷Sana & pusecher

⁸Multon; Brown& Lent

⁹Pazher

¹⁰Martinz-yonz



در واقع، عملکرد تحصیلی افراد نشان دهنده توانایی و شایستگی و در نتیجه جهت دهنده به فعالیت آنان است. از جمله عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی می توان به عوامل انگیزشی و شناختی اشاره کرد. از پژوهش های اولیه در

رابطه با یادگیری و موفقیت دانش آموزان، عوامل شناختی و انگیزشی به صورت جداگانه مطالعه شده است. حداقل از دهه ۱۹۸۰ به بعد پژوهش ها بر این نکته متمرکز شده اند که چگونه عوامل شناختی و انگیزشی به صورت تعاملی بر یادگیری دانش آموزان تاثیر می گذارند (همان منبع).

از جمله عوامل انگیزشی تاثیرگذار در عملکرد تحصیلی، خودکارآمدی تحصیلی است. خودکارآمدی سازه ی اصلی نظریه ی شناختی اجتماعی بندورا است (همان منبع).

خودکارآمدی احساس پایدار و روشن از لیاقت و قابلیت فرد برای کناره آمدن مؤثر با بسیاری از موقعیت های تنش زا است (یوسف زاده، یعقوبی و رشیدی، ۱۳۹۱، ص ۱۱۹).

آلبرت بندورا (۱۹۹۸ و ۱۹۹۶)، خودکارآمدی را قضاوت آموزنده فرد در مورد توانمند ی هایش برای سازماندهی و اجرایی نمودن فعالیت های لازم در جهت دست یافتن به هدف تعریف می کند (محمدی درویش بقال، ۱۳۹۲، صص ۶۶-۵۰).

بنابراین در این پژوهش مسئله این است که خودکارآمدی بر عملکرد تحصیلی چه اثر علی دارد؟

روش تحقیق: محقق از روش تحقیق توصیفی - همبستگی^{۱۱} از نوع تحلیل مسیر، برای بررسی رابطه متغیرها استفاده کرده است.

جامعه ی آماری تحقیق: در این پژوهش، جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر رشته ی تجربی مدارس دولتی ناحیه ۱۲ ارومیه به تعداد ۱۳۲۹ نفر می باشد.

نمونه ی آماری و روش انتخاب آن: حجم نمونه ی پژوهش براساس جدول مورگان ۲۹۷ نفر محاسبه شد. روش نمونه گیری در این پژوهش روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای است.

ابزار و شیوه تحلیل: در این تحقیق اطلاعات از طریق اجرای پرسشنامه های خودکارآمدی عمومی شرر، پرسشنامه عملکرد تحصیلی فام و تیلور جمع آوری شده اند. شیوه تحلیل با استفاده از نرم افزار لیزرل و تحلیل مسیر می باشد.

یافته های پژوهش:

یافته های های توصیفی تحقیق بیانگر این است که برحسب سن بیشترین فراوانی برای دانش آموزانی است که سن آنها ۱۷ می باشد به طوری که درصد فراوانی حاصل ۳۷/۳۳ است. و بر حسب پایه تحصیلی فراوانی برای هر کدام از پایه ها ۹۹ نفر می باشد. هم چنین برحسب معدل نیز بیشترین فراوانی مختص دانش آموزانی است که معدل آنها بین ۱۵ تا ۱۷ بوده که درصد فراوانی آن ۳۳/۷ لحاظ شده است. هم چنین در قسمت شاخصهای آماری، میانگین، انحراف استاندارد، بیشترین و کمترین، دامنه تغییرات برای متغیر عملکرد تحصیلی که متغیر وابسته می باشد بیشتر است.

نتایج حاصل نشان می دهد که طبق نظریه شناختی - اجتماعی، اشخاصی که دارای خودکارآمدی بالایی هستند بیشتر موفق می شوند، هم چنین اشخاصی که دارای خودکارآمدی پایینی هستند موفقیت کمتری دارند. بابایی امیری و عاشوری (۱۳۹۳) نیز نشان دادند که خودکارآمدی با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معناداری دارد، خودکارآمدی بیشترین سهم را در پیش بینی عملکرد تحصیلی داشت. هوشمندجا، جوانمرد و مرعشی (۱۳۹۱) نشان دادند که بین خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. و نیز چن و لین (۲۰۰۹) به این نتیجه رسیدند که دانشجویان دارای خودکارآمدی بیشتر، پیشرفت تحصیلی بهتری را از خود نشان می دهند. بنابراین در فرضیه اول مقدار $t > 1/96$ می باشد بنابراین خودکارآمدی بر عملکرد تحصیلی تاثیر مستقیم دارد و با ضریب مسیر ۰/۶۷ نتیجه می شود که خودکارآمدی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان اثر علی مثبت و معنی داری دارد، بنابراین فرضیه تأیید می گردد.

¹¹Descriptive solidarity



متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	بیشترین	کمترین	دامنه تغییرات
خود کارآمدی	۵۷/۸۹	۹/۷۱	۸۱	۲۲	۵۹
عملکرد تحصیلی	۱۶۸/۲۰	۲۴/۶۵	۲۰۲	۱۰۷	۱۸۵

جدول (۲-۱): نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای برازندگی توزیع نرمال

متغیر	تعداد	آماره کولموگروف-اسمیرنوف Z	سطح معنی داری (sig)	نتیجه آزمون
خود کارآمدی	۲۹۷	۱/۰۷۴	۰/۱۹۹	توزیع نرمال می باشد.
عملکرد تحصیلی	۲۹۷	۰/۷۳۲	۰/۶۵۷	توزیع نرمال می باشد.

بحث و نتیجه گیری: نتایج حاکی از آن است که خودکارآمدی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان اثر علی معناداری دارد. بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر می توان نتیجه گیری نمود که توجه مسئولان آموزش و پرورش به تدارک برنامه های درسی متناسب با مقتضیات شناختی و روانی نوجوانان در این سن می تواند عامل مهمی در جهت جذب دانش آموزان به مطالب درسی باشد و به عملکرد درسی مطلوب منجر شود.

پیشنهادات: پیشنهاد می شود در پژوهش های بعدی گروه نمونه از میان دانش آموزان دختر و پسر انتخاب شود تا هم امکان مقایسه ی جنسیتی فراهم آید همچنین پیشنهاد می شود در پژوهش های دیگر به بررسی اثر علی متغیرها در رشته ها و مقاطع تحصیلی دیگر پرداخته شود. -در پژوهش حاضر جهت گردآوری داده ها ی مربوط به خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی از ابزار پرسشنامه ی خود ارزیابی استفاده شد؛ پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی جهت گردآوری جامع تر داده ها از ابزارهای دیگری نظیر مصاحبه و مشاهده نیز استفاده گردد.

منابع فارسی و انگلیسی :

- السون، متیواچ، هرگنهان، بی. آر (۱۳۹۱). مقدمه ای بر نظریه های یادگیری، ترجمه علی اکبر سیف، تهران: نشر دوران .
- زینلی پور، حسین. زارعی، اقبال و زندی نیا، زهره (۱۳۸۸). خودکارآمدی عمومی و تحصیلی دانش آموزان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی. پژوهشنامه مطالعات روانشناسی تربیتی. شماره نهم، بهار و تابستان، صفحه ۲۸-۱۳
- کدیور، پروین. (۱۳۹۳). روان شناسی یادگیری، تهران: انتشارات سمت .
- کدیور، پروین. (۱۳۹۰). روانشناسی یادگیری، تهران: انتشارات سمت



- طیموری فرد، عین اله، فولاد چنگ، محبوبه (۱۳۹۱). نقش فراشناخت، هوش و خودکارآمدی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سال اول متوسطه دنا. *مجله ی مطالعات آموزش و یادگیری*. دوره چهارم، شماره دوم، پاییز وزمستان. پی‌اپی ۶۳/۲ (۱۱۷-۱۳۵).

- محمدی درویش بقال، ناهید، حاتمی، حمید رضا و اسدزاده حسن (۱۳۹۲). بررسی تأثیر آموزش راهبردهای خودتنظیمی (شناختی و فراشناختی) بر باورهای انگیزش (انگیزش تحصیلی، خودکارآمدی، اضطراب آزمون) دانش آموزان دبیرستان. *فصلنامه روان شناسی تربیتی*. سال نهم، شماره بیست وهفتم، بهار. صفحه ۶۶-۵۰.

- هوشمندجا، منیجه. جوانمرد، علی و مرعشی، سید منصور (۱۳۹۳). بررسی رابطه خودکارآمدی و راهبردهای شناختی و فراشناختی با پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان پسر مقطع متوسطه عشایر. *نشریه علمی-پژوهشی فناوری آموزش*. جلد ۸، شماره ۳، بهار. صفحه ۱۸۱-۱۷۱.

- یوسف زاده، محمد رضا، یعقوبی، ابوالقاسم و رشیدی، معصومه (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مهارت های فراشناختی بر خودکارآمدی دانش آموزان دختر دوره ی متوسطه. *مجله روان شناسی مدرسه*. دوره ۱، شماره ۳، پاییز. صفحه ۱۳۳-۱۱۸.

- Chen MC, Lin Hj. (2009). self – efficacy. foreign language anxiety as predictors of academic performance among professional program students in a general English proficiency writing test. *Percept Mot skills T109(2)* : pp 420-430 .

- Zimmerman, B.L. (2008). Effects of self-correction strategy training on middle school student's self-efficacy, self-evaluation and mathematics division learning, *Journal of advanced on Academics*, 20, 18-41.



بررسی میزان فشار روانی بین دانشجویان شاغل و غیر شاغل زن دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز

ارائه دهنده مقاله : سیما شکوری^۱

بیتا شکوری^۲

۱- آموزش و پرورش واحد مراغه / دانشجوی ارشد روانشناسی عمومی

۲- آموزش و پرورش ناحیه ۳ تبریز / دانشجوی دکتری ریاضی کاربردی

(roniya_1357tabriz@yahoo.com): ایمیل مسئول مقاله

چکیده

در پژوهش حاضر به بررسی میزان فشار روانی در بین دو گروه از دانشجویان شاغل و غیر شاغل پرداخته شد با استناد به موضوع پژوهش فوق از روش علی - مقایسه ای استفاده شده است. جامعه آماری یا هدفهای مورد نظر در این پژوهش عبارتند از کلیه دانشجویان زن ۲۵-۲۰ ساله که در حال حاضر در یکی از ارگانهای دولتی یا خصوصی مشغول بکار می باشند و همزمان در دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز نیز مشغول به تحصیل می باشند. نمونه های پژوهشی مورد نظر در این پژوهش شامل ۸۰ زن است که بر حسب تفکیک گروه ها یعنی شاغل و غیر شاغل بودن دو گروه ۴۰ نفری را تشکیل داده اند و روش نمونه گیری در طرح حاضر عبارت از روش تصادفی است. ابزار پژوهشی که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفته شد از آزمون فشار روانی دکتر لیونل کودرون برگرفته شده است. روش آماری مورد استفاده در این پژوهش در واقع آزمون پارامتریک (t) می باشد که برای تعیین تفاوت بین میانگینهای دو گروه مستقل استفاده می شود. در بحث تجزیه و تحلیل داده های آماری نتیجه حاصل بیانگر آن است که بین فشار روانی دو گروه مورد مقایسه اختلاف بالایی مشاهده نشد پس می توان نتیجه گرفت که بین فشار روانی دانشجویان شاغل و غیر شاغل (بیکار) تفاوت معناداری وجود ندارد و فشار روانی در بین دو گروه تقریباً یکسان مشاهده شده است.

واژه های کلیدی: فشار روانی، دانشجویان شاغل، غیر شاغل

مقدمه

اگر نیاز زیستی و روانی فرد بطور خود به خود ارضاء می شد، زندگی واقعا آسان بود. ولی چنانچه می دانیم موانع زیادی، خواه محیطی و خواه درونی، وجود دارند که محل ارضای نیازها هستند. این موانع موجب فشار روانی در فرد می گردند. استرس یا فشار روانی، واکنش فیزیکی و شیمیایی بدن در مقابل رویدادهایی است که موجب ترس، هیجان، دست پاچگی، احساس خطر یا خشم می شوند. عوامل استرس زا ممکن است خوب یا بد باشند. برای مثال این عوامل می توانند برخورد ناگهانی با یک اتومبیل در خیابان، تغییر شغل، تولد کودکی که مدت ها انتظارش را داشتید، سرو صدایی که شما حتی متوجه آنها نمی شوید، باشند. برخی دیگر مانند عرق کردن کف دست، بی اشتهاهی نفس تنگی یا تپش قلب به وضوح مشخص است

^۱ - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، آموزگار (roniya_1357tabriz@yahoo.com)

^۲ - دانشجوی دکتری ریاضی کاربردی، مدرس (bitashakouri2000@gmail.com)



. واکنشهای دیگر استرس کاملا بر ما پوشیده است و حتی به ذهن ما خطور نمی کند که استرس باشند . مانند امراض میکروبی که بدن ما را مورد حمله قرار می دهند (بلورشید ، چینی ۱۳۷۱). در تعریفی دیگر ، فشار روانی را انتظار سازگاری یا انطباق از ارگانسیم قلمداد می کنند. مقداری استرس لازم است تا ما بیدار و مشغول باشیم. هانس سلیه ، متخصص استرس ، این مقدار لازم را استرس شفا بخش می نامد. اما اگر استرس ، شدید و بلند مدت باشد ، می تواند توانایی سازگاری ما را فلج کند. ما را افسرده سازد و آثار جسمی شومی داشته باشد (راتوس ، گنجی ، ۱۳۹۰). پویایی زندگی امروزی ، فشار روانی را افزایش و بهزیستی را کاهش داده است . از آنجائیکه امروزه مردم در نوعی زندگی سرشار از دویدن ، تحریک ناشی از شهرنشینی ، ازدحام و تحول سریع ، گرفتار شده اند، بهزیستی آنان بطور کلی راه تباهی را پیموده است و امکان فشارها را در محیط های مختلف افزایش داده است (لوتانز، سرمد ، ۱۳۷۲)

تقریباً هر نوع استرس موجب یک افزایش فوری و بارز در ترشح هورمون محرک فوق کلیوی توسط غده هیپوفیز قدامی و به دنبال آن ظرف چند دقیقه منجر به افزایش شدید در ترشح کورتیزول از چند قشری غدد فوق کلیوی می شود (هال وگاپتون ، ۲۰۰۰). فشار روانی می تواند کارایی سیستم ایمنی را کم کرده و بدین سان آمادگی موجود زنده جهت ابتلا به بیماری های مختلف را افزایش دهد استرس به طور منفی عملکرد ایمنی را تحت تاثیر قرار می دهد. همین طور احتمال بیشتری وجود دارد که مردم وقتی تحت استرس هستند دچار سرماخوردگی شوند. بههمیندلیل که استرس باعث تضعیف سلول ها و آنتی بادی هایی می شود که از فرد در برابر ویروس ها محافظت می کنند. افزایش هورمون های استرس مانند کورتیکواستروئید و آدرنالین با کاهش عملکرد ایمنی مرتبط می باشد (آنتونی و همکاران ، ۲۰۰۷).

در دهه اخیر موضوع استرس و آثار آن در سازمانها مورد توجه بسیار واقع گردیده است . چرا که استرس اثرات فراوانی بر عملکرد و فعالیت های اعضای سازمان دارد . مدیران ، کارکنان و ارباب رجوع سازمان تحت تاثیر فشار های عصبی دچار حالات روانی خاص می شوند و دست به اعمالی می زنند که مستقیماً در بازدهی سازمان منعکس می گردد. (پارسا منش ، برجلی ، منصوبی فر ، ۱۳۹۰)

کار جنبه مهمی از زندگی است که توجه بسیاری از محققان را به خود معطوف کرده است، کار صرف نظر از درآمد مالی برخی از نیازهای اساسی انسان نظیر، تمرین جسمانی و روانی ، تماس یا ارتباط اجتماعی ، احساس خود ارزشمندی، اعتماد و شایستگی را ارضاء می کند . با این وجود می تواند منبع اساسی استرس باشد(محمدی و مقصودی ، ۱۳۹۰). استرس در محیط کار از کنش متقابل بین شرایط کار و ویژگیهای فردی شاغل ناشی می شود، زمانیکه خواستههای محیط کار بیش از آن است که فرد بتواند از عهده آن بر آید . هر جو سازمانی بسته و ناسالم منشاء بروز واکنش های منفی از جمله ناراضی ، فشار روانی ، بی علاقهگی ، کم کاری و در نهایت بیگانگی از کار است که منجر به استرس می شود که می توان از آن به عنوان فاجعه قرن معاصر مطرح کرد.

وقتی سازمانها رو به افول می روند ، پنج عامل استرس ظاهر می شود : (۱) احساس بی امنیتی ، (۲) کار زیاد و نامناسب (۳) بهره گیری ناکافی از مهارتهای کارکنان (۴) موانع ترقی و رقابت بین گروهی و درون گروهی (همان منبع)

هر فرد به میزان معینی فشار نیاز دارد تا کارایی خوبی داشته باشد . فشار روانی بر حسب اندازه آن می تواند بر کارکرد شغلی سودمند یا زیانبار باشد . یک الگوی فشار روانی – کارکرد شغلی نشان داده است که هنگامی که هیچ فشار روانی نباشد انگیزه های شغلی وجود ندارد و عملکرد فرد کاهش می یابد و هنگامی که فشار روانی افزایش می یابد ، کارکرد رو به افزایش می گذارد . زیرا فشار روانی مطلوب به فرد کمک می کند تا همه منابع را برای نیازهای شخصی و عملکرد به کار گیرد . (کوپر؛ قره چه داغی ، شریعت زاده ، ۱۳۷۳).



نتایج تحقیق محمدی و مقصودی (۱۳۹۰) نشان داد که زنان شاغل دچار استرس شغلی هستند و این استرس همبستگی منفی با رضایت زناشویی دارد.

نوریال، پروین، مهرابی (۱۳۸۹) به بررسی استرس در بین پرستاران بیمارستانهای آموزشی شهر اصفهان پرداختند و دریافتند که استرس در محیط کار با وضعیت تاهل و ساعت کاری پرستاران ارتباط معنادار آماری دارد.

اسد زندی و همکاران (۱۳۹۰) در تحقیق خود به مطالعه استرس، افسردگی و اضطراب در بین پرستاران زن پرداختند. نتایج پژوهش آنان نشان داد که بین استرس با سطوح تحصیلاتی و بخش کاری ارتباط معنی داری وجود دارد.

پژوهش صباحی و عریضی (۱۳۸۷) نیز نشان داد که بین کارکنان زن و مرد تفاوت معنی داری از نظر استرس، شکایات روانی، ویژگیهای شغلی و روابط اجتماعی در محیط کار و امنیت وجود دارد.

ابزار پژوهش:

در این تحقیق به منظور اندازه گیری میزان فشار روانی از آزمون فشار روان لیونل کودرون استفاده شد. این آزمون از ۲۳ سوال تشکیل شده است که پاسخهای آن بصورت بسته پاسخ بله و خیر می باشد که برای هر پاسخ مثبت ۱ امتیاز در نظر گرفته شده است. اگر در اجرای این آزمون، در مجموع نمرات بدست آمده فردی بیش از ۵ امتیاز باشد، می توان گفت که شخصیت فرد مورد نظر دچار استرس است. ضریب اعتبار این مقیاس با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش شده است.

روش تجزیه و تحلیل آماری:

در این تحقیق به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از شاخصهای آمار توصیفی (میانگین، واریانس و انحراف معیار) برای هر یک از گروههای مورد مقایسه استفاده شد و سپس روش آماری پارامتریک t برای تعیین تفاوت بین میانگین های دو گروه مستقل بکار رفت.

روش تحقیق در پژوهش حاضر، علی - مقایسه ای می باشد.

جامعه آماری:

جامعه آماری پژوهش حاضر عبارتست از کلیه دانشجویان زن که در زمان تحقیق مشغول تحصیل در دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز بودند. از این میان ۸۰ نفر به روش تصادفی انتخاب شدند که شامل ۴۰ نفر دانشجوی ۲۵-۲۰ ساله شاغل در یکی از ارگانهای دولتی یا خصوصی بودند و ۴۰ نفر بعدی فعالیت و تجربه شغلی نداشتند.

تحلیل داده ها:

در این تحقیق، این فرضیه را مطرح کردیم که بین میزان فشار روانی دانشجویان شاغل و غیر شاغل تفاوت وجود دارد.

شاخصهای آمارتوصیفی (توزیع فراوانی) مربوط به دانشجویان شاغل در جدول ۱ نشان داده می شود:

جدول ۱ توزیع فراوانی نمره های ۴۰ دانشجوی شاغل در تست فشار روانی



طبقات	F	CF	X_c	FX	X_2
20-21	1	40	20/5	20/5	420/25
18-19	1	39	18/5	18/5	342/25
16-17	1	38	16/5	16/5	272/25
14-15	7	37	14/5	101/5	210/25
12-13	2	30	12/5	25	156/25
10-11	6	28	10/5	63	110/25
8-9	7	22	8/5	59/5	72/25
6-7	7	15	6/5	45/5	42/25
4-5	4	8	4/5	18	20/25
2-3	2	4	2/5	5	6/25
0-1	2	2	0/5	1	0/25
	40		115/5	374	1652/75

جدول ۲ توزیع فراوانی نمره های ۴۰ دانشجوی غیر شاغل در تست فشار روانی

طبقات	F	CF	X_c	FX	X_2
۱۶-۱۷	۱	40	۱۶/۵	۱۶/۵	۲۷۲/۲۵
۱۴-۱۵	۳	39	۱۴/۵	۴۲/۵	۲۱۰/۲۵
۱۲-۱۳	۳	۳۶	۱۲/۵	۳۷/۵	۱۵۶/۲۵
۱۰-۱۱	۷	۳۳	۱۰/۵	۷۳/۵	۱۱۰/۲۵
۸-۹	۷	۲۶	۸/۵	۵۶/۵	۷۲/۲۵
۶-۷	۹	۱۹	۶/۵	۵۸/۵	۴۲/۲۵
۴-۵	۸	۱۰	۴/۵	۳۶	۲۰/۲۵
۲-۳	۱	۲	۲/۵	۲/۵	۶/۲۵
۰-۱	۱	۱	۱	۰/۵	0/25
N=40	۴۰		۷۶/۵	۳۲۸	۸۹۰/۲۵

جدول ۳ آزمون t مستقل



t_{ob}	DF	T_{cr}	α
۰/۹۷	۷۸	۱/۹۸	۰/۰۵

همانطور که جدول ۳ نشان می دهد چون $t_{ob} < T_{cr}$ و $\alpha = 0/05$ در این صورت می توان گفت فرض صفر رد نمی شود و بین فشار روانی دانشجویان شاغل و غیر شاغل تفاوت معنی داری وجود ندارد .

بحث و نتیجه گیری :

پیش از ارائه نتایج با توجه به موضوع پژوهش یعنی بررسی میزان فشار روانی بین دانشجویان شاغل و غیر شاغل می توان به نتایج پژوهشهای پیشین اشاره کرد و سپس فرایند اجرایی پژوهش حاضر یعنی نتایج بدست آمده را با یافته های پیشین مقایسه و در نهایت به یک نتیجه گیری معقول پژوهشی دست یافت.

از آنجایی که انسان در طول قرن بیستم از دوره های دیگر دستخوش دگرگونی و تحول از نظر شیوه های زندگی ، روابط اجتماعی و مسائل بهداشتی و پزشکی بوده است . تلاش شتابزده برای صنعتی شدن و گسترش سریع شهرنشینی و زندگی ماشینی که لازمه آن قبول شیوه های نوین برای زندگی است اثر معکوس بر سلامت انسان گذاشته و مسائل بهداشتی تازه ای را به بار آورده است ، اوضاع اجتماعی ، اقتصادی ، سیاسی و فرهنگی نابسامان جهان و بار مشکلات اقتصادی و اجتماعی و محیطی و روانی واکنشهای بیمارگونه بسیاری در افراد در جوامع مختلف بوجود آورده است. می توان گفت، یکی از مهمترین مسائلی که در حال حاضر گریبان گیر تمامی افراد جامعه می باشد مواجه شدن آنها با فشارها و استرسها و استرسورها در محیط زندگی و محیط شغلی آنها می باشد که این موضوع از جهت سلامتی این افراد دارای اهمیت زیادی می باشد .

همانطور که می دانیم اولین نیاز بشر حفظ موجودیت فرد است و یک چنین نیازی با کار کردن برآورده می شود. در واقع می توان گفت که کار همواره به عنوان وسیله ای برای دستیابی به شرایط مناسب ذهنی و روانی مورد تاکید قرار گرفته است. به طور کلی یافته های حاصل از تحقیقات مختلف موید این مطلب است که کار ارتباط نزدیکی با شرایط روانی از جمله خودشناسی دارد. متأسفانه در جامعه کنونی ما جمعیت بیکار و همچنین دانشجویان بیکار سطح بالایی از جمعیت افراد کشور را تشکیل می دهند. دانشجویان که کلیددار سعادت در یک جامعه می باشند. کسی که شخصیت او تعیین کننده شخصیت جامعه است و آینده را بایستی در دست دانشجویان فعلی آن جستجو کرد . در حال حاضر فشارهای ناشی از بیکاری بر روی اشخاص بیکار می تواند علتی باشد برای ابتلا به انواع و اقسام اختلالهای روانی از طرف دیگر دانشجویان وجود دارند که به کار مورد علاقه خود توجهی نداشته و بیشتر به کسب درآمد خانواده یا جلوگیری از بیکاری و صرف وقت شغلی را انتخاب می کنند. این درآمد موجب می شود که پس از مدتی احساس نارضایتی شغلی کنند و با اشتیاق به کار خود ادامه ندهند. ابتکار عمل از وی گرفته می شود و رضایت از شغل از بین می رود و انسانها به صورت چهره هایی در می آیند که با وجود مشکلات اجتماعی و اقتصادی از کار لذت نمی برند و احساس دلنگی و فشار از کار خود دارند. امروزه چه اشخاص دانشجویی که در حال حاضر مشغول به کار بوده و چه آنهایی که کار مورد علاقه خود دسترسی پیدا نکرده اند هر دو تحت فشارها و استرسهای ناشی از این دو عنصر یعنی کار و بیکاری می باشند و هر دو از طرف جامعه مورد حمله قرار می گیرند.

در آخر می توان به نتایج پژوهشهای دیگر نیز اشاره کرد از آنجا که پژوهشهای دیگر نیز این مطلب را که افراد شاغل در حال حاضر در محلهای کار خود تحت فشار و استرس بالایی هستند مورد تایید قرار داده است می توان نتیجه گرفت که به همان اندازه نیز افراد بیکار تحت فشار هستند.



بنابراین نتایج پژوهشهای پیشین به عنوان پشتوانه بیان فرضیه و شکل آن مورد تاکید قرار گرفت از یک سو به دلیل نیاز علمی و برجستگی موضوع بنیادی فشار روانی که در بیشتر ابعاد شناختی افراد جامعه مطرح است و از سوی دیگر پدید شغل بودن و همچنین غیر شغل بودن (بیکاری) دانشجویان تاثیرات آن بر شاخصهای روانشناختی از لحاظ اجرایی بر روی جامعه ایرانی نیاز تلقی شد و پس از اجرا و محاسبات آماری چنین نتیجه گیری شد که فرضیه های پژوهش با اطمینان بالای آماری تاثیر و شاخصهای آماری نشان داد که فشار روانی بین دو گروه دانشجویان شاغل و غیر شاغل (بیکار) در یک سطح و اندازه می باشد و هر دو گروه از لحاظ شرایط تنش زا و فشارزای شغلی و محیطی در یک سطح می باشند و فرضیه مورد پژوهش با توجه به نمرات آماری رد می شود و در واقع دو گروه مورد بررسی از لحاظ شرایط فشارزای روانی در یک سطح قرار می گیرند.

منابع

- پارسا منش، فریبا، برجعلی، احمد، منصوبی فر، محسن (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش برنامه مدیریت استرس بر کیفیت زندگی زنان شاغل. *فصلنامه تازه های روانشناسی صنعتی / سازمانی*، شماره ۷، ص ۴۳-۵۲.
- محمدی، شهناز، مقصودی، منیژه (۱۳۹۰). بررسی رابطه استرس شغلی با رضایت زناشویی در کارکنان زن، *فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی*، شماره ۹، ۷۴-۸۷.
- نوریان، کبری، پروین، ندا، مهرابی، طیبه (۱۳۸۹). ارتباط عوامل استرس زای شغلی با سلامت عمومی کادر پرستاری شاغل در بیمارستانهای آموزشی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در سال ۱۳۸۴. *فصلنامه دانشکده پرستاری مامایی و پیراپزشکی رفسنجان*، شماره اول و دوم، ۴۵-۵۲.
- اسد زندی، مینو، سیاری، رقیه، عبادی، عباس، سنایی نسب، هرمز، (۱۳۹۰). میزان فراوانی افسردگی، اضطراب و استرس در پرستاران نظامی. *مجله طب نظامی*، شماره ۲، ۱۰۸-۱۰۳.
- بلورشید، کراس، (۱۳۷۱)، روانشناسی استرس، عباس چینی، (مترجم)، تهران، نشر ترمه.
- لوتانز، لوئیز، (۱۳۷۷)، آسیب شناسی عنصری و آزمون بندر، اکرم، قاسم زاده، (مترجم)، تهران، انتشارات رشد.
- صباحی، پرویز، عریضی، حمیدرضا (۱۳۸۷). بررسی مقایسه ای منابع و پیامدهای استرس شغلی در کارکنان زن و مرد بیمارستانهای خصوصی شهر اصفهان. *روان شناسی معاصر*، شماره ۲۰، ۷۴، ۸۳.

Antony, M. H. (2003). Cognitive behavioral stress management intervention and Positive psychological changes in breast cancer patients after surgery and their physiological correlates. 2003 Asco Annual Meeting. General Poster session, Palliative, Supportive, and Elderly care.

Hall, U. R. (2000). Stress amongst district nurses: A preliminary investigation. *Journal of Clinical Nursing*, 30(3), 9.