

مقایسه روش های کنار آمدن با مشکلات در دانش آموزان دختر دوره ی دوم متوسطه رشته های علوم انسانی و تجربی

رضوان مقدری^۱، دکتر ویدا اندیشمند^۲

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی کرمان

^۲ عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف مقایسه روش های کنار آمدن با مشکلات در دختران دوره ی دوم متوسطه رشته های علوم انسانی و تجربی اجرا شد. روش: جامعه آماری پژوهش را دختران دوره ی دوم متوسطه رشته های علوم انسانی و تجربی در ناحیه یک کرمان، تشکیل می دهند. گروه نمونه به صورت تصادفی ساده تعداد ۱۰۰ نفر انتخاب شدند. ابزار پژوهش، پرسشنامه راهبردهای مقابله ای لازاروس (۱۹۸۸) با ۲۳ سوال و متشکل از ۴ خرده مقیاس دوری جویی از مشکلات، درخواست حمایت اجتماعی، مسئولیت پذیری و خویشتن داری است. داده ها با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک در بررسی فرض نرمال بودن توزیع متغیرها و آزمون t مستقل مورد تحلیل قرار گرفت. یافته ها: نتایج حاصل از آزمون t نشان داد کنار آمدن با مشکلات با مؤلفه های مسئولیت پذیری، خویشتن داری، حمایت اجتماعی و دوری جویی در دانش آموزان دختر رشته های علوم انسانی و تجربی به صورت معناداری ($p < 0.05$) بیشتر بود. همچنین نتایج بیانگر آن بود روش کنار آمدن با مشکلات بین دانش آموزان دختر رشته علوم انسانی با دانش آموزان دختر رشته تجربی در مؤلفه های (مسئولیت پذیری، دوری جویی، حمایت اجتماعی) تفاوت معنادار بیشتری نسبت به دانش آموزان رشته علوم انسانی داشتند و میانگین ($p < 0.05$ یا $p < 0.01$) بیشتری را کسب کردند. همچنین بین مؤلفه خویشتن داری، تفاوتی بین دختران رشته علوم تجربی و انسانی وجود نداشت. بیشترین تفاوت در مؤلفه دوری جویی و کمترین تفاوت در مؤلفه درخواست حمایت اجتماعی بین این دو گروه از دختران رشته علوم انسانی و تجربی بود. نتیجه گیری: با توجه به یافته های این تحقیق لازم است مدارس با برگزاری دوره های آموزش مهارت های اجتماعی و مهارت های زندگی جهت شناخت رفتار و مدیریت هیجانات و به کارگیری فنون حل مسئله در دانش آموزان برگزار شود، همچنین پیشنهاد میگردد با تدوین کتاب مهارت های زندگی در دسته عناوین کتابهای دوره دوم متوسطه که به شکل کارگاهی دانش آموزان را برای مقابله با مشکلات آینده آماده سازد.

واژه های کلیدی: روش های کنار آمدن با مشکلات، مسئولیت پذیری، دوری جویی، طلب حمایت اجتماعی، خویشتن داری

مقدمه

در نوجوانی (همزمان با دوران بلوغ) افراد پیامهای متناقضی از محیط بیرونی دریافت می کنند؛ پیامهایی که امنیت و آرامش آنها را تهدید می کند. این تهدیدها می تواند به نگرانی دائمی یا موقتی در نوجوانان منتهی شود. بنابراین، نگرانی در این دوره تحولی بسیار شایع است و می تواند تا سنین بزرگسالی ادامه یابد. نگرانی در نوجوانی ممکن است با پیامدهای رفتاری و جسمانی مانند بیخوابی، که می تواند به محرومیت از خواب منتهی شود و مهارت های اجتماعی و تحصیلی ضعیف که خطر شکست تحصیلی و فرار از مدرسه را افزایش می دهد، همراه شود. نوجوانی و جوانی یکی از مهمترین مراحل زندگی محسوب می شود. در سال های اخیر تحقیقات بسیاری در زمینه پیامدهای روانی- اجتماعی حمایت اجتماعی انجام شده است. پژوهش ها نشان داده اند که حمایت اجتماعی مطلوب می تواند احساس تنهایی را کاهش داده و موجب رضایت از زندگی شوند. با افزایش حمایت اجتماعی پاسخ به استرس در افراد کاهش یافته و سلامت روان فرد بهبود می یابد. مطالعات نشان داده اند که شبکه ی ارتباطات و حمایت اجتماعی عامل مهمی برای تجربه های مثبت و پاداش محسوب می شود که در نهایت به احساس خود ارزشمندی و عزت نفس افراد منجر می گردد. افراد دوری گزین، بسیار علاقه مندند وارد روابط اجتماعی یا فعالیت های جدید شوند، اما تا وقتی قول پذیرش غیرانتقادی به آنها داده نشده باشد، دوست ندارند، حتی به مخاطرات جزئی اقدام کنند. آنها خجالتی هستند. کوچک ترین نشانه عدم تایید توسط دیگران و کوچک ترین اثر شکست بالقوه موجب دوری گزینی آنها می شود. آنها رویدادهای آشکارا بی ضرر را تمسخر تعبیر می کنند. این افراد از ناتوانی نسبی شان در برقراری رابطه بی دردسر با دیگران، ناراحت هستند که این خود به عزت نفس کم آنها می افزاید و به نوبه خود، آنها را نسبت به انتقاد و سرافکنندگی حساس تر می کند. این احتمال هم وجود دارد که، افراد مبتلا به اختلال شخصیت دوری گزین در موقعیت های اجتماعی مضطرب ترند و برای کنار آمدن با این موقعیت ها از مهارت های اجتماعی ضعیف تری برخوردارند (موریس و دیگران، ۱۳۸۸). اختلال شخصیت دوری گزین با احساس بازداری اجتماعی افراطی، بی کفایتی و حساسیت نسبت به انتقاد و طرد شدن مشخص شده است. این اختلال باعث بروز مشکلات قابل توجهی می شود که توانایی تعامل با دیگران و روابط اساسی زندگی روزمره را تحت تاثیر قرار می دهد. حدود ۱٪ از افراد عادی به این اختلال مبتلا هستند. (Baret, ۲۰۰۰) معتقد است که دادن مسئولیت به دانش آموزان از کودکی و متناسب با سن آنها باعث پرورش توانایی ها و اتکاء به خود در نوجوانی و بزرگسالی می شود. به اعتقاد ستیر^۱ آینده نیازمند انسانی با مسئولیت بیشتر است که توانایی انتخاب داشته باشد. کسی که بتواند بر اساس احتیاج خود نه بر اساس طرح ریزی که شخص دیگر برای او کرده است، برنامه ریزی کند. یکی از مهم ترین وظایف سیستم آموزشی هر کشوری، پرورش و آموزش نسل آینده است. نسلی که قرار است جامعه به آن ها سپرده شود. این وظیفه چنان دشوار و مسائل تربیتی چنان پیچیده است که هیچ نظام آموزشی نمی تواند ادعا کند وظیفه خود را به تمامی انجام داده است. این در حالی است که پس از خانواده، مدرسه مهم ترین مکان تاثیرگذار بر سلامت روان و روحی دانش آموزان است و طیف وسیعی از رفتارها و باورهای دانش آموزان در تعامل با این محیط شکل می گیرد. یکی از اهداف و اقدامات اساسی کارشناسان حوزه روانشناسی رصد کردن انواع اختلالات روانی، رفتاری و مشکلات احتمالی شخصیتی در بین دانش آموزان برای کنترل، پیشگیری و درمان آن هاست. بنابراین باید در حوزه رفتار دانش آموزان در هنگام رویارویی با یک مشکل کار کرده و آموزش های لازم را به آنها بدهیم. شکی وجود ندارد که مدرسه

ردیف	مؤلفه های راهبردهای مقابله ای	توصیف و مفاهیم مرتبط با آن
۱	مسئولیت پذیری	وادار کردن خود برای بررسی مشکل، قول دادن به خود برای برخورد بهتر با مشکل در دفعات بعدی
۲	طلب حمایت اجتماعی	پذیرفتن همدلی و احساس مثبت از دیگران، بهره گرفتن از دوستانی که تخصص در مشکل به وجود آمده دارند

پس از خانواده بهترین مکان برای آموزش کودکان و نوجوانان است زیرا بچه ها پس از خانواده بیشترین تاثیر را از این محیط می گیرند.

^۱ Satir

۳	خویشتن داری	عجله نکردن، پرهیز از عکس العمل سریع در هنگام به وجود آمدن مشکل
۴	دوری جویی	کوچک شمردن مشکل ایجاد شده، فکر نکردن به مشکل

جدول ۱: مفاهیم مرتبط با هریک از مولفه های مولفه مقابله ای لازاروس (۱۹۸۸)

روش های کنار آمدن با مشکلات فرآیند شناختی، عاطفی، رفتاری است که بواسطه آن افراد تلاش می کنند، برای مسائلی که در زندگی روزمره با آن مواجه می شوند، راه حل موثر و انطباقی پیدا کنند (موریس و دیگران، ۱۳۸۸) و شامل چهار مولفه: پذیرش مسئولیت، دوری جویی، خویشتن داری، طلب حمایت اجتماعی می باشد. مسئولیت پذیری به معنی متعلق بودن انتخاب ها به خودمان و برخورد صادقانه با آزادی است. مسئولیت پذیری شامل ملاحظه کردن دیگران و سرزنش نکردن آنان بابت مشکلات شخصی نیز می باشد (Jafe, ۲۰۰۹). افراد دوری جو دارای ویژگی هایی چون: اجتناب از کار، منزوی ساختن خود، اعتماد به نفس پایین، اجتناب از فعالیت های مدرسه به خاطر ترس از انتقاد و طرد شدن دارند (محمدخانی، ۱۳۸۸). منظور از خویشتن داری این است که فرد بتواند نیازهای خود را مدیریت کرده، ارضای آنها را به تعویق انداخته و آنها را در موقعیت های مناسب به شیوه های مناسب ارضا کند (کنعانی، ۱۳۹۲). طلب حمایت اجتماعی متداول ترین تعریف از حمایت اجتماعی در دسترس بودن و کیفیت ارتباط با افرادی که در مواقع نیاز منابع حمایتی را فراهم می کنند تأکید دارد که فرد احساس مراقبت، مورد علاقه بودن، عزت نفس و ارزشمند بودن کند. که بخشی از شبکه وسیع ارتباطی است (علی پور، ۱۳۹۳). نتایج پژوهش های (Barker, ۲۰۰۲) نشان می دهد کنترل سن، جنس و استعداد تحصیلی، توانایی حل مساله تاثیر مفید و مستقیمی بر سازگاری افراد، سطح استرس آنها، جهت یابی هیجانی و عملکرد دارد و این تغییرات تا مقاطع بالاتر ادامه خواهد داشت. همچنین لازاروس و فولکمن (۱۹۸۹)، در پژوهشی به بررسی برخی مطالعات هم نقش آموزش حل مساله در بهبود و کارآمدی مهارت های مقابله ای پرداخت. به طور کلی سبک مقابله ای به تلاشهای شناختی و رفتاری برای جلوگیری، مدیریت و کاهش تنیدگی اشاره کرد و بیان کرد که شیوه مقابله مساله مدار شامل کارهای سازنده ای می باشد که فرد در ارتباط با شرایط تنیدگی را انجام می دهد. یافته های محققین نشان داد که افرادی که بیشتر از مهارت های مقابله مسئله مدار در ارتباط با مشکلات استفاده می کنند، موفق تر و کارآمدتر هستند. (Mardani, ۲۰۱۱) در تحقیق خود تحت عنوان آموزش حل مسئله به نوجوانان دریافت که میزان استرس و اقدام به خودکشی در نوجوانان کاهش می یابد. ویلبرن و اسمیت (۲۰۰۵) دریافتند که آموزش مهارت های ارتباطی از مهارت های زندگی به نوجوانان باعث افزایش اعتماد به نفس، احساس رضامندی از زندگی و بهبود حل مسئله در بین آنها شده است. بنابراین با توجه به آنچه گفته شد، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا بین روش های کنار آمدن با مشکلات در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه رشته های علوم انسانی و تجربی تفاوت وجود دارد؟

روش

این پژوهش از زمره پژوهش های پس رویدادی محسوب می شود که طی آن مولفه های کنار آمدن با مشکلات در دانش آموزان دختر رشته های علوم انسانی و تجربی مورد مقایسه قرار گرفته است. جامعه آماری پژوهش کلیه دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه رشته های علوم انسانی و تجربی ناحیه ۱ شهر کرمان در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ به تعداد ۱۵۰۰۰ نفر تشکیل دادند؛ نمونه آماری تحقیق به تناسب جامعه آماری ۱۰۰ نفر به شیوه تصادفی ساده از روی فهرست دبیرستان های ناحیه یک که دو رشته مورد مطالعه را دارا بودند دریافت شد. در این شرایط از ۱۴ مدرسه معرفی شده ۴ مدرسه به صورت قرعه کشی انتخاب شدند و از بین این تعداد از هر مدرسه ۲۵ دانش آموز در دو رشته انسانی و تجربی انتخاب شدند. برای سنجش کنار آمدن با مشکلات در دانش آموزان از پرسشنامه ۲۳ سوالی لازاروس (۱۹۸۸) استفاده شد. این پرسشنامه ۴ مولفه مسئولیت پذیری، طلب حمایت اجتماعی، خویشتن داری و دوری جویی را پوشش می دهد و تقریباً هر خرده مقیاس دارای ۶ سوال است. (خدادادی، ۱۳۸۳) این پرسشنامه را به فارسی ترجمه و شواهدی از روایی و پایایی آن (۰/۸۴) ارائه کرده است. مقیاس پاسخگویی این پرسشنامه چهار گزینه ای به صورت: (اصلاً استفاده نکرده ام=۱، بعضی اوقات استفاده کرده ام=۲، معمولاً از آن استفاده می کنم=۳ و به میزان زیادی از آن استفاده می کنم=۴) است و در هر خرده مقیاس امتیاز افراد بین ۰)

حد پایین نمرات) تا ۱۹۸ (حد بالای نمرات) در نوسان است. داده های حاصل از پرسشنامه به وسیله آزمون t مستقل و آزمون شاپیرو-ویلک مورد تحلیل قرار گرفت. تحلیل های مورد اشاره با استفاده از نرم افزار SPSS۲۰ صورت گرفت.

یافته ها

در جدول ۲ میانگین، انحراف معیار و خطای استاندارد دانش آموزان در مولفه های کنار آمدن با مشکلات آورده شده است. چنانکه در جدول ۲ مشاهده می شود در مسئولیت پذیری به ترتیب میانگین برای دانش آموزان علوم انسانی ۹ و برای دانش آموزان علوم تجربی ۱۱ است. در طلب حمایت اجتماعی به ترتیب میانگین برای دانش آموزان علوم انسانی ۱۵ و برای دانش آموزان تجربی ۱۶ است. در خویشتن داری به ترتیب میانگین برای علوم انسانی ۲۱ و برای تجربی برابر با ۱۸ است و در دوری جویی به ترتیب میانگین برای دانش آموزان رشته علوم انسانی ۱۴ و برای دانش آموزان علوم تجربی ۱۸ است.

جدول ۲: میانگین، انحراف معیار و خطای استاندارد نمونه پژوهش

مولفه های روش های کنار آمدن با مشکلات	گروه	میانگین	انحراف معیار	بیشترین مقدار	کمترین مقدار
مسئولیت پذیری	دانش آموزان علوم انسانی	۹	۱/۹۳	۱۳	۶
	دانش آموزان علوم تجربی	۱۱	۲/۷۳	۱۶	۵
طلب حمایت اجتماعی	دانش آموزان علوم انسانی	۱۵	۲/۰۵	۲۲	۱۲
	دانش آموزان علوم تجربی	۱۶	۲/۵۸	۲۱	۱۱
خویشتن داری	دانش آموزان علوم انسانی	۲۱	۲/۹۶	۲۷	۱۶
	دانش آموزان علوم تجربی	۱۸	۲/۷۳	۲۵	۱۳
دوری جویی	دانش آموزان علوم انسانی	۱۴	۲/۵۷	۲۲	۱۱
	دانش آموزان علوم تجربی	۱۸	۲/۲۵	۲۴	۱۵

در جدول ۳ نتایج آزمون t برای دانش آموزان رشته های علوم انسانی و تجربی در متغیر روش های کنار آمدن با مشکلات کلی، آورده شده است.

جدول ۳: نتایج آزمون تی مستقل در متغیر روش های کنار آمدن با مشکلات کلی

تعداد	فاصله اطمینان		درجه آزادی	سطح معناداری	آماره	آزمون تی مستقل
	بالاترین	پایین ترین				
۱۰۰	-۴/۲۴	-۸/۸۵	۹۸	۰/۰۰۰	-۵/۷۵	

جدول شماره ۴ نتایج آزمون شاپیرو-ویلک در ۵ مولفه روش های کنار آمدن با مشکلات ($p > 0.05$ ، $df = 49$)، مسئولیت پذیری ($p > 0.05$ ، $df = 49$)، طلب حمایت اجتماعی ($p > 0.05$ ، $df = 49$)، خویشتن داری ($p > 0.05$ ، $df = 49$)، و دوری جویی ($p > 0.05$ ، $df = 49$)، و در

دوری جویی ($p > 0/05$ ، $df = 49$)، بودن توزیع نمرات در روش های کنار با مشکلات و مولفه های آن در دو گروه دانش آموزان رشته های علوم انسانی و تجربی پیش فرض ($p > 0/05$) را مورد تایید قرار دادند

جدول ۴. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک در توزیع متغیرهای تحقیق در دو گروه دانش آموزان رشته علوم انسانی و تجربی

متغیر	شاخص گروه	آماره	درجه آزادی	سطح معنی داری
روش های کنار آمدن با مشکلات	دانش آموزان دختر علوم انسانی	۰/۹۵۳	۴۹	۰/۶۸۰
	دانش آموزان دختر تجربی	۰/۹۶۸	۴۹	۰/۸۸۹
خوبیستن داری	دانش آموزان دختر علوم انسانی	۰/۹۲۷	۴۹	۰/۳۵۴
	دانش آموزان دختر تجربی	۰/۹۳۴	۴۹	۰/۴۲۱
دوری جویی	دانش آموزان دختر علوم انسانی	۰/۹۰۰	۴۹	۰/۱۵۸
	دانش آموزان دختر تجربی	۰/۸۹۷	۴۹	۰/۴۲۲
جستجوی حمایت اجتماعی	دانش آموزان دختر علوم انسانی	۰/۹۳۴	۴۹	۰/۲۹۸
	دانش آموزان دختر تجربی	۰/۵۶۲	۴۹	۰/۷۷۳
مسئولیت پذیری	دانش آموزان دختر علوم انسانی	۰/۲۷۸	۴۹	۰/۷۴۸
	دانش آموزان دختر تجربی	۰/۴۸۷	۴۹	۰/۱۵۸

براساس مقادیر مشاهده شده در جدول فوق می توان این گونه ابراز نمود که مقدار سطح معناداری آزمون کمتر از ($0/05$) می باشد. لذا فرض صفر رد و فرض تحقیق تایید می شود. و این بدان معناست که بین روش های کنار آمدن با مشکلات و مولفه های آن در دانش آموزان دختر علوم تجربی و انسانی تفاوت وجود دارد.

نتایج تحقیق

در بررسی تفاوت روش های کنار آمدن با مشکلات بین دانش آموزان دختر علوم تجربی و انسانی با توجه به نتایج حاصل آزمون تی مستقل نشان داده شد. بین دو گروه دانش آموزان دختر علوم تجربی و انسانی در روش های کنار آمدن با مشکلات، تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به تفاوت میانگین بدست آمده مشاهده شد، همچنین نتایج بیانگر آن بود که دانش آموزان دختر علوم تجربی نسبت به دانش آموزان دختر علوم انسانی از روش های کنار آمدن با مشکلات بیشتری برخوردار هستند. این یافته ها با نظر های پژوهش گنجیه وهمکاران (۱۳۹۲)، خویی و همکاران (۱۳۹۰)، پژوهش ترنر و همکاران (۲۰۰۸) و نتایج پژوهش ویکتوریا وهمکاران (۲۰۰۹) همسو است. در عین حال نتایج این تحقیق دیگاه لازاروس که طی آن به تفسیر و برآورد ما از رویدادها اهمیت بیشتری از خود رویدادها دارد، را تایید می کند آنها معتقدند که ادراک فرد از موقعیت هاست که تنیدگی و شدت آنرا تعیین می کند را تایید می کند.

پیشنهادات

با توجه به نتایج تحقیق که نشان داد روش های کنار آمدن با مشکلات در دو گروه دانش آموزان دختر رشته های علوم انسانی و تجربی دوره ی دوم متوسطه ناحیه یک شهر کرمان، متوسط بود پیشنهاد می شود:

- برگزاری دوره های آموزش مهارت های اجتماعی و مهارت های زندگی جهت شناخت رفتار و مدیریت هیجانات و به کارگیری فنون حل مسئله
- تدوین کتاب مهارت های زندگی در دسته عناوین کتابهای دوره دوم متوسطه که به شکل کارگاهی برگزار شود.
- شرکت در کارهای گروهی در مدرسه و خانه، ارائه سخنرانی، و سرگروه درسی بودن در کلاس درس
- حمایت اجتماعی از طریق تشویق ها و تنبیه ها در هنگام انجام فعالیت ها در دانش آموزان از طرف معلم اثرگذار است.
- با توجه به این که تحقیق حاضر، بین دانش آموزان دختر علوم تجربی و انسانی ناحیه یک شهر کرمان صورت گرفته است، پیشنهاد می شود، در شهر و استان های دیگر نیز این تحقیق صورت و نتایج حاصل از آن بررسی گردد و در تمامی رشته های تحصیلی و در هر دو جنس بررسی شود. مطالعه در زمینه های دیگری که عوامل بیشتر و دارای اهمیت و تاثیرگذاری بالاتری هستند، انجام شود و به سایر متغیرهای تاثیرگذار نیز پرداخته شود.

منابع

- محمدخانی، شهرام. و ابراهیم زاده، ناهید. (۱۳۸۸). *راهنمای تشخیص مشکلات روانی-اجتماعی دانش آموزان*، سازمان آموزش و پرورش استان گیلان، کارشناسی مشاوره متوسطه.
- علیپور، احمد (۱۳۹۳). رابطه ای بین راهبردهای مقابله ای و شادکامی دانشجویان، *فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه تبریز*، ۵(۱۸)، ۲۵-۲۲.
- کنعانی کتجمانی، شهناز. (۱۳۹۲). *بررسی رابطه میان خودپنداره و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان راهنمایی و متوسطه استان گیلان*، رشت، سازمان آموزش و پرورش استان گیلان.
- گنجه علی. (۱۳۹۲). مقایسه اثربخش آموزش مهارت حل مسأله و هوش هیجانی در کاهش پرخاشگری دانش آموزان پسر دبیرستانی، *مجله دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی*، ۱۴(۲)، ۵۰-۳۸.
- Turner, E.A., & Chandler, M., & Heffer R.W; (۲۰۰۸) The influence of parenting styles, achievement motivation, and self-efficacy; *Journal of College Student Development*; ۵۰، ۳
- Moris, f.k. et al (۲۰۰۴). Ipenness to experience.. *Perspective in. personality*, ۱، ۱۴۵ – ۱۷۲.
- Brown, S., & Cone ۱۹۸۹. The Storage and production Social and educational failure in the global. ۱۴:۱۶۱-۱۸۷.
- Mardani, A., & Daniali, M., & Mardani, S., & Khajavi, Y. (۲۰۱۱). Knowledge of Life Skills and its Relationship with Mental Health in Iranian University Students. *European Journal of social* . ۲۵(۴): ۴۸۹-۵۰۵.
- Alice, S. A., & Hudson, G. I. ۲۰۱۰. Performance of college students: Impact of study time and study habits. *Journal of Education for Business* , ۸۵(۴), ۲۲۹-۲۳۳.
- Jaffee, W.B., & D'zurilla, T.J, ۲۰۰۹. Personality, problem solving and Adolescent substance use, *Behavior Therapy* , ۴۰، ۹۳-۱۰۱