



پژوهش بررسی اثر بخشی آموزش سبک های مقابله با استرس بر سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی دانش آموزان دختر

اکرم رشنو^۱، منصور سودانی^۲

۱- نویسنده مسئول: دانش آموخته ی کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز،

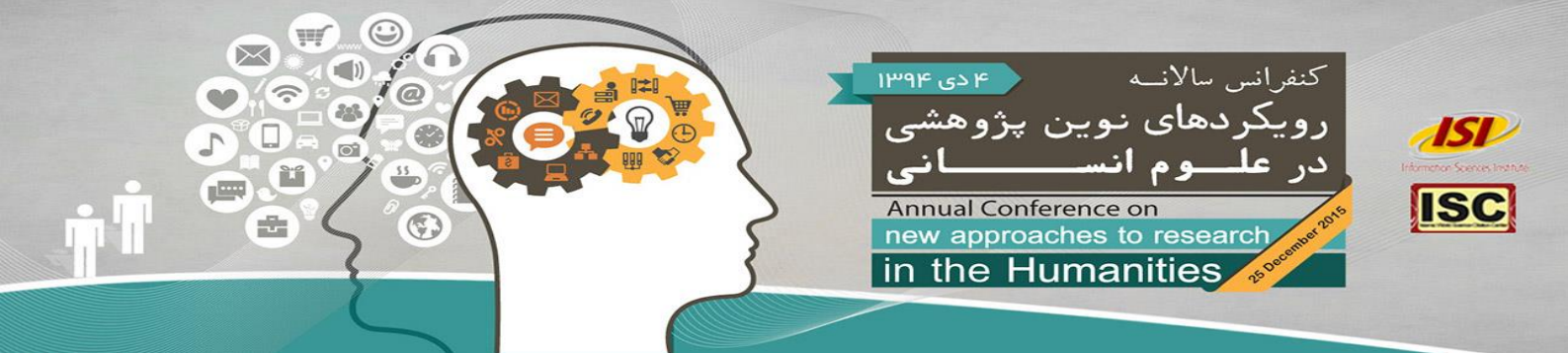
Rashno1390@gmail.com

۲- دانشیار گروه راهنمایی و مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی اثر بخشی آموزش سبک های مقابله با استرس بر سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان پلدختر بود. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان پلدختر در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ می باشد. از این جامعه ۶۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و در دو گروه آزمایش و گواه قرار داده شدند. در این پژوهش از پرسشنامه سازگاری دانش آموزان دبیرستانی (AISS) و پرسشنامه خودکارآمدی شرر و همکاران (GSES) استفاده شده است. طرح پژوهش، نیمه تجربی از نوع پیش آزمون، پس آزمون و آزمون پیگیری با گروه کنترل است. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش سبک های مقابله با استرس را دریافت نمودند. داده های بدست آمده با توجه به فرضیه های تحقیق به روش آماری تحلیل آنکوا و مانکوا مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج بدست آمده نشان داده که آموزش سبک های مقابله با استرس باعث افزایش سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر پلدختر شده است و این اثر تا مرحله پیگیری تداوم داشته است.

کلمات کلیدی: سبک های مقابله با استرس، سازگاری اجتماعی، خودکارآمدی



Review the effectiveness of coping with stress strategies in Social adaptability and self-efficacy by collective consulting among girls students

Abstract

The purpose of the present research was to evaluate stress coping strategies based of Social adaptability and self-efficacy with in Poldokhtar city high school students. Statistical population in this research is all girls student's high school 2th grade in Poldokhtar city in the academic year ۹۴-۱۳۹۳. In this population, ۶۰ present were selected as the sample randomly in two experimental and control groups. The used tools in this research were Instrument consisted of Adaptability Inventory for high School Students (AISS) and General Self-Efficacy Scale (GSES). The method of semi-empirical research was pre-test, post-test with control group. Experimental group received eight ۹۰ minutest section of stress coping strategies. Both group were tested and evaluated in three times (pre-test, post-test and follow up). According to the hypothesis of the research MANCOVA and ANCOVA statistical method were analyzed. The obtained result show that stress coping strategies on approaches, causes increasing in Social adaptability and self-efficacy tested sample (among girls students high school 2th grade city of Poldokhtar and this work has continued to follow up.

Keywords: coping strategies, self-efficacy, Social adaptability

مقدمه

امروزه به دلیل گسترش عوامل تنش زا^۱ و کاهش توان مقابله انسان در برابر آن ها - به دلیل تغییر سبک زندگی - استرس به پدیده ای پیچیده و بزرگ تبدیل شده است، چرا که تحت تأثیر عوامل متعدد تعامل میان آنها قرار دارد. استرس بخش جدایی ناپذیر زندگی بشر است و لازم است که تمامی افراد با راه ها و راهبردهای مقابله با آن آشنا باشند. با شناخت عوامل ایجادکننده استرس می توان زمینه مقابله با آن را مهیا کرد (خدایاری و پرند، ۱۳۸۵). طبق تعریف لازاروس و فلکمن (۱۹۸۴) استرس رابطه ای اختصاصی بین شخص و محیط است که در آن تنش ارزیابی شده، از حدامکانات فرد فراتر رفته و سلامت او را در معرض خطر قرار می دهد.

سازگاری، رابطه ای است که میان فرد و محیط او، به ویژه محیط اجتماعی وجود دارد و به او امکان می دهد تا نیازها و انگیزه های خود را پاسخ گوید. فرد زمانی از سازگاری بهره مند است که بتواند میان خود و محیط اجتماعی اش رابطه ای سالم برقرار و انگیزه های خود را ارضا کند، در غیر این صورت او را ناسازگار قلمداد می کنیم. در واقع سازگاری با محیط، مهارتی است که باید آموخته شود و کیفیت آن مانند سایر آموخته ها به میزان علاقه و کوشش فرد برای یادگیری بستگی دارد (اسلامی نسب، ۱۳۷۳).

سازگاری اجتماعی در نوجوانان به عنوان مهمترین نشانه ی سلامت روان آنان، از مباحثی است که در دهه های اخیر توجه بسیاری از جامعه شناسان، روان شناسان و مربیان را به خود جلب نموده است، زیرا دوره ی نوجوانی، دوره ی حساسی است و سازگاری اجتماعی نوجوان در این دوره دستخوش تحولات عاطفی، جسمانی و ذهنی فوق العاده شدیدی است و هنوز به طور کامل رشد نیافته است. به همین علت ممکن است تأخیر در بلوغ عاطفی به دنبال خود مشکلات جدی در روابط بین فردی در نوجوانان و چالش های اجتماعی برای آنان پدید آورد. علاوه بر این، رشد اجتماعی مهمترین جنبه ی رشد وجود هر شخصی است و معیار اندازه گیری رشد اجتماعی هر کس سازگاری او با دیگران است. سازگاری اجتماعی مانند رشد جسمی، عاطفی و عقلی یک کمیت پیوسته است و به تدریج به کمال می رسد و در طول زندگی به طور طبیعی و در برخورد با تجربه ها حاصل می شود. با سپری شدن دوران کودکی و ورود به دوران نوجوانی، رشد روانی - اجتماعی از تحول ساده به تحول عمیق و کیفی تبدیل می شود و نوجوان با به کارگیری مهارت های اجتماعی، می تواند جایگاه خود را در میان مراودات اجتماعی و ارتباط با همسالان خود و بزرگسالان پیدا کند و مورد پذیرش اجتماعی قرار گیرد. موفقیت در امر پذیرش اجتماعی به سازگاری اجتماعی منجر می شود و ممکن است فرد را به مرحله ی نفوذ و رخنه ی اجتماعی

^۱-Stressors



برساند که سطحی بالاتر از پذیرش اجتماعی است و در این مرحله می تواند بر اطرافیان خود تأثیرگذار باشد. رخنه ی اجتماعی، فرایندی است که از طریق آن روابط آدمیان از سطح دوست داشتن به سوی صمیمیت بیشتر سیر می کند(اتکینسون، اتکینسون و هیلگارد، ۱۳۸۳).

یکی از الگوهایی که ممکن است با سازگاری اجتماعی در ارتباط باشد، خودکارآمدی افراد است؛ خودکارآمدی یک مفهوم ابداعی توسط بندورا^۱ (۱۹۷۷)؛ به نقل از آشر^۲ و پاچاریس^۳، (۲۰۰۶)، روان شناس معروف است و به ارزیابی شناختی فرد در مورد توانایی ها و قابلیت های خود برای انجام یا عدم موفقیت آمیز تکالیف یا امور اشاره دارد. خودکارآمدی از بطن تصورات فردی ریشه می گیرد و بر قابلیت ها و توانایی های دانش آموزان در جنبه های مختلف تحصیلی تأثیر می گذارد و پایین بودن و عدم آن بسیاری از شکست های آنها را رقم می زند(نریمانی و وحیدی، ۱۳۹۲).

هلمک و وون آکن^۴ (۱۹۹۵) پرورش مهارت های مقابله ای به عنوان بهترین روش برای ساختن خودپنداره ی قوی و انعطاف پذیر کودکان اشاره کردند که سازگاری فرد با شرایط تازه را تسهیل می کند و او را با اوضاع جدید منطبق می سازد و به عنوان مداخله ای پیشگیرانه و کوتاه مدت برای افزایش عزت نفس و ایجاد باورهای خودکارآمدی در دانش آموزان مطرح است. و آن شامل طیف وسیعی از رفتارها، کنش ها و واکنش های درونی و بیرونی فرد در برخورد با یک عامل فشارزا است یا هر نوع تلاش شناختی و رفتاری است که به منظور کسب کارایی، کاهش یا تحمل مسائل درونی یا بیرونی از فشار به وجود آمده اند. دالتون^۵ (۲۰۰۲) در پژوهش خود نشان داد که شیوه های مقابله با استرس بر سازگاری اجتماعی و خودکفایتی افراد تأثیر عمده ای دارد. رابرت پریز^۶ (۲۰۰۶) نشان داد که سازگاری اجتماعی و حمایت اجتماعی و خودکارآمدی رابطه مستقیم دارند و چگونگی مقابله با استرس روی این دو مولفه تأثیر بسزایی دارد. میچرسوزان^۷ (۲۰۱۰) نشان داد که شیوه مقابله با استرس بر سطح عزت نفس، اضطراب اجتماعی و سازگاری اجتماعی افراد موثر است. کریشنا^۸ (۲۰۰۷) نشان داد که شیوه مقابله با استرس و شناخت سازگاری اجتماعی افراد عمده ترین تأثیر را دارد. پاکن هام^۹ (۱۹۹۶) در بررسی مقابله به استرس در بیماران مبتلا به (MS) نشان داد که سطح خودکارآمدی و سازگاری این بیماران تغییر می دهد. ناصری و نیک پرورد (۱۳۸۳) طی تحقیقی که از تأثیر آموزش مهارت های مقابله ای (کنترل خشم، رویارویی با کنش، و حل مسئله که بر روی دانشجویان دانشگاه علم و صنعت داشتند به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت ها، تفاوت معناداری را در پیش آزمون و پس آزمون داشته است. همچنین تحقیق فتحعلی لواسانی (۱۳۸۱) نشان داد که آموزش مهارت های مقابله ای با استرس سبب افزایش عزت نفس، بهبود مهارت های اجتماعی، ارتباط بین فردی، و افزایش رفتارهای مثبت اجتماعی و خودکارآمدی می شود.

با توجه به مطالب ارائه شده، هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی آموزش سبک های مقابله با استرس بر سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان پلدختر می باشد بدین منظور، فرضیه های ذیل تدوین شدند:

۱- آموزش سبک های مقابله با استرس بر افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم تأثیر دارد.

۲- آموزش سبک های مقابله با استرس بر افزایش خودکارآمدی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم تأثیر دارد.

روش

طرح حاضر یک طرح نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل و پیگیری است که شرکت کنندگان در دو گروه آزمایش و کنترل به روش نمونه گیری در دسترس جایگزین شدند و سه بار مورد اندازه گیری قرار گرفتند.

^۱ - Bandura
^۲ - Usher
^۳ - Pajares
^۴ - Helmak & Wanakeh
^۵ - Dalton
^۶ - Robert Perez
^۷ - Maijersusan
^۸ - Christina
^۹ - Pakenham



جامعه آماری ، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان پلدختر که در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ مشغول به تحصیل بودند. نمونه‌ی این تحقیق شامل ۶۰ نفر بود که پس از ارائه‌ی آزمون سازگاری و آزمون خودکارآمدی شرر و آدامز به تعداد ۲۰۰ نفر از جامعه، ۶۰ نفر که نمره‌ی پایینی در ۲ متغیر (سازگاری و خودکارآمدی) داشتند انتخاب شدند و به صورت تصادفی در ۲ گروه (آزمایش - کنترل) هر کدام ۳۰ نفری گمارده شدند، که در حین اجرای جلسات آموزش ۵ نفر از دانش آموزان شرکت کننده به دلایلی از جمله غیبت بیش از حد و... از ادامه شرکت در جلسات انصراف دادند. در این میان پژوهشگر ۵ نفر از گروه گواه را نیز به صورت تصادفی کاهش داد. سپس گروه آزمایش تحت آموزش سبک های مقابله‌ای قرار گرفتند تا اثر بخشی آموزش محقق در گروه آزمایش با گروه کنترل مقایسه گردد. برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده شده است.

پرسشنامه سازگاری دانش آموزان دبیرستانی (AISS)^۱

این پرسشنامه که توسط سینها^۲ و سینگ^۳ (۱۹۹۳) تدوین شده ۶۰ سوال دارد و دانش آموزان دبیرستانی با سازگاری خوب را از دانش آموزانی با سازگاری ضعیف در سه حوزه سازگاری (عاطفی، اجتماعی، آموزشی) جدا می کند. ضریب پایایی این آزمون دو نیمه کردن ۰/۹۵ با روش باز آزمایی ۰/۹۳ و با روش کودریچاردسون ۰/۹۴، ۲۰/۲۰ بدست آمده است. ضریب پایایی این آزمون در پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ بدست آمده است. روایی این آزمون از طریق تعیین همبستگی با فرم موازی (پرسشنامه شخصیتی کالیفرنیا) برابر ۰/۷۳ به وسیله نوری (۱۳۸۰؛ به نقل از بنده پور، ۱۳۸۷) گزارش شده است.

پرسشنامه خودکارآمدی شرر و همکاران^۴

مقیاس خودکارآمدی را شرر و همکاران (۱۹۸۲؛ به نقل از زهراکار، رضازاده و احقر، ۱۳۸۹) ساخته‌اند و یک پرسشنامه مداد کاغذی است که خودکارآمدی عمومی آزمودنی می‌سنجد. این مقیاس ۱۷ آیتم دارد و آزمودنی به هر آیتم بر اساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) پاسخ می‌دهد. بالاترین نمره خودکارآمدی در این مقیاس ۸۵ و پایین‌ترین نمره ۱۷ است. اعتبار این مقیاس در پژوهش (پناهی‌زاده، ۱۳۹۳) ۰/۸۶ به دست آمده است، در پژوهش (سلامت‌نیا، ۱۳۹۲) ضریب آلفای کرونباخ و پایایی تنصیف این مقیاس ۰/۸۱ و ۰/۷۰ گزارش شده است. ضریب پایایی این آزمون در پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ بدست آمده است.

برنامه آموزش سبک های مقابله با استرس

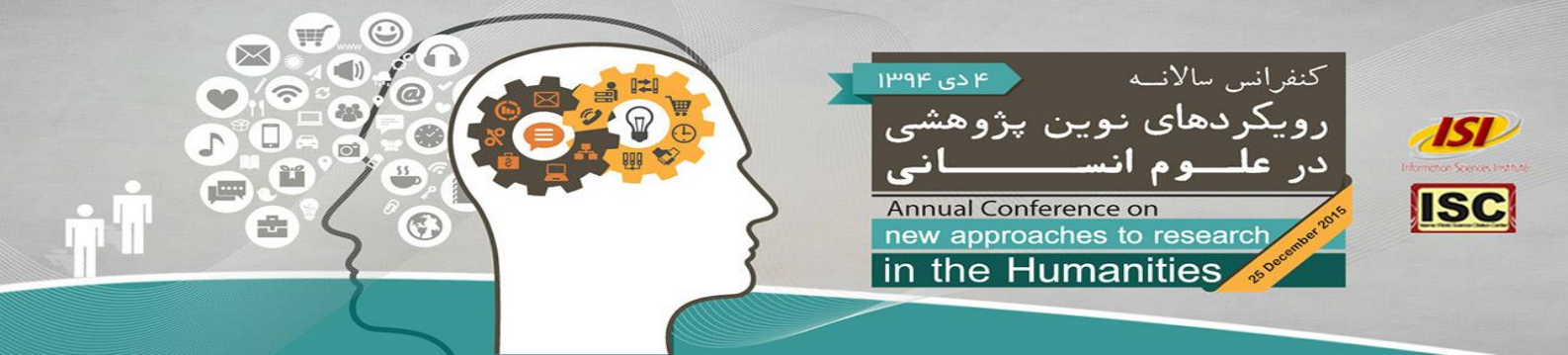
این برنامه بر اساس کتاب های مهارت های زندگی (محمد خانی، ۱۳۹۰)، راهنمای کاربردی مهارت‌های زندگی جوانان (رادفر و حمیدی، ۱۳۸۹) تدوین گردید. این برنامه شامل فرایندهای گروهی، آموزش مهارت ها و آموزش سلامت روانی، فعالیت های ساختار یافته، ایفای نقش و بحث های هدایت شده بود. این برنامه در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای برگزار شد.

^۱ -Adjustment Inventory for high School Students (AISS)

^۲ -Sinha

^۳ - Singh

^۴ -Sherer'r et al



جدول ۱: جلسات مداخله ای آموزش سبک های مقابله با استرس

اهداف جلسه	جلسه
آشنایی با گروه و توضیح برنامه های مورد نظر - اجرای پیش آزمون - بیان اهمیت آموزش مدیریت استرس و...	جلسه اول
آموزش مهارت های مقابله با استرس و مهارت حل مساله، آموزش نحوه تنفس شکمی و...	جلسه دوم
آموزش مهارت مدیریت هیجان، کار گروهی در کلاس در زمینه مهارت مقابله با استرس و...	جلسه سوم
مهارت ارتباط موثر، گام دوم مهارت کنترل استرس، آموزش شیوه آرام سازی و...	جلسه چهارم
مهارت روابط بین فردی، راه های تقویت روابط بین فردی و مدیریت زمان و...	جلسه پنجم
مهارت همدلی، راه های تقویت همدلی و...	جلسه ششم
مهارت خودآگاهی، آموزش شیوه های فیزیکی کنار آمدن یا استرس (تغذیه، کنترل وزن،...)	جلسه هفتم
بیان تکنیک های ساده کاهش استرس و جمع بندی مطالب مطرح شده در جلسات قبل و اجرای پس آزمون	جلسه هشتم

یافته ها

در جدول شماره ۲ میانگین و انحراف معیار متغیرهای سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی دانش آموزان ارائه شده است. داده های توصیفی به دست آمده نشان از این دارد که میانگین و انحراف معیار و سایر شاخص های توصیفی گروه ها در پیش آزمون و پس آزمون پیگیری یکسان نیست و تفاوت هایی با هم دارند.

جدول شماره ۲: میانگین و انحراف معیار نمره سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی گروه های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

انحراف معیار	میانگین	شاخص آماری	مرحله	متغیر	
		← گروه			
۲/۷۸	۱۰/۹۲	آزمایش	پیش آزمون	سازگاری در زمینه اجتماعی	
۲/۹۵	۹/۳۶	گواه			
۲/۴۵	۵/۴۸	آزمایش	پس آزمون		
۲/۲۶	۸/۶۸	گواه			
۲/۰۷	۵/۳۶	آزمایش	پیگیری		
۲/۵۷	۸/۷۶	گواه			
۷/۶۲	۵۰/۴۸	آزمایش	پیش آزمون		خودکارآمدی
۴/۸۳	۵۳/۲۴	گواه			
۹/۹۸	۷۵/۴۸	آزمایش	پس آزمون		
۴/۹۵	۵۴/۰۰	گواه			
۱۰/۴۹	۷۴/۴۸	آزمایش	پیگیری		



۴/۲۷	۵۳/۴۸	گواه	
------	-------	------	--

برای رعایت پیش فرض تساوی واریانس ها متغیر های تحقیق از آزمون لوین استفاده شده است که با توجه به داده ها فرض صفر برای تساوی واریانس های نمره ها دو گروه در متغیرهای تحقیق (بجز ۲ متغیر) تأیید می گردد. یعنی پیش فرض تساوی واریانس های نمره ها در دو گروه آزمایش و گواه تأیید گردید.

جدول ۳: نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس های نمره ها متغیرهای تحقیق دو گروه در جامعه

متغیر	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی داری
سازگاری اجتماعی	۰/۶۱۲	۱	۴۸	۰/۴۳۸
خودکارآمدی	۱۰/۸۸	۱	۴۸	۰/۰۰۲

از آزمون کلموگروف - اسمیرنوف جهت پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در جامعه استفاده شده است.

جدول ۴: نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنوف در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی

نرمال بودن توزیع نمرات	گروه ها	کلموگروف - اسمیرنوف		
		آماره	درجه آزادی	معنی داری
سازگاری اجتماعی	آزمایش	۰/۱۴۹	۲۵	۰/۱۵۷
خودکارآمدی	آزمایش	۰/۱۶۳	۲۵	۰/۰۸۴

از آزمون بررسی پیش فرض همگنی شیب های رگرسیون، برای متغیرهای سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی استفاده شده است. مقدار F تعامل برای یکسان بودن شیب خط رگرسیون برای کلیه متغیرهای تحقیق غیرمعنی دار می باشد. به عبارت دیگر، همگنی شیب خط رگرسیون پذیرفته شده است.

جدول ۵: نتایج آزمون بررسی پیش فرض همگنی شیبهای خط رگرسیون متغیرهای تحقیق دو گروه در جامعه

متغیر	منبع تغییرات	مرحله: پیش آزمون - پس آزمون	
		F (تعامل)	معنی داری
سازگاری اجتماعی	تعامل	۳/۳۳	۰/۰۷۴
خودکارآمدی	گروه * پیش آزمون	۳/۱۱	۰/۰۸۴

فرضیه ۱: آموزش سبک های مقابله با استرس بر افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم تأثیر دارد.
فرضیه ۲: آموزش سبک های مقابله با استرس بر افزایش خودکارآمدی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم تأثیر دارد.



جدول ۶: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) بر روی میانگین نمرات پس آزمون سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم گروه های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	سطح معنی داری (p)	مجذور اتا	توان آماری
آزمون اثر پیلایی	۰/۷۲۵	۲	۴۵	۵۹/۱۷	۰/۰۰۰۱	۰/۷۲	۱/۰۰
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۲۷۵	۲	۴۵	۵۹/۱۷	۰/۰۰۰۱	۰/۷۲	۱/۰۰
آزمون اثر هتلینگ	۲/۶۳	۲	۴۵	۵۹/۱۷	۰/۰۰۰۱	۰/۷۲	۱/۰۰
آزمون بزرگترین ریشه روی	۲/۶۳	۲	۴۵	۵۹/۱۷	۰/۰۰۰۱	۰/۷۲	۱/۰۰

داده های جدول نشان داده شده است با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری همه آزمونها، بیانگر آن هستند که بین دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم گروه های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ متغیر وابسته سازگاری تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < 0.0001$ و $F=59.17$). دو تحلیل کواریانس یک راه در متن مانکوا برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، انجام گرفت که نتایج حاصل در جدول ۷ ارائه شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۷۲ می باشد، به عبارت دیگر، ۷۲ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون مربوط به تأثیر آموزش سبک های مقابله با استرس (عضویت گروهی) می باشد. توان آماری برابر با ۱/۰۰ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

جدول ۷: نتایج تحلیل کواریانس یک راه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم گروه های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری p	مجذور اتا	توان آماری
سازگاری اجتماعی	پیش آزمون	۳۲/۸۴	۱	۳۲/۸۴	۶/۴۴	۰/۰۱۵	۰/۱۲	۰/۷۰۰
	گروه	۱۵۴/۲۸	۱	۱۵۴/۲۸	۳۰/۲۸	۰/۰۰۰۱	۰/۴۰	۱/۰۰
	خطا	۲۲۹/۲۲	۴۵	۵/۰۹				
خودکارآمدی	پیش آزمون	۳۳۹/۰۶	۱	۳۳۹/۰۶	۵/۹۴	۰/۰۱۹	۰/۱۱	۰/۶۶۵
	گروه	۵۷۸۶/۰۴	۱	۵۷۸۶/۰۴	۱۰۱/۳۸	۰/۰۰۰۱	۰/۶۸	۱/۰۰
	خطا	۲۶۲۵/۲۶	۴۶	۵۷/۰۷				

تحلیل نتیجه فوق نشان می دهد با کنترل پیش آزمون بین دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم گروه های آزمایش و گواه از لحاظ سازگاری اجتماعی تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < 0.0001$ و $F=30.28$)، در نتیجه فرضیه ۱ تأیید می گردد. به عبارت دیگر، آموزش سبک های مقابله با استرس با توجه به میانگین سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به میانگین دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم گروه گواه، موجب افزایش سازگاری در زمینه اجتماعی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۴۰ می باشد،



به عبارت دیگر، ۴۰ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون سازگاری در زمینه اجتماعی مربوط به تأثیر آموزش سبک های مقابله با استرس (عضویت گروهی) می باشد. توان آماری برابر با ۱/۰۰ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

همچنین با کنترل پیش آزمون بین دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ خودکارآمدی تفاوت معنی داری مشاهده می شود ($F=10.1/38$ و $p<0.001$). بنابراین فرضیه ۲ تأیید می گردد. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۶۸ می باشد و توان آماری برابر با ۱/۰۰ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش سبک های مقابله با استرس سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم است. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش سبک های مقابله با استرس موجب افزایش سازگاری اجتماعی در دانش آموزان دختر می شود. این یافته با نتایج پژوهش حسینی و مقتدر (۱۳۸۸) که نشان داد آموزش راهبردهای مقابله با استرس بر سازگاری اجتماعی مؤثر است همسو می باشد. از طرفی دیگر با نتایج پژوهش فتحعلی لواسانی (۱۳۸۷) که نشان می دهد آموزش مهارت های مقابله ای سبب افزایش عزت نفس، بهبود مهارت های اجتماعی، ارتباط بین فردی، و افزایش رفتارهای مثبت اجتماعی می شود و همچنین با نتایج برخی پژوهشگران دیگر همچون میچرسوزان (۲۰۱۰) که مبین آن است که شیوه های مقابله با استرس بر سطح عزت نفس، اضطراب اجتماعی و سازگاری اجتماعی افراد مؤثر است و با مطالعات حجت (۲۰۱۲)؛ به نقل از سلیمی، (۱۳۹۲)، کریشتینا (۲۰۰۷)، هالا سید (۲۰۰۶)، رابرت پریز (۲۰۰۶)، طولابی، صمدی و مطهری نژاد (۱۳۹۲)، وطن خواه (۱۳۹۲) همخوانی دارد. در تبیین یافته ها می توان چنین بیان نمود لازمه ی سازگاری اجتماعی، ایجاد تغییراتی در فرد است و لازمه آن یکپارچگی و سازوکارهایی که توسط آنها، گروه یک عضو جدید را می پذیرد (ساروخانی، ۱۳۷۰). از آنجا که مهارت روابط بین فردی یکی از مؤلفه های مهارت ها و سبک های مقابله با استرس بوده و توانایی درک سایر افراد از جهت تفاوت در خلق، هدف، علاقه به دیگری و همدلی را در بر می گیرد، می توان گفت آموزش سبک های مقابله با استرس بر افزایش سازگاری اجتماعی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است همچنین نتایج نیز نشان داد که آموزش سبک های مقابله با استرس سبب ارتقاء باورهای خودکارآمدی در دانش آموزان دختر می شود. این نتیجه با یافته های پژوهشی دیگر همسو می باشد به طوری که تحقیقات بارلو (۱۹۹۱)؛ به نقل از جوادی و کدیور، (۱۳۸۶) نشان می دهد که افراد دارای برداشت ضعیف از خودکارآمدی در مواجهه با خطرات بالقوه اضطراب زیادی را تجربه می کنند به گواهی این تحقیق افرادی که معتقدند نمی توانند با رویدادهای اضطراب آور مقابله کنند پریشانی زیادی را تجربه می کنند و به جای تمرکز بر آنچه که در انطباق با آن موقعیت می توانند انجام دهند توجه خود را به ناکامی و ناتوانی در انطباق با آن موقعیت متمرکز می کنند. تحقیقات باندورا و لاک (۲۰۰۳)؛ به نقل از جوادی و کدیور، (۱۳۸۶) نشان می دهد که باورهای خودکارآمدی بر طرز تفکر افراد چگونگی رویارویی با مشکلات، سلامت هیجانی، مقابله با استرس تأثیر دارد.

پژوهش لنت^۱، تاویرا^۲، شو^۳ و سینگلی^۴ (۲۰۰۹) بر روی ۲۵۲ دانشجو نشان داد که خودکارآمدی و حمایت محیطی پیش بینی کننده پیشرفت به هدف و سازگاری تحصیلی می باشد. در مطالعه آنها دانشجویان گزارش کردند هنگامی که از خودکارآمدی قوی و حمایت اجتماعی برخوردارند به عملکرد تحصیلی مورد نظرشان دست می یابند.

از محدودیت های این پژوهش چگونگی حالت های عاطفی و انگیزشی دانش آموزان در پاسخگویی به سوالات تحقیق بود. با توجه به یافته های پژوهش پیشنهاد می شود در تحقیقات آینده اثربخشی آموزش سبک های مقابله با استرس بر افسردگی و پرخاشگری نوجوانان بررسی شود و پژوهشی با همین عنوان بر روی دانشجویان دوره کارشناسی با کنترل جنسیت و قومیت انجام گیرد.

منابع و مراجع

^۱ -Lent
^۲ -Taveira
^۳ -Sheu
^۴ -Singley



[۱] اتکینسون، ریتا، ل.، اتکینسون، ریچارد، س. وهیگلگارد، ارنست، ر. (۱۳۸۳). زمینه‌ی روانشناسی ترجمه‌ی محمد نقی براهنی و دیگران، جلد دوم، تهران: انتشارات رشد، چاپ دوازدهم.

[۲] اسلامی نسب، ع. (۱۳۷۳). روانشناسی سازگاری، تهران: چاپ و نشر بنیاد.

[۳] بنده‌پور، اکرم. (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی آموزش‌های خودگویی‌های مثبت بر افزایش سازگاری اجتماعی تحصیلی - عاطفی در دختران دانش آموز اول دبیرستان آموزش و پرورش منطقه ۲ شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علوم و تحقیقات تهران.

[۴] پناهی‌زاده، محمود. (۱۳۹۳). بررسی رابطه خلاقیت و امیدواری با خودکارآمدی در بین دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر بندر امام خمینی در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲، پایان‌نامه کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات خوزستان.

[۵] ساروخانی، باقر. (۱۳۷۰). مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی خانواده. تهران: نشر قومس.

[۶] سلامت‌نیا، آذر. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش گروهی امید به شیوه‌ی آشنایند بر افزایش عزت‌نفس و خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر اهواز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات واحد بوشهر.

[۷] سلیمی، پیمان. (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی آموزش سازگاری اجتماعی بر سازگاری فردی-اجتماعی دانش‌آموزان مقطع متوسط شهر اراک، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، واحد علوم تحقیقات تهران.

[۸] سینها، ا. کی. پی و سینک، آر. پی. (۱۳۸۰). راهنمای پرسشنامه سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی. ترجمه‌ی ابوالفضل کرمی. تهران: مؤسسه‌ی روان تجهیز.

[۹] جوادی، محمد و کدیور، پروین (۱۳۸۱). شخصیت، نظریه، پژوهش. تهران: انتشارات آیز.

[۱۰] حسینی، ساناز و مقتدر، لیلا. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش راهبردهای مقابله با استرس بر سازگاری اجتماعی. مجله اندیشه و رفتار. دوره سوم، شماره ۱۲: ۶۶-۷۳.

[۱۱] حسینی دولت‌آبادی، فاطمه؛ صادقی، عباس؛ سعادت، سجاده؛ خدایاری، هانیه. (۱۳۹۳). رابطه بین خودکارآمدی و خودشکوفایی با راهبردهای مقابله‌ای در دانشجویان پژوهش در آموزش علوم پزشکی.

[۱۲] خدا یاری فرد، محمد؛ پرند، اکرم. (۱۳۸۵). استرس و روشهای مقابله، گزارش پژوهشی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.

[۱۳] رادفر، شکوفه و حمیدی، فریده. (۱۳۸۹). راهنمای کاربردی مهارتهای زندگی برای جوانان (مهارت ارتباط مؤثر). انتشارات معاونت امور فرهنگی.

[۱۴] زهراکار، کیانوش؛ رضازاده، آزاده و احقر، قدسی. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش مهارت حل‌مسئله بر خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر دبیرستانهای رشت، مجله اندیشه‌های نوین تربیتی، ۳(۵): ۱۵۰-۱۳۳.

[۱۵] فتحعلی لواسانی، فهیمه. (۱۳۸۷). مهارت‌های زندگی برای کلاس پنجم دبستان. تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

[۱۶] طولابی، زینب؛ صمدی، سعید. و مطهری نژاد، فاطمه. (۱۳۹۲). بررسی نقش میانجی عزت‌نفس و خودکارآمدی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و سازگاری اجتماعی جوانان شهر مشهد، جامعه‌شناسی مطالعات جوانان، دوره سوم، شماره ۳، ص ۱۳۲-۱۱۵.

[۱۷] وطن‌خواه، حمید. رضا. (۱۳۹۲). بررسی ارتباط خودکارآمدی و سازگاری اجتماعی در دانش‌آموزان پسران واجد و فاقد پدر مدارس راهنمایی شهر قم، دانشگاه شهید بهشتی تهران، فصلنامه مطالعات روان‌شناسی، سال دوم، دوره سوم، شماره ۱۲، صفحه ۲۲-۳۳.

[۱۸] محمد خانی، شهرام. (۱۳۹۰). مهارتهای زندگی. انتشارات طلوع دانش، تهران.

[۱۹] ناصری، حسین و نیک‌پرورد، ریحانه (۱۳۸۳). بررسی اثر بخشی مهارت زندگی بر بهداشت روانی دانشجویان. دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه تربیت مدرس.

[۲۰] نریمانی، محمد و وحیدی، زهره (۱۳۹۲). مقایسه‌ی نارسایی هیجانی، باورهای خودکارآمدی و عزت‌نفس در میان دانش‌آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. ناتوانی‌های یادگیری، ۳(۲)، ۹۱-۷۸.

[۲۱] Folk man, S. & lazarus, R. S. (۱۹۸۴). stress, appraisal and coping. New york: springe.

[۲۲] Hala, S.(۲۰۰۶). stress, coping, social support and style social adjustment among families children in picu after heart surgery Submitted in partial fulfillment of the requirementsFor the degree of doctor of philosophy Frances payne Bolton school of nursing case western reserve university.

[۲۳] Helemack .A.Q., wanaken . M. A. G. (۱۹۹۵). the casual ordering of academic achievement and self-concept of ability during elementary school: A longitudinal study journal of educational psychology, ۸۷-۶۲۴-۶۳۷

[۲۴] Lent, R.W., Taveira, M.C., Sheu, H.B., & Singley, D. (۲۰۰۹). Social cognitive predictors of academic



adjustment and life satisfaction in Portuguese college students: A longitudinal analysis. *J. Vocat. Behave*, ۷۴: ۱۹۰-۱۹۸.

[۲۵] Meijer, Susan A. Coping. (۲۰۱۰). styles and locus of control as predictors for psychological adjustment of adolescents with a chronic illness, Article

[۲۶] Robert Perez. (۲۰۰۶). Effects of Stress, Social Support and Coping Style on Adjustment to Pregnancy among Hispanic Women.

[۲۷] Pakenham, K. (۱۹۹۹). Adjustment to multiple sclerosis: Application of a stress and coping model *Health Psychology*.

[۲۸] Usher, E. L. & Pajares, F. (۲۰۰۶). Sources of academic and self – regulatory efficacy beliefs of entering middle school students. *Contemporary Educational Psychology*, ۳.

Archive of SID