



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

دوم شهرستان پلدختر

اکرم رشنو^۱

دکتر منصور سودانی^۲

چکیده

هدف: در این پژوهش هدف بررسی اثر بخشی آموزش سبک های مقابله با استرس بر سازگاری و خودکارآمدی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان پلدختر بود.

روش: جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان پلدختر 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.

یافته ها: نتایج بدست آمده نشان داده که آموزش سبک های مقابله با استرس باعث افزایش سازگاری و خودکارآمدی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر پلدختر شده است و این اثر تا مرحله پیگیری تداوم داشته است.

نتیجه گیری: بنابراین اثر بخشی آموزش سبک های مقابله با استرس بر سازگاری و خودکارآمدی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان پلدختر تأثیرگذار بوده است.

کلید واژه ها: سبک های مقابله با استرس، سازگاری، خودکارآمدی

^۱دانش آموخته ی کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز

^۲دانشیار گروه راهایی و مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز



مقدمه

با پیشرفت علوم و به موزات آن پیچیده تر شدن زندگی فردی و اجتماعی متعاقباً بالا رفتن استرس افراد لزوم توجه به مسائل تنش زای عاطفی انسانها بیش از پیش احساس می شود (کاپلان^۱ و سادوک^۲، ۲۰۰۳). از سوی دیگر طبق نظریه پژوهشگران بسیاری از این مسائل با آغاز دوران بزرگسالی نمود پیدا کرده، که ممکن است عامل برخی از بیماری ها و اختلالات روانی باشند. از جمله این شرایط تنش زا، زندگی دور از خانواده، پذیرش مسئولیت شخصی به تنهایی و... است (هاران^۳، ۲۰۰۴).

سالهای نوجوانی^۴ مرحله مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می رود. در این دوره نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی در مقابل عوامل فشارزای زندگی و محیطی و برقراری روابط سالم با دیگران، کسب مهارت های اجتماعی لازم از آن مهمترین نیازهای نوجوان می باشد. بنابراین، کمک به نوجوانان در رشد و گسترش مهارت های اجتماعی مورد نیاز برای زندگی مؤثر، ایجاد افزایش اعتماد به نفس در برخورد با مشکلات و حل آن و همچنین، کمک به آنها در رشد و تکامل عواطف و مهارت های اجتماعی لازم جهت سازگاری^۵ موفق با محیط اجتماعی و زندگی مؤثر و سازنده در جامعه ضروری به نظر می رسد (شعاری نژاد، ۱۳۹۰).

یکی از چالش هایی که دانش آموزان هنگام ورود به محیط آموزشی پیشروی دارند، تفکرات آنها در ارتباط با توانایی کنار آمدن با استلزاماتی است که بر سازگاری شان تأثیر گذار می باشد (زیچووسکی^۶، ۲۰۰۷). سازگاری یک مفهوم عام است و به همه راهبردهایی که فرد برای اداره کردن موقعیت های استرس زای زندگی، اعم از تهدیدهای واقعی یا غیر واقعی به کار می برد، گفته می شود (سادوک^۷ و سادوک^۸، ۲۰۰۳).

از جمله مباحث بسیار مهمی که در سال های اخیر مورد توجه روان شناسان قرار گرفته است کنار آمدن با مجموعه ای از مهارت های روانی است که سازگاری و خودکارآمدی از مهم ترین آنهاست. خودکارآمدی یک مفهوم ابداعی توسط بندورا^۹ (۱۹۷۷)؛ به نقل از آشر^{۱۰} و پاجاریس^{۱۱}، (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). تحقیقات لاک و لاتام^{۱۲} (۱۹۹۰) نشان می دهد که افراد با خودکارآمدی پایین از هر کنشی که به باور آنها فراتر از توانایی شان باشد پرهیز می کنند، از سوی دیگر خودکارآمدی نیرومند عملکرد افراد را افزایش می دهد. مطالعات سانا

¹-Kaplan

²-Caplan and sadok

³-Haran

⁴-adolescence

⁵-adjustment

⁶-Zychowski

⁷-Sadock

⁸- Sadock

⁹-Bandura

¹⁰-Usher

¹¹-Pajares

¹²- Locke&Latham



و پاسیجر^۱ (۱۹۹۴) نشان می‌دهد زمانی که دانش‌آموزان انتظار عمل مطلوب و ارزیابی مثبت از توانایی و شایستگی خود داشته باشند بهبود عملکرد آن‌ها می‌یابد و برعکس انتظار عملکرد ضعیف و انتظارات خود ارزشیابی منفی با عملکرد ضعیف دانش‌آموزان رابطه دارد. همچنین تحقیقات موسی زاده (۱۳۹۳) نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در جهت کنار آمدن دانش‌آموزان با چالش‌های زندگی و افزایش عزت نفس و ایجاد باورهای خودکارآمدی در آنها مؤثر بوده است.

سازگاری و خودکارآمدی بی‌شک تحت تأثیر عوامل بسیارمتنوع و زیادی قرار دارد. یکی از این مؤلفه‌ها استرس است. استرس هر نوع محرک یا تغییر در محیط داخلی و خارجی است که ممکن است باعث اختلال در تعادل حیاطی گردد و در شرایط خاص، بیماری‌زا باشد (شاو^۲، ۱۹۷۹، به نقل از ابراهیمی، ۱۳۹۱).

امروزه به دلیل گسترش عوامل تنش‌زا^۳ و کاهش توان مقابله‌انسان در برابر آن‌ها (به دلیل تغییر سبک زندگی) استرس به پدیده‌ای پیچیده تبدیل شده است. بدیهی است که استرس بخش جدایی‌ناپذیر زندگی بشر است. با شناخت عوامل ایجادکننده استرس می‌توان تمامی افراد را با راه‌ها و راهبردهای مقابله‌با آن آشنا و زمینه مقابله‌با آن را مهیا کرد (خدایاری و پرنده، ۱۳۸۵). بنابراین چیزی که باید بهبود یابد سازگاری و خودکارآمدی نیست بلکه بهبود مهارت‌های مقابله‌با عوامل شکست‌ها است که به عنوان سپر یا نیرویی برای مقابله و رویارویی با چالش‌ها و مشکلات زندگی در نوجوانان حائز اهمیت است.

هلمک و وون آکن^۴ (۱۹۹۵) پرورش مهارت‌های مقابله‌ای به عنوان بهترین روش برای ساختن خودپنداره‌ی قوی و انعطاف‌پذیر کودکان اشاره کردند که سازگاری فرد با شرایط تازه را تسهیل می‌کند و او را با اوضاع جدید منطبق می‌سازد و به عنوان مداخله‌ای پیشگیرانه و کوتاه مدت برای افزایش عزت نفس و ایجاد باورهای خودکارآمدی در دانش‌آموزان مطرح است. و آن شامل طیف وسیعی از رفتارها، کنش‌ها و واکنش‌های درونی و بیرونی فرد در برخورد با یک عامل فشارزاست یا هر نوع تلاش شناختی و رفتاری است که به منظور کسب کارآیی، کاهش یا تحمل مسائل درونی یا بیرونی از فشار به وجود آمده‌اند. لازاروس و فولکمن^۵ (۱۹۸۴) نشان می‌دهد که مقابله به فرد کمک می‌کند تا فرد تصور مثبت از خود داشته باشد و تعادل هیجانی و ادامه روابط بین فردی رضایت بخش با دیگران را ابقا کند. همچنین تحقیقات الگار، آرتلتوگراوز^۶ (۲۰۰۷) درباره‌ی نوجوانان نشان می‌دهد چنانچه نوجوانان به راهبردهای مقابله با استرس مناسب و کارآمد مجهز نباشند و توانایی کمی برای درک هیجانهای خود و دیگران داشته باشند، در برخورد با فشارها و بحرانهای نوجوانی توان کمتری خواهند داشت و مشکلات رفتاری بیشتری را به صورت پرخاشگری، افسردگی و اضطراب نشان خواهند داد. میچر سوزان^۷ (۲۰۱۰) نشان داد که شیوه مقابله با استرس بر سطح عزت نفس، اضطراب اجتماعی و سازگاری اجتماعی افراد مؤثر است. رابطه بین خودکارآمدی و خودشکوفایی با راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان عنوان تحقیقی است که توسط حسینی دولت‌آبادی و همکاران (۱۳۹۳) انجام داده‌اند. نتایج این تحقیق نشان داد که خودکارآمدی ادراک شده و خودشکوفایی در پیش‌بینی راهبردهای مقابله‌ای در دانشجویان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. همچنین ناصری و نیک‌پرورد (۱۳۸۳) طی تحقیقی که از تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای (کنترل خشم، رویارویی با کنش، و حل مسئله که بر روی دانشجویان دانشگاه علم و صنعت داشتند به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌ها، تفاوت معناداری را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون داشته است.

¹-Sana&Pasecher

²-Shaw

³-Stressors

⁴- Helmak&Wanakeh

⁵- Lazarus&Folkman

⁶- Elgar, Arlett, & Grove

⁶-Maijersusan



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

۱- آموزش سبک های مقابله با استرس بر افزایش سازگاری 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.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان پلدختر که در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ مشغول به تحصیل بودند. نمونه ای این تحقیق شامل ۶۰ نفر بود که پس از ارائه ای آزمون سازگاری و آزمون خودکارآمدی شرر و آدامز به تعداد ۲۰۰ نفر از جامعه، ۶۰ نفر که نمره ای 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 مقابله ای قرار گرفتند تا اثر بخشی آموزش محقق در گروه آزمایش با گروه کنترل مقایسه گردد. برای جمع آوری 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 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) ساخته اند و یک پرسشنامه مداد کاغذی است که خودکارآمدی عمومی آزمودنی می سنجد. این مقیاس ۱۷ آیتم دارد و آزمودنی به هر آیتم بر اساس یک مقیاس ۵ درجه ای (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) پاسخ می دهد. بالاترین نمره خودکارآمدی در این مقیاس ۸۵ و پایین ترین نمره ۱۷ است. اعتبار این مقیاس در پژوهش (پناهی زاده، ۱۳۹۳) ۰/۸۶ به دست آمده است، در پژوهش (سلامت نیا، 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.

¹-Adjustment Inventory for high School Students (AISS)

²-Sinha

³-Singh

⁴-Sherer'r et al



برنامه آموزش سبک های مقابله با استرس

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

یافته ها

در جدول شماره ۱ میانگین و انحراف معیار متغیرهای سازگاری 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 ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای سازگاری و خودکارآمدی دانش آموزان

متغیر	مرحله	شاخص آماری	میانگین	انحراف معیار
		← گروه		
سازگاری	پیش آزمون	آزمایش	۳۲/۳۲	۵/۱۷
		گواه	۳۰/۴۸	۵/۴۵
	پس آزمون	آزمایش	۱۸/۵۲	۵/۹۲
		گواه	۲۹/۶۴	۳/۹۲
	پیگیری	آزمایش	۱۸/۶۰	۵/۱۸
		گواه	۳۰/۲۰	۴/۸۲
خودکارآمدی	پیش آزمون	آزمایش	۵۰/۴۸	۷/۶۲
		گواه	۵۳/۲۴	۴/۸۳
	پس آزمون	آزمایش	۷۵/۴۸	۹/۹۸
		گواه	۵۴/۰۰	۴/۹۵
	پیگیری	آزمایش	۷۴/۴۸	۱۰/۴۹
		گواه	۵۳/۴۸	۴/۲۷

برای رعایت پیش فرض تساوی واریانس ها متغیرهای 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. همچنین از آزمون کلموگروف - اسمیرنجهت پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در جامعه و نیز نتایج آزمون بررسی پیش فرض همگنی شیب های رگرسیون، برای متغیرهای سازگاری و خودکارآمدی استفاده شده است.

به منظور بررسی تفاوت دو گروه آزمایش و گواه در زمینه اثر آموزش سبک های مقابله با استرس از تحلیل کواریانس استفاده شده است.



فرضیه ۱: آموزش سبک های مقابله با استرس بر افزایش سازگاری 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 ۲: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون سازگاری و خودکارآمدی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم گروه های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری P	مجذورات	توان آماری
پیش آزمون	۳۰۸/۳۰	۱	۳۰۸/۳۰	۱۵/۶۹	۰/۰۰۰۱	۰/۲۵	۰/۹۷۲
گروه	۱۷۲۹/۰۳	۱	۱۷۲۹/۰۳	۸۸/۰۴	۰/۰۰۰۱	۰/۶۵	۱/۰۰
خطا	۹۰۳/۳۵	۴۶	۱۹/۶۳				
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 می‌دهد با کنترل پیش آزمون بین دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ سازگاری تفاوت معنی داری وجود دارد ($F= 88/04$ و $p<0/0001$). بنابراین فرضیه ۱ تأیید می‌گردد. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۶۵ می‌باشد و 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 می‌شود ($F= 101/38$ و $p<0/0001$). بنابراین فرضیه ۲ تأیید می‌گردد. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۶۸ می‌باشد و توان آماری برابر با ۱/۰۰ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش سبک های مقابله با استرس سازگاری و خودکارآمدی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم است. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش سبک های مقابله با استرس موجب افزایش سازگاری دانش آموزان دختر می‌شود. افراد با آموزش سبک های مقابله با استرس در رویارویی با مسائل چالش‌انگیز نمی‌هراسند و قدرت انطباق، سازگاری و عملکرد مؤثرتری خواهند داشت. وجود این شرایط، احساس توانایی مهار عوامل بیرونی و درونی را در دانش آموزان ایجاد می‌کند و این احساس سبب بهبود سازگاری در آنها می‌شود. در نهایت بهبود مهارت‌های مقابله، به عنوان سپر یا نیروی برای مقابله و رویارویی با چالش‌ها و مشکلات زندگی و سازگاری در نوجوانان حائز اهمیت است.



نتایج این یافته پژوهشی با پژوهش های (زیچووسکی^۱، ۲۰۰۷)، (بلاک و لسر^۲، ۲۰۰۶)، (لین^۳، ۲۰۰۶)، (کاتلر^۴، ۲۰۰۵)، (ریو، دسی و رایان^۵، ۲۰۰۴)، (لیث، ۱۳۹۲)، (محمدیون، ۱۳۹۱)، (فخری، دانش و شهیدی، ۱۳۹۰)، (سروقد و دانش پور، ۱۳۸۹) و (حسینی و مقتدر، ۱۳۸۸) همسو و هماهنگ می باشد. هیرکاوا و همکاران^۶ (۲۰۱۲) در پژوهش خود به بررسی رابطه مدیریت استرس بر سازگاری و رفتارهای بین فردی افراد پرداخته است. سبک های مقابله با استرس، مجموعه مهارتهایی هستند که تحت تأثیر آموزش و تجربه آموخته می شوند و نسبتاً قابل تغییرند (قراچه داغی، ۱۳۸۰). از آنجاکه بسیاری از مشکلات و دشواری های زندگی امروزه اجتناب ناپذیر است و افراد جامعه همواره با آنها دستبه گریبانند، ایجاد و تقویت توانایی ها و مهارت هایی که در شرایط دشوار ضامن سازگاری روانی افراد باشد، ضروری 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 همسویی دارد 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 لاکس^۷ (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^۸، تاویرا^۹، شو^۹ و سینگلی^{۱۰} (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 انگیزشیدانش 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

منابع فارسی

ابراهیمی، معصومه (۱۳۹۱): تأثیر راهبردهای مدیریت استرس مبتنی بر رویکرد شناختی- رفتاری بر کاهش اضطراب اجتماعی دختران نوجوان شهر ماسهر، پایان نامه کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات خوزستان.

¹- Zychowski

²- Blake & Lesser

³- Lin

⁴- Cutler

⁵- Reev, Deci & Ryan

⁶- Hirokaea et al

⁷-Lent

⁸-Taveira

⁹-Sheu

¹⁰-Singley



بنده پور، 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 روان شناسی تربیتی، دانشگاه علوم و تحقیقات تهران.

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.

جوادی، محمد و کدیور، پروین (۱۳۸۱). شخصیت، نظریه، پژوهش. تهران: انتشارات آیین.

حسینی دولت آبادی، فاطمه؛ صادقی، عباس؛ سعادت، سجاد؛ خدایاری، هانیه. (۱۳۹۳). رابطه بین خودکارآمدی و خودشکوفایی با راهبردهای مقابله‌ای در دانشجویان پژوهش در آموزش علوم پزشکی.

خدایاری فرد، محمد؛ پرنده، اکرم. (۱۳۸۵). استرس و روشهای مقابله، گزارش پژوهشی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.

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

زهراکار، کیانوش؛ رضازاده، آزاده و احقر، قدوسی. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مسأله‌ها در خودکارآمدی دانش‌آموزان دبیرستان‌های پیرشت، مجله اندیشه‌های نوین تربیتی، ۳(۵): ۱۵۰-۱۳۳.

سروقد، سیروس؛ دانش پور، آیدا. (۱۳۸۹). رابطه‌ی راهبردهای فرارشناختی با پرخاشگری و شیوه‌های مقابله با استرس دانش‌آموزان دوره پیش‌دانشگاهی شهر شیراز. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، سال ۴، شماره ۳ (۲۵)، بهار ۱۳۸۹.

سلامت‌نیا، آذر. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش گروهی امید به شیوه‌اشناختی 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.

سینه‌ها، ای. کی. پی و سینک، آر. پی (۱۳۸۰). راهنمای پرسشنامه سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی. ترجمه‌ی ابوالفضل کرمی. تهران: مؤسسه‌ی روان‌تجهیز.

شعاری‌نژاد، علی. اکبر. (۱۳۹۰). نقش فعالیت‌های فوق برنامه در تربیت نوجوانان، تهران: انتشارات اطلاعات.

فخری، زهرا؛ دانش، عصمت. و شهیدی، شهریار. (۱۳۹۰). نظام ارزشی، باورهای خودکارآمدی و سازگاری در دانش‌آموزان دبیرستانی: مقایسه بین نوجوانان دارای پدر جان‌باز و غیرجان‌باز، دومین همایش ملی روان‌شناسی (روان‌شناسی خانواده).

قراچه‌داغی، مهدی. (۱۳۸۰). مدیریت استرس، چاپ ۱۳، تهران: انتشارات ساوالان.

لیث، حکیمه. (۱۳۹۲). بررسی رابطه هوش هیجانی، خودکارآمدی و حمایت اجتماعی با سازگاری دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان اراک، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه کاشان.

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



- محمدیون، ملیحه. (۱۳۹۱). رابطه خودکارآمدی با سازگاری در دانش‌آموزان شاهد و مقایسه آن با دانش‌آموزان غیرشاهد دبیرستانهای دولتی گرگان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان.
- موسی زاده، توکل، شاه محمدی، سلمان، سلطان مرادی، ابوالفضل. (۱۳۹۳). تبیین نقش اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر خودکارآمدی و عزت‌نفس دانش‌آموزان پسر پایه اول دوره متوسطه. فصلنامه روانشناسی مدرسه، سال سوم، شماره ۲(۱۰)، تابستان ۱۳۹۳.
- ناصری، حسین و نیک‌پرورد، ریحانه (۱۳۸۳). بررسی اثر بخشی مهارت زندگی بر بهداشت روانی دانشجویان. دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه تربیت مدرس.
- 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)، ۷۸-۹۱.

منابع لاتین

- Blake, S., & Lesser, L. (2006). *Exploring the relationship between academic self-efficacy and middle school students' performance on a high-stakes mathematics test. Journal of Teacher Education*, b 2, 655-669.
- Cutler, C. G. (2005). *Self-Efficacy and Social Adjustment of Patients with Mood Disorder. Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 11: 283-289.
- Elgar, J., Arlett, C. & Groves, R. (2007). *Stress coping behavioral problems among rural and urban adolescence. Journal of Adolescence*, vol 26, 574-585.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Haran, G. (2004). *The real worrier: recognizing mental illness in young adults*. Retrieved November 2006, <http://www.yourheathportal.com/focus-faculty>.
- Helemack, A. Q., & Wanaken, M. A. G. (1995). *The causal ordering of academic achievement and self-concept of ability during elementary school: A longitudinal study. Journal of Educational Psychology*, 87-624-637.
- Hirokawa K, Taniguchi T, Tsuchiya M, Kawakami M N. *Effects of a Stress Management Program for Hospital Staffs on Their Coping Strategies and Interpersonal Behaviors. Industrial Health* 2012; 50(6): 487-98.
- Koplan, H, L Sadock, B. (2003). *Contributions of the psychosocial sciences to human behavior in: a synopsis of psychiatry Baltimore: Williams and Wilkins*, 157-20.
- Lent, R.W., Taveira, M.C., Sheu, H.B., & Singley, D. (2009). *Social cognitive predictors of academic adjustment and life satisfaction in Portuguese college students: A longitudinal analysis. J. Vocat. Behav*, 74: 190-198.
- Lin, S. P. (2006). *An exploration of Chinese international students' social self-efficacy*. Unpublished Ph. D. Thesis. Ohio State University.



- Locke, E. A., & Latham, P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*: Englewood, NT: Prentice-Hall.
- Meijer, Susan A. C. (2010). *Styles and locus of control as predictors for psychological adjustment of adolescents with a chronic illness*, Article
- Reeve, J., Deci, E., & Ryan, R. M. (2004). *Self-Determination Theory: Dialectical Framework for Understanding Sociocultural Influences on Student Motivation*. In: *Research on Sociocultural Influences on Motivation and Learning*, McInerney, D.M. and S. van Etten (Eds.), Vol. 4, Information Age, Greenwich, CT., pp. 31-60.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2003). *Synopsis of psychiatry*, Philadelphia.
- Sanna-L. J. & Pusecker, P. A. (1994). *Self-efficacy, valence of self-evaluation and performance*. *Personality and social psychology bulletin*, 20-82-92.
- Usher, E. L. & Pajares, F. (2006). *Sources of academic and self-regulatory efficacy beliefs of entering middle school students*. *Contemporary Educational Psychology*, 31(2), 41-64.
- Zychowski, L. A. (2007). *Academic and social predictors of college adjustment among first-year students: Do high school friendships make a difference?* Unpublished Ph.D. Thesis, Indiana University of Pennsylvania.