

میزان شیوع احساس فشار روانی و شکوه‌های بدنی ناشی از آن در دانش‌آموزان دبیرستانی مدارس غرب استان مازندران و رابطه آن با عوامل آموزشی و تربیتی درون مدرسه

معرفی مقاله

نوشته: دکتر محمد رضا نیکخوا

برآورد میزان شیوع احساس فشار روانی و شکوه‌های بدنی ناشی از آن و شناخت عوامل آموزشی و تربیتی مؤثر در بروز این ناهنجاری‌ها در دانش‌آموزان دبیرستانی غرب استان مازندران، از اهداف عمده پژوهشی بوده که این مقاله از نتایج آن شکل گرفته است. بدین منظور، فرضیه‌هایی به ترتیب زیر صورت بندی شد.

۱- بین نگرش دانش‌آموزان دبیرستانی نسبت به تحصیل و میزان احساس فشار روانی در آنان، رابطه منفی وجود دارد.

۲- بین نگرش دانش‌آموزان دبیرستانی نسبت به تحصیل و میزان شکوه‌های بدنی ناشی از فشار روانی در آنان، رابطه منفی وجود دارد.

۳- بین نگرش دانش‌آموزان دبیرستانی نسبت به توانمندی‌های تحصیلی خویش و میزان احساس فشار روانی در آنان رابطه منفی

وجود دارد.

۴- بین نگرش دانش‌آموزان دبیرستانی نسبت به توانمندی‌های تحصیلی خویش و میزان شکوه‌های بدنی ناشی از فشار روانی در آنان، رابطه منفی وجود دارد.

۵- بین نگرش دانش‌آموزان دبیرستانی نسبت به نحوه برخورد اولیای مدرسه با آنان و میزان فشار روانی که این دانش‌آموزان احساس می‌کنند، رابطه منفی وجود دارد.

۶- بین نگرش دانش‌آموزان دبیرستانی نسبت به نحوه برخورد اولیای مدرسه با آنان و میزان شکوه‌های بدنی ناشی از فشار روانی در این دانش‌آموزان، رابطه منفی وجود دارد.

برای آزمون فرضیه‌های بالا و برآورد میزان شیوع احساس فشار روانی و شکوه‌های بدنی در جامعه مورد بررسی، از میان دانش‌آموزان دبیرستان‌های نظری روزانه نظام جدید شهرهای بخش غربی استان مازندران، نمونه‌ای به حجم ۴۸۴ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای و چند مرحله‌ای انتخاب شد. سپس نگرش دانش‌آموزان نسبت به تحصیل، توانمندی‌های تحصیلی خویش و نحوه برخورد اولیای مدرسه با آنان و رابطه این نگرش‌ها با احساس فشار روانی و شکوه‌های بدنی تجربه شده از سوی دانش‌آموزان، به وسیله سه پرسش‌نامه نگرش به مسائل مدرسه، مقیاس سنجش احساس فشار روانی و مقیاس سنجش شکوه‌های بدنی، مورد بررسی قرار گرفت.

روش پژوهش حاضر روش توصیفی و از نوع هم‌بستگی بوده است. پس از گردآوری اطلاعات، داده‌های استخراج شده در دو سطح توصیفی (محاسبه شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی نمره‌های آزمودنی‌ها در هر یک مقیاس‌ها) و استنباطی (استفاده از آزمون نسبت و روش هم‌بستگی و تحلیل رگرسیون) تجزیه و تحلیل شد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها بیانگر آن است که با اطمینان ۹۵ درصد، ۱۰ تا ۱۷ درصد از دانش‌آموزان جامعه‌ای که نمونه از آن انتخاب شده بود، دارای احساس فشار روانی از سطح بالای متوسط تا سطح مرضی بودند. به علاوه، با اطمینان ۹۵

درصد، ۹ تا ۱۶ درصد از دانش‌آموزان جامعه‌ای که نمونه از آن انتخاب شده بود، دارای شکوه‌های بدنی ناشی از احساس فشار روانی از سطح بالای متوسط تا سطح مرضی بودند. همچنین، به جز فرضیه‌های اول و دوم، سایر فرضیه‌های پژوهش با بیش از ۹۹ درصد (یا ۹۹۹ در هزار) اطمینان تأیید شدند.

نویسنده مقاله پس از یک مقدمه نسبتاً طولانی به بیان مسأله پرداخته است؛ فرضیه‌ها و اهداف و نوع پژوهش و جامعه آماری را مورد تجزیه و تحلیل قرار داده و نتایج حاصل را در ده قسمت بیان کرده است. او در پایان، با توجه به یافته‌های خوش، پیشنهاداتی را ارائه داده است که امید می‌رود مورد توجه اولیای آموزش و پرورش واقع شود. این مقاله را آقای دکتر محمد رضا نیکخو عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی نوشته و برای درج در ویژه‌نامه مشاوره و راهنمایی در اختیار فصلنامه قرار داده است که به این وسیله از ایشان تشکر می‌شود.

فصلنامه

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

واژه استرس^۱ از جمله اصطلاحاتی است که در زمینه‌های گوناگون و به شکل‌ها و معانی مختلف به کار رفته است و در بیش‌تر گفت‌وگوهای امروزی بدان اشاره می‌شود (فرهنگ جامع وبستر^۲، ۱۹۸۹). برخی از برابرهای این واژه در زبان فارسی عبارتند از: فشار، تأکید، تنش، فشار روحی (باطنی، ۱۳۷۴)؛ اهمیت دادن، زور آوردن (حییم، ۱۳۶۹)؛ و فشار روانی (براهنی و همکاران، ۱۳۶۸).

در روان‌شناسی، استرس یا فشار روانی یعنی یک حالت تنش روان‌شناختی که بر اثر تجربه انواعی از رویدادها و موقعیت‌های زیستی، روانی یا اجتماعی ایجاد می‌شود (بربر^۳، ۱۹۸۵؛ پورافکاری، ۱۳۷۳). در زندگی اجتماعی امروزی، تجربه استرس یا فشار روانی امری اجتناب‌ناپذیر است. انسان در سر تا سر زندگی خود و در جریان سازگاری، با مشکلات و سختی‌های بسیار روبه‌روست که به استرس منجر می‌شوند (دیویسون^۴ و نیل^۵، ۱۹۹۴). اگر چه واژه استرس بیش‌تر در قرن حاضر به کار رفته اما ماهیت آن همواره در زندگی بشر وجود داشته است. برای مثال، بازنگری اندیشه‌های آن دسته از فلاسفه و دانشمندان ایرانی (به ویژه ابوعلی سینا) که درباره ارتباط و چگونگی تأثیر گذاری تن و روان بر هم مذاقه نموده‌اند، نشانگر آگاهی قابل توجه ایشان از ماهیت فشار روانی است. به طوری که در نظریات آنها تأثیر عوامل محیطی بر بیماری‌ها زیر عنوان «امراض نفسانی» مورد بحث قرار گرفته است (لو و لو^۶، ۱۳۷۱).

در عصر حاضر، پایه‌گذار پژوهش‌های علمی درباره پدیده استرس، هانس سلیه^۷ بوده است. او از نخستین کسانی است که رابطه میان استرس و بیماری‌ها را به دقت تشریح کرده است. سلیه استرس را «درجه سوز و ساز بدن بر اثر فشارهای زندگی» تعریف می‌کند. به نظر او هر محرک فشارزای بیرونی - مانند: زخم‌های جسمانی، مسمومیت، خستگی عضلانی، سرما، گرما و ... - اگر شدت کافی داشته باشد، ممکن است به ایجاد واکنشی که آن را «نشانیگان انطباق عمومی»^۸ می‌نامند، منجر شود. ویژگی این نشانیگان عبارت است از افزایش ترشح هورمون‌های بخش قشری غده فوق کلیه بر اثر تحریک‌های غده هیپوفیز که در نتیجه، موجب واکنش‌های شدید فیزیولوژیایی می‌شود، مقاومت بدن را کاهش می‌دهد و تعادل زیستی بدن را بر هم می‌زند و چنانچه این فرآیند دوام یابد، موجب بروز بیماری می‌شود (شاملو، ۱۳۷۲).

عوامل روان‌شناختی و اجتماعی که سبب استرس یا فشار روانی در افراد می‌شوند، بسیار گوناگونند اما عمده‌ترین آنها را می‌توان در مقوله‌های زیر قرار داد:

ناکامی: هنگامی که راه دست‌یابی به یک هدف مطلوب بسته می‌شود یا دست‌یابی به آن به تأخیر می‌افتد، ناکامی روی می‌دهد. مردود شدن در کنکور یا امتحانات مدرسه، مخالفت رئیس اداره با درخواست وام یا مرخصی، گیر افتادن در راه‌بندان خیابان و... همگی از جمله سدهایی هستند که سبب ناکامی افراد می‌شوند.

تعارض میان دو انگیزه یا نیاز متضاد: زمانی که افراد براساس معیارهای بالای درونی، از سوی محیط (مانند داشتن وظایف متعدد شغلی) یا از سوی اطرفیانشان (همچون دوستان، معلمان، خانواده و...) در مقابل خواسته‌های متعدد قرار می‌گیرند، دچار فشار روانی می‌شوند؛ برای مثال، دانش‌آموزی که به رغم بی‌علاقگی به معلم یکی از درس‌ها، مجبور است برای قبول شدن در آن درس یک سال تحصیلی وی را تحمل کند.

فشار برای موفقیت شغلی یا تحصیلی: صرف وقت برای این که فرد کار خود را به بهترین شکل انجام دهد، ممکن است وی را از امکانات دیگر زندگی محروم سازد. به عنوان مثال، دانش‌آموزی که مجبور است برای قبول شدن در کنکور یا امتحانات آخر سال، روابط خود را با دوستان و خانواده‌اش محدود کند (عباسی، ۱۳۷۵).

بسیاری از پیشگامان طب روان‌تنی^۹ کوشیدند تا به رابطه‌ی میان برخی از فشارهای زندگی و بیماری‌های جسمانی خاص پی ببرند. برای مثال، فرض شد که فشار ناشی از نیازهای ارضا نشده و ابستگی به دیگران، موجب زخم دستگاه گوارش می‌شود. به تازگی برقراری رابطه میان نوع ویژه‌ای از فشار روانی و ابتلا به یک بیماری خاص کم‌تر مطرح می‌شود. در مقابل، عنوان شده است که انباشتگی فشارهای روانی مداوم ناشی از رویدادهای زندگی، موجب افزایش آسیب‌پذیری کلی شخص در برابر بیماری می‌شود (ویکس - نلسون^{۱۰} و ایزرائل^{۱۱}، ۱۳۷۲).

گروهی از پژوهشگران نشان داده‌اند که رویارویی پیوسته با دگرگونی‌ها و رخداد‌های خوشایند یا ناخوشایند زندگی، ممکن است به آشفتگی روانی - زیستی و ابتلا به انواع بیماری‌ها بینجامد. آنان در طرح‌های پژوهشی گسترده به تعیین میزان استرس‌زایی انواع گوناگونی از رویدادهای زندگی پرداخته‌اند. برای مثال، در یک مقیاس ۱۰۰ درجه‌ای، میزان فشار روانی ناشی از حوادثی همچون مرگ همسر ۱۰۰ تا ۸۷، آغاز تحصیلات دانشگاهی ۸۴ تا ۵۰، شکست تحصیلی ۷۷، گرفتن مدرک دیپلم ۶۸، آماده شدن برای امتحان ۶۵، دگرگونی در موقعیت تحصیلی ۶۴ تا ۳۸، موفقیت تحصیلی ۵۴، تغییر در مقررات مدرسه ۵۴، مشکل در روابط با اولیای مدرسه ۴۴ و تخلف‌های جزئی از قانون ۳۱ تا ۲۲ گزارش شده است (هولمز^{۱۲} راهه^{۱۳} و لازاروس^{۱۴}، ۱۹۶۷ به نقل از راتوس^{۱۵}، ۱۳۷۵؛ راهه و آرتور^{۱۶}، ۱۹۷۸ به نقل از فلدمن^{۱۷}، ۱۹۹۳).

دسته‌ای از پژوهش‌ها که روی بزرگسالان انجام گرفته، نشان داده‌اند که بین استرس‌های کلی زندگی و وضعیت تندرستی افراد رابطه معنی دار وجود دارد (رابکین^{۱۸} و استرونینگ^{۱۹}، ۱۹۷۶؛ دورنوند^{۲۰} و دورنوند، ۱۹۸۷؛ لیکی^{۲۱} و هلر^{۲۲}، ۱۹۸۵؛ مدی^{۲۳}، بارتون^{۲۴} و پوچتی^{۲۵}، ۱۹۸۷)؛ بنابراین، می‌توان به گونه‌ای منطقی نتیجه گرفت که تندرستی کودکان و نوجوانان نیز ممکن است از میزان فشاری که در زندگی تجربه می‌کنند، تأثیر پذیرد. از مدت‌ها پیش عنوان شده است که فشارهای روانی خاص ممکن است در وضعیت جسمانی و روان شناختی کودکان و نوجوانان آن چنان تغییری به بار آورد که به اختلال در سازگاری آنها با محیط منجر گردد؛ اما پرسش این است که کدام یک از رویدادهای زندگی برای کودکان و نوجوانان استرس آور است؟

دسته‌ای از پژوهش‌ها به پیروی از ارزیابی‌های انجام شده درباره بزرگسالان، به تهیه مقیاس‌هایی برای تعیین رویدادهای استرس آور زندگی در مورد کودکان پرداختند (کودینگن^{۲۶}، ۱۹۷۲ به نقل از سارافینو^{۲۷}، ۱۹۹۰؛ یاماموتو^{۲۸}، ۱۹۷۹؛ گد^{۲۹} و جانسون^{۲۹}، ۱۹۸۰). بررسی و مطالعه این مقیاس‌ها و مقیاس‌های تهیه شده در مورد بزرگسالان، همگی نشانگر این واقعیت است که تجارب مرتبط با محیط آموزش و تحصیل (مدرسه یا دانشگاه) به طور کلی میزان قابل توجهی از فشار روانی را در بردارند. به عنوان مثال، یافته‌های پژوهش یاماموتو (۱۹۷۹) بیانگر این است که نزدیک به نیمی از دانش‌آموزان بررسی شده توسط او (۴۰۰ دانش‌آموز کلاس‌های چهارم، پنجم و اول راهنمایی)، داشتن کارنامه تحصیلی ضعیف و فرستاده شدن نزد مدیر مدرسه را بسیار ناراحت کننده و استرس آور تلقی کرده‌اند. همچنین گد و جانسون (۱۹۸۰) نشان داده‌اند که بین میزان تجربه رویدادهای فشار آور نزد نوجوانان ۱۲ تا ۱۴ ساله و مراجعه بیشتر به پزشک و متعاباً افت تحصیلی، هم بستگی معنی داری وجود دارد؛ بنابراین، شاید بتوان علت بسیاری از مشکلات تربیتی و آموزشی شایع در مدارس کشور - مانند بی‌علاقگی به تحصیل، ترک زود هنگام تحصیل، شکست‌های تحصیلی، فرار از مدرسه، غیبت‌های مکرر، درگیری با اولیای مدرسه و غیره - را تا اندازه‌ای ناشی از احساس فشار روانی در میان دانش‌آموزان و استرس آور تلقی شدن عوامل آموزشی و تربیتی از سوی آنان دانست.

اغلب دانش‌آموزان دبیرستانی از نظر رشدی دوره نوجوانی را می‌گذرانند؛ دوره‌ای که بسیاری از نظریه پردازان رشد، آن را «بحران ۲۰» قلمداد کرده‌اند و از ویژگی‌های بارز آن بروز مشکلات گوناگونی است که موجب ناسازگاری نوجوان با محیط پیرامونش می‌شود (احدی و محسنی، ۱۳۷۴؛ نوشیتز^{۳۱} و کودینگن، ۱۹۹۰). آشکار است که سازگاری با تغییرات بنیادین نوجوانی، خود فشار روانی چشم‌گیری را بر نوجوان وارد می‌سازد و تعادل

روانی او را تا اندازه‌ای بر هم می‌زند. حال چنانچه بر این نظام ناپایدار، استرس‌های مضاعفی نیز وارد شوند، احتمال بروز اختلال در کارکردهای سازگارانه فرد، افزایش می‌یابد؛ بنابراین، می‌توان با شناخت عوامل آموزشی و تربیتی مؤثر در بروز احساس فشار روانی میان دانش‌آموزان دبیرستانی و طرح ریزی برنامه‌های آموزشی و راهبردهای تربیتی منطبق با ویژگی‌های روان‌شناختی نوجوانان، تا حد امکان از رخداد مشکلات تحصیلی و بروز ناسازگاری‌های رفتاری در محیط‌های آموزشی و مدارس کاست.

بیان مسأله

اغلب پژوهش‌های انجام شده دربارهٔ اثر فشار روانی بر کارکردهای جسمانی و روان‌شناختی، نشانگر آنند که احساس مزمن فشار روانی، اثری مخرب بر این کارکردها دارد. برای مثال، احساس خستگی مزمن، ناتوانی در تمرکز، دردهای بدنی همچون کمر درد و سردردهای تنشی، بی‌علاقگی به کار و غیره از جمله پیامدهای احساس فشار روانی هستند (مارکهام^{۳۲}، ۱۹۹۲؛ فونتانا^{۳۳}، ۱۹۹۰؛ گلمن^{۳۴} ۱۳۷۳؛ پهلوان، ۱۳۷۶؛ شریفی، ۱۳۷۶؛ نوروزی، ۱۳۷۶). همچنین، احساس فشار روانی در محیط مدرسه نیز ممکن است بر کارکردهای سازگارانه دانش‌آموزان اثر مخرب داشته باشد و مشکلات گوناگونی را در زمینه‌های آموزشی و تربیتی سبب شود. شواهدی در دست است که نشان می‌دهند بی‌علاقگی به تحصیل، ترک زود هنگام تحصیل، درگیری با اولیای مدرسه، شکست‌های تحصیلی، از دست دادن انگیزهٔ تحصیل و واکنش‌های هیجانی منفی به مدرسه در میان دانش‌آموزان دبیرستانی از جمله مشکلات شایعی است که اغلب مسؤولان مدارس کشور با آنها دست به‌گریبانند (احمدی، ۱۳۷۱؛ قاسم‌زاده، ۱۳۷۶). بنابراین، شناخت عوامل مؤثر در بروز احساس فشار روانی نزد دانش‌آموزان دبیرستانی گام مهمی در طرح ریزی برنامه‌های اصلاحی و پیش‌گیرانه برای از میان برداشتن منابع فشارزای آموزشی و تربیتی و متعاقب آن، افزایش کیفیت سازندهٔ آموزش و پرورش دبیرستانی است. با توجه به موارد یاد شده، پژوهشگر حاضر تصمیم گرفت تا برای پاسخ‌گویی به پرسش‌های زیر در سال تحصیلی ۷۷-۷۶ پژوهشی را پیرامون رابطهٔ عوامل آموزشی درون مدرسه با میزان شیوع احساس فشار روانی و شکوه‌های بدنی ناشی از آن در دانش‌آموزان دبیرستانی مدارس غرب مازندران انجام دهد. اتم پرسش‌های پژوهش حاضر به شرح زیر است:

۱- شیوع احساس فشار روانی در میان دانش‌آموزان دبیرستانی مدارس غرب استان مازندران چه اندازه است؟ به عبارت دیگر، نسبت یا درصد دانش‌آموزانی که چنین فشاری را احساس می‌کنند، چه اندازه است؟

- ۲- شیوع شکوه‌های بدنی ناشی از فشار روانی در میان دانش‌آموزان دبیرستانی مدارس غرب استان مازندران چه اندازه است؟ به عبارت دیگر، نسبت یا درصد دانش‌آموزانی که چنین شکوه‌هایی را گزارش می‌کنند، چه اندازه است؟
- ۳- آیا بین نگرش دانش‌آموزان دبیرستانی نسبت به تحصیل و میزان احساس فشار روانی در آنان، رابطه‌ای وجود دارد؟
- ۴- آیا بین نگرش دانش‌آموزان دبیرستانی نسبت به تحصیل و میزان شکوه‌های بدنی ناشی از فشار روانی در آنان، رابطه‌ای وجود دارد؟
- ۵- آیا بین نگرش دانش‌آموزان دبیرستانی نسبت به توانمندی‌های تحصیلی خویش و میزان احساس فشار روانی در آنان، رابطه‌ای وجود دارد؟
- ۶- آیا بین نگرش دانش‌آموزان دبیرستانی نسبت به توانمندی‌های تحصیلی خویش و میزان شکوه‌های بدنی ناشی از فشار روانی در آنان، رابطه‌ای وجود دارد؟
- ۷- آیا بین نگرش دانش‌آموزان دبیرستانی نسبت به نحوه برخورد اولیای مدرسه با آنان و میزان احساس فشار روانی در این دانش‌آموزان، رابطه‌ای وجود دارد؟
- ۸- آیا بین نگرش دانش‌آموزان دبیرستانی نسبت به نحوه برخورد اولیای مدرسه با آنان و میزان شکوه‌های بدنی ناشی از فشار روانی در این دانش‌آموزان، رابطه‌ای وجود دارد؟
- ۹- درصد واریانس تبیین شده احساس فشار روانی و شکوه‌های بدنی ناشی از هر یک از عوامل سه‌گانه «نگرش به تحصیل»، «نگرش به توانمندی‌های تحصیلی خویش» و «نگرش به نحوه برخورد اولیای مدرسه با دانش‌آموزان»، چه اندازه است؟

فرضیه‌های پژوهش

- ۱- بین نگرش دانش‌آموزان دبیرستانی نسبت به تحصیل و میزان احساس فشار روانی در آنان، رابطه منفی وجود دارد.
- ۲- بین نگرش دانش‌آموزان دبیرستانی نسبت به تحصیل و میزان شکوه‌های بدنی ناشی از فشار روانی در آنان، رابطه منفی وجود دارد.
- ۳- بین نگرش دانش‌آموزان دبیرستانی نسبت به توانمندی‌های تحصیلی خویش و میزان احساس فشار روانی در آنان، رابطه منفی وجود دارد.
- ۴- بین نگرش دانش‌آموزان دبیرستانی نسبت به توانمندی‌های تحصیلی خویش و میزان شکوه‌های بدنی ناشی از فشار روانی در آنان رابطه منفی وجود دارد.
- ۵- بین نگرش دانش‌آموزان دبیرستانی نسبت به نحوه برخورد اولیای مدرسه با آنان و میزان فشار روانی که این دانش‌آموزان احساس می‌کنند، رابطه منفی وجود دارد.

۶- بین نگرش دانش آموزان دبیرستانی نسبت به نحوه برخورد اولیای مدرسه با آنان و میزان شکوه‌های بدنی ناشی از فشار روانی در این دانش آموزان رابطه منفی وجود دارد.

اهداف پژوهش

آگاهی از شیوع احساس فشار روانی و مشکلات مرتبط با آن در دبیرستان‌های کشور و اطلاع یافتن از نگرش‌های دانش آموزان دبیرستانی درباره تحصیل، توانمندی‌های تحصیلی خویش و نحوه برخورد اولیای مدرسه با آنان می‌تواند به کشف رابطه احتمالی موجود میان این عوامل و فراهم آمدن اطلاعات سودمند جهت طراحی برنامه‌های آموزشی و تربیتی منجر گردد؛ از این رو اهم اهداف پژوهش حاضر به شرح زیر بود:

۱- برآورد شیوع احساس فشار روانی در میان دانش آموزان دبیرستانی مدارس غرب استان مازندران؛ در این مورد هدف آن بود تا نسبت یا درصد دانش آموزانی که احساس فشار روانی می‌کنند، در سطح جامعه مورد مطالعه مشخص شود.

۲- برآورد شیوع شکوه‌های بدنی ناشی از احساس فشار روانی در میان دانش آموزان دبیرستانی مدارس غرب استان مازندران؛ در این مورد هدف آن بود که نسبت یا درصد دانش آموزانی که شکوه‌های بدنی را گزارش می‌کنند، در سطح جامعه مورد مطالعه مشخص شود.

۳- رابطه میان نگرش دانش آموزان دبیرستانی نسبت به تحصیل و میزان احساس فشار روانی در آنها مورد بررسی قرار گیرد.

۴- رابطه میان نگرش دانش آموزان دبیرستانی نسبت به تحصیل و میزان شکوه‌های بدنی ناشی از فشار روانی در آنها مورد بررسی قرار گیرد.

۵- رابطه میان نگرش دانش آموزان دبیرستانی نسبت به توانمندی‌های تحصیلی خویش و میزان احساس فشار روانی در آنها مورد بررسی قرار گیرد.

۶- رابطه میان نگرش دانش آموزان دبیرستانی نسبت به توانمندی‌های تحصیلی خویش و میزان شکوه‌های بدنی ناشی از فشار روانی در آنها مورد بررسی قرار گیرد.

۷- بررسی رابطه میان نگرش دانش آموزان دبیرستانی نسبت به نحوه برخورد اولیای مدرسه با آنان و میزان فشار روانی که این دانش آموزان احساس می‌کنند.

۸- بررسی رابطه میان نگرش دانش آموزان دبیرستانی نسبت به نحوه برخورد اولیای مدرسه با آنان و میزان شکوه‌های بدنی ناشی از فشار روانی که این دانش آموزان گزارش می‌کنند.

۹- برآورد درصد واریانس احساس فشار روانی و شکوه‌های بدنی که به وسیله هر یک

از عوامل سه گانه «نگرش به تحصیل»، «نگرش به توانمندی‌های تحصیلی خویش» و «نگرش به نحوه برخورد اولیای مدرسه با دانش آموزان» تبیین می‌شود.

نوع پژوهش

با توجه به موضوع، اهداف و فرضیه‌های تحقیق، پژوهش حاضر به روش توصیفی و از نوع هم بستگی است؛ زیرا در این پژوهش به طور عمده رابطه بین متغیرهای مورد مطالعه بررسی شده است. بدین ترتیب که از جامعه دانش آموزان دبیرستانی بخش غربی استان مازندران، نمونه‌ای معرف انتخاب و مقیاس‌ها و پرسش نامه‌های پژوهشی روی آنها اجرا شد. پس از اندازه گیری همه متغیرهای مورد نظر، داده‌های به دست آمده در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی (آزمون فرضیه‌ها) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و یافته‌های پژوهشی استخراج شدند.

جامعه آماری

جامعه آماری تحقیق حاضر عبارت است از کلیه دانش آموزان (دختر و پسر) پایه‌های اول، دوم و سوم دبیرستان‌های نظری نظام جدید روزانه غرب استان مازندران که در سال تحصیلی ۷۷-۱۳۷۶ مشغول به تحصیل بوده‌اند. تعداد کل این دانش آموزان ۵۲۴۰۰ نفر است که ۲۴۶۲۸ نفر از آنان (تقریباً ۴۷ درصد) را دختران و ۲۷۷۷۲ نفر از آنان (تقریباً ۵۳ درصد) را پسران تشکیل می‌دهند.

فراوانی و درصد دانش آموزان دبیرستانی پایه‌های اول تا سوم دبیرستان‌های نظری

غرب استان مازندران بر حسب رشته تحصیلی

درصد	فراوانی		ریاضی - فیزیک		علوم تجربی		علوم انسانی		علوم مشترک		رشته تحصیلی فراوانی
	کل	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
دانش آموزان	کل		درصد		درصد		درصد		درصد		پایه تحصیلی
	۱۹۳۸۸								۱۰۰	۱۹۳۸۸	اول
	۱۷۲۹۲		۲۵%	۴۳۲۴	۳۰%	۵۱۸۷	۴۵%	۷۷۸۱			دوم
	۱۵۷۲۰		۲۳%	۳۶۱۶	۳۳%	۵۱۸۸	۴۴%	۶۹۱۶			سوم
	۵۲۴۰۰		۱۵%	۷۹۴۰	۲۰%	۱۰۳۷۵	۲۸%	۱۴۶۹۷	۳۷%	۱۹۳۸۸	جمع کل

نمونه و روش نمونه‌گیری

در این پژوهش، برای انتخاب نمونه معرف و همچنین افزایش دقت اندازه‌گیری، از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای و چندمرحله‌ای به شرح زیر استفاده شد.

نخست، برای تعیین حجم نمونه مناسب و با توجه به هدف اصلی پژوهش مبنی بر برآورد شیوع فشار روانی، مقیاس فشار روانی مارکهام روی نمونه‌ای به حجم ۳۰ نفر از دانش‌آموزان دبیرستانی دختر و پسر (۱۵ نفر دختر و ۱۵ نفر پسر) پایه‌های اول تا سوم رشته‌های علوم مشترک و انسانی، علوم تجربی و ریاضی - فیزیک که به طور تصادفی از دو دبیرستان شهر نشتارود انتخاب شده بودند، اجرا شد.

پس از تجزیه و تحلیل پاسخ‌ها و محاسبه میانگین و انحراف معیار نمره‌های نمونه مذکور، برای برآورد حداقل تعداد نمونه مورد نیاز، از فرمول $n = \frac{\delta^2 \cdot Z^2}{d^2}$ استفاده شد. در این فرمول، n عبارت است از حداقل نمونه مورد نیاز، δ^2 واریانس جامعه، Z سطح اطمینان و d دقت یا اشتباه نمونه‌گیری است (شریفی و نجفی زند، ۱۳۷۲).

از آن جا که واریانس فشار روانی در جامعه مورد بررسی مشخص نبود، بنابراین واریانس فشار روانی نمونه حاضر ($n=30$) را جای‌گزین آن کرده‌ایم. با توجه به مقدار محاسبه شده برای δ^2 یا $S^2 = 24/32$ و در نظر گرفتن حجم اثر متوسط ($0/50$) برای d (شریفی و نجفی زند، ۱۳۷۶؛ سرمد و همکاران، ۱۳۷۶)، حداقل تعداد نمونه مورد نیاز در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($z=1/96$)، تقریباً ۳۷۴ نفر است که روش محاسبه آن به شرح زیر است:

$$n = \frac{(24/32) \cdot (1/96)^2}{(0/50)^2} \sim 374$$

با توجه به مقدار برآورد شده حداقل تعداد نمونه مورد نیاز در سطح اطمینان ۹۵ درصد و به منظور تعمیم پذیری بیش تر نتایج، تعداد نمونه مورد بررسی در این پژوهش ۴۸۴ نفر

(۲۲۷ نفر دختر و ۲۵۷ نفر پسر) دانش آموز پایه های مختلف دبیرستان های روزانه غرب استان مازندران را شامل می شود. افزایش تعداد نمونه محاسبه شده به این منظور انجام گرفت که اگر بعضی از آزمودنی ها در مراحل اجرای پرسش نامه ها حاضر نشدند یا به پرسش نامه ها به طور کامل پاسخ ندادند، مطالعه با آفت یا ریزش نمونه رو به رو نشود. به منظور همخوانی نسبت های جنسی، پایه و رشته تحصیلی تعداد افراد نمونه با جامعه مورد نظر، انتخاب نمونه ها با روش نمونه گیری طبقه ای و براساس نسبت های ارائه شده در جدول انجام گرفت.

پس از تعیین نسبت جنسی افراد نمونه در هر سه پایه و چهار رشته تحصیلی مذکور، برای جمع آوری نمونه های مورد نیاز از دبیرستان های نظری روزانه شهرهای بخش غربی استان مازندران، از میان ده شهر (نور، علمده، نوشهر، چالوس، کلارآباد، سلمان شهر، عباس آباد، نشتارود، تنکابن و رامسر)، چهار شهر (چالوس، نشتارود، تنکابن، رامسر) به طور تصادفی انتخاب شد. سپس با توجه به جمعیت دانش آموزی دبیرستان های نظری شهرهای منتخب و با حفظ نسبت های جنسی، پایه و رشته تحصیلی دانش آموزان جامعه مورد نظر، تعداد دانش آموزان گروه نمونه در هر شهر مشخص گردید. در آخرین مرحله نمونه گیری، از هر شهر دو دبیرستان نظری روزانه (یکی دخترانه و یکی پسرانه) به صورت تصادفی انتخاب و در هر دبیرستان نیز دانش آموزان گروه نمونه به طور تصادفی از کلاس ها و پایه های موجود برگزیده شدند.

توزیع فراوانی دانش آموزان گروه نمونه بر حسب پایه تحصیلی، رشته تحصیلی و جنسیت

رشته تحصیلی	علوم انسانی		علوم تجربی		ریاضی - فیزیک		علوم مشترک		جمع		جمع کل
	پسر	دختر	پسر	دختر	پسر	دختر	پسر	دختر	پسر	دختر	
اول							۸۴	۹۵	۸۴	۹۵	۱۷۹
دوم	۳۳	۳۸	۲۳	۲۷	۱۹	۲۰			۷۵	۸۵	۱۶۰
سوم	۲۹	۳۴	۲۳	۲۵	۱۶	۱۸			۶۸	۷۷	۱۴۵
جمع	۶۲	۷۲	۴۶	۵۲	۳۵	۳۸	۹۵	۸۴	۲۲۷	۲۵۷	۴۸۴
جمع کل	۱۳۴		۹۸		۷۳		۱۷۹		۴۸۴		

ابزارهای اندازه‌گیری متغیرها

برای اندازه‌گیری متغیرهای این تحقیق از سه پرسش‌نامه استفاده شد که ویژگی هر یک از آنها به شرح زیر است:

۱- پرسش‌نامه نگرش به مسائل مدرسه

این پرسش‌نامه شامل سه مقیاس نگرش سنج به روش لیکرت ۳۵ و دارای ۵۰ گویه است که در آن از آزمودنی خواسته می‌شود تا میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر یک از این گویه‌ها روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای (از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) مشخص سازد. این پرسش‌نامه توسط شخص پژوهشگر و با کمک استادان راهنما و مشاور ساخته و اعتبار و روایی گویه‌های آن مطالعه و برآورد شده است.

مقیاس‌های سه‌گانه این پرسش‌نامه عبارتند از:

الف- مقیاس نگرش به تحصیل (شامل ۱۵ گویه)؛

ب- مقیاس نگرش به توانمندی‌های تحصیلی خویش (شامل ۱۵ گویه).

پ- مقیاس نگرش به نحوه برخورد اولیای مدرسه با دانش‌آموزان (شامل ۲۰ گویه). این پرسش‌نامه دارای ۵۰ گویه است که برای برآورد اعتبار آن، نخست روی یک گروه نمونه تصادفی ۶۰ نفری از دانش‌آموزان دبیرستانی (۳۰ دختر و ۳۰ پسر) پایه‌های اول، دوم و سوم دبیرستان‌های روزانه تنکابن و نشتارود اجرا شد. بدین منظور، ضرایب هم‌بستگی گشتاوری هر یک از گویه‌های سه مقیاس آن با کل نمره آن مقیاس‌ها محاسبه و معنی‌دار بودن آنها آزمون شد. نتایج به دست آمده نشانگر آن بود که ضریب تشخیص همه گویه‌ها معنی‌دار است؛ در نتیجه، همه گویه‌های مورد بررسی برگزیده شدند.

پس از انتخاب همه گویه‌ها، ضریب اعتبار مقیاس‌های سه‌گانه این پرسش‌نامه با روش آلفای کربنباخ^{۳۶} محاسبه شد که مقادیر آن برای هر یک از مقیاس‌ها به ترتیب برابر ۸۷ درصد (برای مقیاس الف)، ۸۸ درصد (برای مقیاس ب) و ۹۲ درصد (برای مقیاس پ) بود.

حداکثر و حداقل نمره آزمودنی در مقیاس‌های الف و ب، به ترتیب ۷۵ و ۱۵ و در مقیاس پ به ترتیب ۱۰۰ و ۲۰ است. روشن است که نمره حداکثر و حداقل در این مقیاس‌ها به ترتیب بیانگر نگرش کاملاً مثبت و نگرش کاملاً منفی به مسائل مورد بررسی در هر یک از مقیاس‌هاست و حرکت در جهت هر یک از دو مرز انتهایی نمره‌ها، بیانگر تغییرپذیری نگرش فرد نسبت به موضوع مورد نظر در جهت مثبت یا منفی است.

۲- مقیاس سنجش شکوه‌های بدنی

این مقیاس دارای ۳۸ سؤال است که به صورت پرسش‌های دو گزینه‌ای (بلی - خیر)

ساخته شده است. این پرسش نامه توسط مارکهام و در سال ۱۹۹۲ در کتاب "مقابله با فشار روانی" ۳۷ معرفی شده است و توسط دکتر حسن پاشا شریفی به فارسی ترجمه و با شرایط فرهنگی جامعه ایران منطبق گردیده است. در این پرسش نامه، از پاسخ گو خواسته می شود نظر خود را نسبت به سؤال هایی که نشانگر وجود برخی از مشکلات و آشفتگی های جسمانی همچون اسهال، یبوست، تنش قبل از قاعدگی، دردهای عضلانی، سردرد و غیره است، در قالب پاسخ های "بلی یا خیر" بیان کند. بیش ترین نمره آزمودنی در این مقیاس ۳۸ و کم ترین آن صفر خواهد بود.

۳- مقیاس سنجش احساس فشار روانی

این مقیاس دارای ۳۶ سؤال دو گزینه ای (بلی - خیر) است که تنیدگی روانی و هیجانی ناشی از فشارهای محیطی را مورد سنجش قرار می دهد. این پرسش نامه نیز توسط مارکهام در سال ۱۹۹۲ در کتاب مقابله با فشار روانی معرفی گردیده و توسط دکتر حسن پاشا شریفی به فارسی ترجمه و با شرایط فرهنگی جامعه ایران منطبق شده است. در این پرسش نامه از پاسخ گو خواسته می شود که نظر خود را درباره سؤال هایی که نشانگر وجود برخی از آشفتگی های روانی - هیجانی همچون ضعف حافظه، اضطراب و نگرانی، ناتوانی در تصمیم گیری و ترس از بیماری است، در قالب پاسخ های "بلی یا خیر" بیان کند. بیش ترین نمره آزمودنی در این مقیاس ۳۶ و کم ترین آن صفر خواهد بود.

روش جمع آوری داده ها

پس از انتخاب تصادفی نواحی و مدارس مورد نظر، برای جمع آوری داده های طی روزهای مختلف به مدارس مربوط مراجعه شد و پس از انتخاب تصادفی آزمودنی ها از کلاس ها و پایه های مورد نظر، آزمودنی های هر پایه تحصیلی در یک زمان و به طور گروهی در یکی از کلاس های دبیرستان ها، مورد آزمون قرار می گرفتند. پژوهشگر با همکاری دستیارش و ناظران یا مدیران دبیرستان های مورد بررسی، پرسش نامه های تحقیق را در اختیار دانش آموزان قرار می داد و بعد از ارائه توضیحات لازم، از آنان می خواست که نخست مشخصات فردی (جنس، سن، پایه و رشته تحصیلی) خود را در صفحه آغازین پرسش نامه بنویسند و سپس، با دقت به همه پرسش ها پاسخ دهند. پژوهشگر و دستیارانش بر این مسأله که پاسخ دهندگان نباید هیچ پرسشی را بی پاسخ بگذارند، تأکید می کردند و هنگام تحویل گرفتن پرسش نامه ها این مهم را به دقت مورد بررسی قرار می دادند. همچنین، در پاسخ به دانش آموزانی که هدف پژوهش حاضر را جویا می شدند، گفته می شد که هدف از انجام این پژوهش، آگاهی از مشکلات دانش آموزان و طرح ریزی برنامه هایی برای

بهبود شرایط آموزشی است.

پس از تکمیل شدن پرسش نامه‌ها توسط همه آزمودنی‌ها، نمره‌گذاری آنها طبق دستورعمل استاندارد انجام پذیرفت و با استفاده از نرم‌افزار رایانه‌ای SPSS for MS WINDOWS داده‌های به دست آمده مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

روش‌های آماری تجزیه و تحلیل داده‌ها

تحلیل آماری داده‌های این پژوهش در دو سطح توصیفی و استنباطی انجام پذیرفت. نخستین گام، تعیین فراوانی و درصد افرادی بود که دارای سطوح مختلف احساس فشار روانی و شکوه‌های بدنی ناشی از فشار روانی بودند. به علاوه در این سطح، شاخص‌های متداول گرایش مرکزی و پراکندگی از قبیل میانگین، نما، خطای برآورد میانگین، کجی، انحراف معیار، واریانس، دامنه تغییرات و نمره‌های حداقل و حداکثر افراد در هر یک از مقیاس‌های مذکور محاسبه شدند. سپس با استفاده از آزمون نسبت، نسبت شیوع احساس فشار روانی و شکوه‌های بدنی ناشی از آن در سطح جامعه‌ای که نمونه از آن انتخاب شده بود و حدود اطمینان نسبت شیوع برآورد شد. به علاوه، با روش هم بستگی و تحلیل رگرسیون، رابطه میان احساس فشار روانی و شکوه‌های بدنی ناشی از آن با متغیرهای نگرش به تحصیل، توانمندی‌های تحصیلی و نحوه برخورد اولیای مدرسه با دانش‌آموزان مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. سرانجام، درصد واریانس‌های احساس فشار روانی و شکوه‌های بدنی - که ناشی از هر یک از عوامل سه گانه مذکور است - از طریق محاسبه هم بستگی تفکیکی و تحلیل رگرسیون، در سطح جامعه مورد مطالعه برآورد شد. لازم به یادآوری است که برای محاسبه هم بستگی درونی گویه‌های مقیاس‌های سه گانه پرسش نامه محقق ساخته «نگرش به مسائل مدرسه»، از روش هم بستگی گشتاوری پیرسون و برای محاسبه اعتبار مقیاس‌های آن، از روش آلفای کربنخ استفاده شد.

نتایج تحقیق

نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها بیانگر نکات زیر بود:

۱- با اطمینان ۹۵ درصد، بین ۱۰ تا ۱۷ درصد از دانش‌آموزان جامعه‌ای که نمونه از آن انتخاب شده است، دارای احساس فشار روانی از سطح بالای متوسط تا سطح مرضی هستند.

این یافته از یک سو تأییدی است بر آن دسته از نظریه‌ها و پژوهش‌هایی که نوجوانی را دوره‌ای پر فشار و بحرانی می‌دانند (برای مثال احدی و محسنی، ۱۳۷۴)؛ نوشپیتز و

کودینگتن، ۱۹۹۰) و از سوی دیگر، با نتایج پژوهش‌های باقری یزدی، بولهری و پیروی (۱۳۷۴) گرازیانو، جیوانی و گارسیا (۱۹۷۹)، هیل (۱۹۸۰) و سارافینو (۱۹۸۶)، به نقل از سارافینو، ۱۹۹۰) مبنی بر استرس آور بودن تجارب مرتبط با تحصیل در دوره دبیرستان و آغاز ورود به دانشگاه، همخوانی دارد.

۲- با اطمینان ۹۵ درصد، بین ۹ تا ۱۶ درصد از دانش‌آموزان جامعه‌ای که نمونه از آن انتخاب شده است، دارای شکوه‌های بدنی ناشی از فشار روانی از سطح بالای متوسط تا سطح مرضی هستند.

این یافته با بخشی از نتایج پژوهش‌های شریفی (۱۳۷۶)، پهلوان (۱۳۷۶) و نوروزی (۱۳۷۶) مبنی بر وجود هم بستگی معنی دار میان احساس فشار روانی و شکوه‌های بدنی ناشی از آن، همخوانی دارد. از سوی دیگر، پژوهش‌های مختلف دیگر نیز به رابطه میان تجربه سطوح بالای استرس و احتمال رخداد مشکلات و بیماری‌های جسمانی تأکید کرده‌اند که برای مثال می‌توان به نتایج پژوهش‌های ویب و مک کالوم (۱۹۸۶)، مارکهام (۱۹۹۲)، گدو جانسون (۱۹۸۰)، ایوانزو ادگرتون (۱۹۹۰) به نقل از دیویسون و نیل، (۱۹۹۴)، و هولمز و راهه (۱۹۶۷) به نقل از راتوس، (۱۳۷۵) اشاره کرد.

به نظر روان‌شناسان، علت احتمالی این رابطه آن است که احساس فشار روانی در شخص، تنش ایجاد می‌کند. انباشته شدن تنش در بافت‌ها و ماهیچه‌های بدن برای انسان اضطراب‌انگیز و ناراحت‌کننده است و در غیاب علل جسمانی و پزشکی، واکنش‌های بدنی مانند کمردرد، ناراحتی‌های پوستی و از این قبیل، پاسخی به این تنیدگی هاست. بر این اساس، مارکهام (۱۹۹۲)، کلمن (۱۳۷۳) و فونتانا (۱۹۹۰) سرچشمه بسیاری از اختلال‌ها و شکوه‌های بدنی را احساس فشار روانی می‌دانند. از این رو، شکایت از شکوه‌های بدنی را در درصد قابل توجهی از دانش‌آموزان مورد بررسی، می‌توان با میزان احساس فشار روانی گزارش شده از سوی آنان مرتبط دانست که خود تأییدی بر ضرورت شناخت عوامل استرس‌زا و مشکل‌آفرین محیط تحصیل و زندگی نوجوانان جامعه مورد بررسی است.

۳- بین نگرش دانش‌آموزان دبیرستانی نسبت به تحصیل و میزان احساس فشار روانی در آنان نه تنها رابطه منفی وجود ندارد، بلکه هم بستگی مثبت معنی داری ($P < .04$) مشاهده می‌شود. هم بستگی بین این دو متغیر پس از حذف اثر دو متغیر نگرش نسبت به توانمندی‌های تحصیلی خویش و نگرش نسبت به نحوه برخورد اولیای مدرسه با دانش‌آموزان، از رابطه مورد بررسی، $0/08$ محاسبه شد که فقط $0/06$ واریانس احساس فشار روانی را در دانش‌آموزان مورد بررسی تبیین می‌کند.

۴- بین نگرش دانش‌آموزان دبیرستانی نسبت به تحصیل و میزان شکوه‌های بدنی ناشی

از فشار روانی در آنان، تقریباً هیچ رابطه‌ای وجود ندارد. هم بستگی بین این دو متغیر پس از حذف اثر دو متغیر نگرش به توانمندی‌های تحصیلی خویش و نگرش نسبت به نحوه برخورد اولیای مدرسه با دانش‌آموزان از رابطه مورد مطالعه، $0/001$ محاسبه شد که از نظر آماری معنی‌دار نیست.

۵- با بیش از ۹۹ درصد (یا ۹۹۹ در هزار) اطمینان ($P < .001$)، بین نگرش دانش‌آموزان دبیرستانی نسبت به توانمندی‌های تحصیلی خویش و میزان احساس فشار روانی در آنان، هم بستگی منفی وجود دارد. هم بستگی بین این دو متغیر پس از حذف اثر دو متغیر نگرش نسبت به تحصیل و نگرش نسبت به نحوه برخورد اولیای مدرسه با دانش‌آموزان، از رابطه مورد بررسی، $0/36$ - محاسبه شد که بیش از ۱۳ درصد واریانس احساس فشار روانی را در دانش‌آموزان مورد بررسی، تبیین می‌کند.

۶- با بیش از ۹۹ درصد (یا ۹۹۹ در هزار) اطمینان ($P < .001$)، بین نگرش دانش‌آموزان دبیرستانی نسبت به توانمندی‌های تحصیلی خویش و میزان شکوه‌های بدنی ناشی از فشار روانی در آنان هم بستگی منفی وجود دارد. هم بستگی بین این دو متغیر پس از حذف اثر دو متغیر نگرش به تحصیل و نگرش به نحوه برخورد اولیای مدرسه با دانش‌آموزان، از رابطه مورد بررسی، $0/21$ - محاسبه شد که بیش از ۴ درصد واریانس شکوه‌های بدنی ناشی از فشار روانی را در دانش‌آموزان مورد بررسی، تبیین می‌کند.

۷- با بیش از ۹۹ درصد (یا ۹۹۹ در هزار) اطمینان ($P < .001$)، بین نگرش دانش‌آموزان دبیرستانی نسبت به نحوه برخورد اولیای مدرسه با آنان و میزان فشار روانی که این دانش‌آموزان احساس می‌کنند، هم بستگی منفی وجود دارد. هم بستگی بین این دو متغیر پس از حذف اثر دو متغیر نگرش نسبت به تحصیل و نگرش نسبت به توانمندی‌های تحصیلی خویش، از رابطه مورد بررسی، $0/29$ - محاسبه شد که بیش از ۸ درصد واریانس احساس فشار روانی را در دانش‌آموزان مورد بررسی تبیین می‌کند.

۸- با بیش از ۹۹ درصد (یا ۹۹۹ در هزار) اطمینان ($P < .001$)، بین نگرش دانش‌آموزان دبیرستانی نسبت به نحوه برخورد اولیای مدرسه با آنان و میزان شکوه‌های بدنی که این دانش‌آموزان گزارش می‌کنند، هم بستگی منفی وجود دارد. هم بستگی بین این دو متغیر پس از حذف اثر دو متغیر نگرش نسبت به تحصیل و نگرش نسبت به توانمندی‌های تحصیلی خویش از رابطه مورد مطالعه، $0/20$ - محاسبه شد که بیش از ۴ درصد واریانس شکوه‌های بدنی ناشی از فشار روانی را در دانش‌آموزان مورد بررسی تبیین می‌کند.

۹- بین ترکیب کلی متغیرهای سه گانه نگرش نسبت به تحصیل، نگرش نسبت به توانمندی‌های تحصیلی خویش و نگرش نسبت به نحوه برخورد اولیای مدرسه با

دانش آموزان و متغیر احساس فشار روانی، با بیش از ۹۹ درصد (یا ۹۹۹ در هزار) اطمینان ($P < .001$) هم بستگی معنی دار ($F = ۷۰/۱۹$ و $mrc = ۰/۵۵$) وجود دارد. به عبارت دیگر، بیش از ۳۰ درصد واریانس احساس فشار روانی دانش آموزان مورد بررسی در این پژوهش، به وسیله ترکیب کلی متغیرهای سه گانه نگرش به تحصیل، نگرش نسبت به توانمندی‌های تحصیلی خویش و نگرش نسبت به نحوه برخورد اولیای مدرسه با دانش آموزان تبیین می‌شود.

۱۰- بین ترکیب کلی متغیرهای سه گانه نگرش نسبت به تحصیل، نگرش نسبت به توانمندی‌های تحصیلی خویش و نگرش نسبت به نحوه برخورد اولیای مدرسه با دانش آموزان و متغیر شکوه‌های بدنی ناشی از فشار روانی، با بیش از ۹۹ درصد (یا ۹۹۹ در هزار) اطمینان ($P < .001$) هم بستگی معنی دار ($F = ۳۲/۸۲$ و $mrc = ۰/۴۱$) وجود دارد. به عبارت دیگر، بیش از ۱۷ درصد واریانس شکوه‌های بدنی دانش آموزان مورد بررسی در این پژوهش، به وسیله ترکیب کلی متغیرهای سه گانه نگرش نسبت به تحصیل، نگرش نسبت به توانمندی‌های تحصیلی خویش و نگرش نسبت به نحوه برخورد اولیای مدرسه با دانش آموزان تبیین می‌شود.

پیشنهادها

با توجه به یافته‌های به دست آمده از این پژوهش، رعایت و به کار بستن نکات زیر، می‌تواند علاوه بر کاستن از فشارهای روانی دانش آموزان، در پیش‌گیری از رخدادهای تنش‌زا و مشکل آفرین محیط مدرسه مؤثر واقع شود.

۱- آموزش منظم اولیای مدرسه و معرفی شیوه‌های درست رفتار و برخورد با دانش آموزان نوجوان نقش مهمی در کاستن از درگیری‌های تنش‌زا و مشکل آفرین میان آنان و اولیای مدرسه ایفا می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که برخورد نادرست با دانش آموزان، ضمن این که فشار روانی قابل توجهی را بر آنان وارد می‌سازد، در برخی از موارد موجب بروز رفتارهای ناسازگارانه و گرایش به سوی بزهکاری می‌شود. برای مثال، گیلک پور (۱۳۷۶) نشان داده است که برخورد نامناسب اولیای مدرسه با دانش آموزان، یکی از عوامل فرار دانش آموزان از مدرسه است. از این رو، آگاه کردن معلمان و سایر اولیای مدرسه از ویژگی‌های روان‌شناختی نوجوانان و لزوم هماهنگ ساختن آموزش‌ها و برخوردها با روحیات حساس دانش آموزان دبیرستانی، نقش انکارناپذیری در پیش‌گیری از ناسازگاری‌های رفتاری و کژکاری‌های تحصیلی در این دوران دارد.

۲- با توجه به درصد قابل توجه دانش آموزان دبیرستانی که در این تحقیق از احساس

فشار روانی و شکوه‌های بدنی ناشی از آن در رنج بودند، لزوم طرح ریزی برنامه‌های مشاوره‌ای و به‌کارگیری مشاوران متخصص در مدارس بیش از پیش احساس می‌شود. مطالعه فردی و موردی علل افت تحصیلی و رفتارهای ناسازگارانه در دانش‌آموزان، اطلاعات سودمندی را برای درمان فردی یا گروهی آنان فراهم می‌سازد.

روشن است که استفاده از متخصصان علوم رفتاری به ویژه روان‌شناسان و مشاوران مدرسه برای کاستن از مشکلات و استرس‌های محیط تحصیلی دانش‌آموزان، نقش مهمی در پیش‌گیری از انباشتگی فشارهای روانی و در درازمدت، واپاشی سازگاری آنان و گرایش به سوی رفتارهای بزهکارانه ایفا می‌کند.

۳- تقویت ارتباط میان والدین دانش‌آموزان با انجمن اولیا و مربیان مدارس و همکاری این دو با یکدیگر می‌تواند آگاهی‌های سودمندی را درباره مشکلات، شرایط خانوادگی و جو تربیتی دانش‌آموزان در اختیار معلمان و اولیای مدارس بگذارد. بدین وسیله، می‌توان برنامه‌های تربیتی و آموزشی مدارس را هر چه بهتر با نیازهای دانش‌آموزان منطبق ساخت. از این رو، به‌کارگیری روش‌های زیر ممکن است ما را در راه رسیدن به اهداف پیش‌گفته یاری دهد:

الف - استفاده از رسانه‌های گروهی برای آموزش معلمان و خانواده‌های نوجوانان و دانش‌آموزان دبیرستانی در زمینه‌هایی مانند آموزش شیوه‌های فرزندپروری و راهبردهای تربیتی در رویارویی با مسائل نوجوانان؛ ایجاد شرایط مناسب برای برخورداری از بهداشت روانی در طول دوران نوجوانی، روش‌های ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان و ...

ب - انتشار جزوه‌ها و کتاب‌هایی به زبان ساده که در آنها فنون عملی و کارآی تربیت فرزندان مورد بحث قرار گرفته باشد.

پ - تشکیل جلسات سخنرانی در مدارس برای آموزش اولیای دانش‌آموزان و دعوت از متخصصان برای سخنرانی‌های آموزشی و پاسخ‌گویی به مشکلات والدین در زمینه‌های تربیتی.

ت - تشکیل همایش‌ها و کارگاه‌های آموزشی منظم برای مشاوران و معلمان مدارس جهت افزایش دانش و مهارت آنان در برخورد با مشکلات دانش‌آموزان.

۴- نظرخواهی منظم از دانش‌آموزان درباره مهم‌ترین مشکلات آموزشی و تربیتی آنان و استفاده از پیشنهادها و ارزیابی‌های دانش‌آموزان برای طرح ریزی برنامه‌های آموزشی و تربیتی.

۵- آموزش نظری و ملی فنون رویارویی با استرس و روش‌های کسب آرمیدگی به همه دانش‌آموزان دبیرستانی و آموزش اصول بهداشت روانی به آنان توسط مشاوران و

متخصصان در قالب یک واحد درسی جداگانه.

۶- تشکیل جلسات هفتگی بحث آزاد در کلاس‌ها توسط مشاوران مدرسه و درخواست از دانش‌آموزان برای بحث کردن درباره هر موضوعی که به نوعی فکر آنها را به خود مشغول داشته و آرامش آنان را برهم زده است؛ از جمله، مسائلی مانند امتحان، رخدادهای بیرون از مدرسه، درگیری میان دوستان و مشکلات مربوط به یادگیری برخی از درس‌ها. برپایی این جلسات، نقش انکارناپذیری در کاهش بار هیجانی مشکلات دارد و دانش‌آموزان را به ارائه راه حل‌های خود انگیزه و کارآ برای رویارویی با مشکلات تشویق می‌کند.



پی‌نوشت‌ها

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Stress | 20. Dohrenwend |
| 2. Webster's Encyclopedic Dictionary | 21. Lakey |
| 3. Reber | 22. Heller |
| 4. Davison | 23. Maddi |
| 5. Neale | 24. Bartone |
| 6. Lou | 25. Puccetti |
| 7. Hans Selye | 26. Coddington |
| 8. General adaptation syndrome | 27. Yamamoto |
| 9. Psychosomatic medicine | 28. Gad |
| 10. Wicks - Nelson | 29. Johnson |
| 11. Isreal | 30. Crisis |
| 12. Holmes | 31. Noshpitz |
| 13. Rahe | 32. Markham |
| 14. Lazarus | 33. Fontana |
| 15. Rathus | 34. Coleman |
| 16. Arthur | 35. Likert |
| 17. Feldman | 36. Chronbach |
| 18. Rabkin | 37. Stress Management |
| 19. Struening | 38. Multiple regression coefficient |



منابع

۱. احدی، حسن و محسنی، نیکچهر؛ روان‌شناسی رشد (مفاهیم بنیادی در روان‌شناسی نوجوانی و جوانی)، نشر بنیاد، ۱۳۷۴.
۲. احدی، سید احمد؛ روان‌شناسی نوجوانان و جوانان، انتشارات مشعل، ۱۳۷۱.
۳. باطنی، محمدرضا؛ فرهنگ انگلیسی - فارسی، انتشارات فرهنگ معاصر، ۱۳۷۴.
۴. براهنی، محمدتقی و همکاران؛ واژه‌نامه روان‌شناسی و زمینه‌های وابسته، انتشارات فرهنگ معاصر، ۱۳۶۸.
۵. پورافکاری، نصرت‌الله؛ فرهنگ جامع انگلیسی - فارسی روان‌شناسی و روان‌پزشکی، انتشارات فرهنگ معاصر، ۱۳۷۳.
۶. پهلوان، فرخنده؛ تأثیر فشارهای روانی بر سلامت جسمانی، پایان‌نامه کارشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، ۷۶-۱۳۷۵.
۷. حیم، سلیمان؛ فرهنگ یک جلدی انگلیسی - فارسی، انتشارات فرهنگ معاصر، ۱۳۶۹.
۸. راتوس، اسپنسر؛ روان‌شناسی عمومی، ترجمه حنزه گنجی، جلد دوم، نشر ویرایش، ۱۳۷۵.
۹. شاملو، سعید؛ بهداشت روانی، انتشارات رشد، ۱۳۷۲.
۱۰. شریفی، نسترن؛ رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی با احساس فشار روانی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، ۱۳۷۶.
۱۱. شریفی، حسن پاشا و نجفی زند، جعفر؛ روش‌های آماری در علوم رفتاری، انتشارات سخن، ۱۳۷۶.
۱۲. شریفی، حسن پاشا؛ اصول روان‌سنجی و روان‌آزمایی، انتشارات رشد، ۱۳۷۵.
۱۳. قاسم‌زاده، فاطمه؛ بدرفتاری تحصیلی، ماهنامه جامعه سالم، شماره ۳۶، دی‌ماه ۱۷۶، صفحات ۵۸ تا ۶۱.
۱۴. عباسی، فاطمه؛ هنجاریابی مقیاس سنجش فشار روانی، پایان‌نامه کارشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، ۷۶-۱۳۷۵.
۱۵. گلمن، ورنون؛ فشار روانی و راه‌های مقابله با آن، ترجمه محمدرضا نیکخو و محی‌الدین غفرانی، انتشارات آزاده، ۱۳۷۴.
۱۶. گیلک‌پور، خدیجه و شریفی، حسن پاشا؛ عوامل مؤثر بر فرار دانش‌آموزان از مدرسه، اداره کل آموزش و پرورش استان تهران، طرح پژوهشی، ۱۳۷۶.
۱۷. لو، پیر و لو، هنری؛ استرس دایمی، ترجمه عباس قریب، انتشارات درخشش، تهران، ۱۳۷۱.
۱۸. نوروزی، شیرین؛ عوامل مؤثر بر ویژگی‌های هیجانی و فشارهای روانی، پایان‌نامه کارشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، ۷۶-۱۳۷۵.
۱۹. ویکس‌ن، ریتا و ایزرائل، آلن سی؛ اختلال‌های رفتاری کودکان، ترجمه م. تقی‌منشی طوسی، انتشارات آستان قدس، ۱۳۷۲.



1. Davison, G. C., & Neale, J.M.(1994). **Abnormal psychology**. John Wiley & Sons Inc, USA.
2. Dohrenvend, B. P., & Dohrenvend, B.S.(1987).**Psychiatric epidemiology** : Progress and prospects. Croom Helm, England.
3. Feldman, R.S. (1993). **Understanding psychology** . McGraw - hill Inc, USA.
4. Fontana, D. (1990). **Managing stress**. Chapman and Hall Inc, USA.
5. Gad, M.T., & Johnson, J.H. (1980). **Correlates of adolescent of adolescent life stress as related to race and levels of perceived social support**. Journal of Clinical Child Psychology, No.9.
6. Lakey, B. & Heller, K. (1985). **Response biases and the relation between negative life events and psychological symptoms**. Journal of Personality and Social Psychology, No. 49.
7. Maddi, S. R., Barton, P.T., & Puccetti, M. C. (1987). **Stressful events are indeed a factor in physical illness**. Journal of Personality and Social Psychology, No. 52.
8. Markham, U. (1992). **Managing stress**. Element Inc, USA.
9. Noshpitz, J.D. & Coddington, R. D. (1990). **Stressors and the adjustment disorders**. John Wiley & Sons Inc, Canada.
10. Raber, J. G. & Struening , E. L. (1976). **Life events. stress and illness**. Science. No . 194.
11. Reber, A. S. (1985). **Dictionary of Psychology**. Roshd Publishing Inc, IRI.
12. Sarafino , Edward P. (1990), **Health psychology**. New York: John Wiley & sons, Inc.
13. **Webster's encyclopedic unabridged dictionary of english laguage**. (1989). Gramercy Ltd, USA.
14. Wiebe, D.J., & McCallum, D.M. (1986). **Health practices and hardiness as mediators in the stress - illness relationship**. Health Psychology, 5, 425 - 438.
15. Yamamoto, K. (1979). **Children's ratings of the stressfulness of experiences**. Developmental Psychology, No. 15.