

بررسی رابطه بین سبک های مقابله ای با پیشرفت تحصیلی دانش

آموزان مقطع متوسطه شهر تهران

دکتر فریبا حنیفی^۱ و زهرا امینی^۲

چکیده

مقاله حاضر برگرفته از پژوهشی است که هدف آن بررسی رابطه بین سبک های مقابله ای با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران بود. پژوهشگر با طرح این پرسش که چه رابطه بین سبک های مقابله ای با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان وجود دارد به تحلیل و تبیین موضوع پژوهش پرداخت. جامعه ی آماری مشتمل بر ۵۶۰۰۰ از دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه در شهر تهران اعم از دانش آموزان دختر و پسر که در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۹۶ مشغول به تحصیل بودند که با استفاده از جدول برآورد حجم نمونه مورگان ۳۸۲ نفر به صورت نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شدند. روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی بود و به منظور جمع آوری اطلاعات مورد نیاز از پرسشنامه استاندارد سبک های مقابله ای استفاده شد. اطلاعات گردآوری شده با استفاده از نرم افزار آماری SPSS با روش های آماری توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته های تحقیق با استفاده از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندگانه دلالت بر این امر داشت که بین سبک های مقابله ای و پیشرفت تحصیلی رابطه ای معکوس وجود دارد، بین سبک مقابله ای مسئله مدار - سبک مقابله ای هیجان مدار و پیشرفت تحصیلی رابطه ای معکوس وجود دارد و سبک هیجان مدار بیشترین سهم را در تبیین پیشرفت تحصیلی دارا می باشد.

کلیدواژه‌ها: سبک مقابله ای مسئله مدار، سبک مقابله ای هیجان مدار و پیشرفت تحصیلی

^۱ هیات علمی دانشکده علوم تربیتی و مشاوره، دانشگاه آزاد واحد رودهن، ایران
^۲ دانشجوی دکنرای مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل

مقدمه:

انسان موجودی اجتماعی است که از هم زیستی با هم نوعان خود به کمال و تعالی خواهد رسید؛ در این بین رفتارها و هنجارهایی به وجود آمدند که در هر فردی کنش‌ها و واکنش‌های متعددی را به وجود می‌آورد و انسانها را به واسطه واکنش‌هایی خود از مسیر کمال دور می‌نماید یا بر سر دو راهی قرار می‌دهد. بدین منظور سازمانی پا به عرصه وجود نهاد که عهده دار آموزش یا تعلیم و تربیت انسانها شود. سازمان آموزش و پرورش یکی از سازمانهای مهم و مؤثر در زمینه پرورش و بالندگی بشر از گذشته تا به حال بوده است؛ سازمانی که الگوی کلیه نهادها و مؤسسات و سازمانهای رسمی جامعه است (صافی، ۱۳۸۵).

از جمله مهم‌ترین نگرانی‌های استادان، مسئولین آموزش دانشگاه و خانواده‌های دانشجویان، پیشرفت تحصیلی و جلوگیری از افت تحصیلی آنها می‌باشد. نقطه مقابل پیشرفت تحصیلی، افت تحصیلی است که بر اساس مطالعات متعدد می‌تواند تأثیر بسزایی در سرنوشت فرد داشته و همچنین هزینه گزافی به خانواده و جامعه تحمیل کند. در کشور ما، این امر از مهم‌ترین مشکلات کنونی نظام آموزشی است و هر ساله ده‌ها میلیارد ریال از بودجه کشور را به هدر می‌دهد و نیروهای بالقوه و سرمایه‌های جامعه که همان نیروی انسانی است بی‌ثمر می‌ماند (گلشنی فومنی، ۱۳۷۵). بنابراین، توجه به عواملی که منجر به پیشرفت تحصیلی شده و مانع از افت آن گردد، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. یکی از عواملی که بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد، استفاده مناسب از سبک‌های مقابله‌ای است.

امروزه پژوهش‌های مختلفی، نقش عوامل مختلفی را بر پیشرفت تحصیلی فراگیران به اثبات رسانده است. از جمله‌ی این عوامل می‌توان به محیط خانواده، سواد پدر و مادر، شغل پدر، تعداد افراد خانواده، طبقه‌ی اجتماعی خانواده، وضعیت اقتصادی خانواده، مرکز آموزشی (مانند کنش معلم و فراگیر، هوش فراگیر، جنسیت فراگیر، علاقه و انگیزه‌ی فراگیر، راهبردهای یادگیری و مطالعه) می‌توان اشاره کرد. یکی از این عوامل، استفاده سبک‌های مقابله‌ای کارآمد می‌باشد.

از دیدگاه لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) سبک‌های مقابله عبارت است از: تلاش‌های فکری، هیجانی و رفتاری فرد که هنگام رو به رو شدن با فشارهای روانی به منظور غلبه کردن، تحمل کردن و یا به حداقل رساندن عوارض استرس به کار گرفته می‌شود (دافعی، ۱۳۷۶).

لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) سبک‌های مقابله با استرس را به دو دسته‌ی کلی مسئله محور و هیجان محور تقسیم کرده‌اند. مقابله‌ای که فشارهای هیجانی را تسکین می‌دهد به عنوان هیجان

بررسی رابطه بین سبک های مقابله ای با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر تهران ۹۱

محور و مقابله ای که فرد تلاش می کند تا عوامل بوجود آورنده ای این فشارهای هیجانی را تغییر دهد به عنوان مقابله ای مسئله محور تعریف می شود (همان منبع).

در سالهای اخیر سبکهای مقابله با استرس و آثار آن بر کارکردهای مختلف اجتماعی افراد مانند فعالیتهای تحصیلی و شغلی مورد توجه محققان قرار گرفته است. یافته های برخی از پژوهش ها نشان داده است که دانش آموزان برای مقابله با استرس از شیوه های مختلف استفاده می کنند و یکی از عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی در دوره دبیرستان تدبیری است که فرد برای رویارویی با استرس اتخاذ می کند. علاوه بر این شواهد تحقیقاتی نشانگر آن است که سبک مقابله ای مسئله محور در مقایسه با سبک اجتناب از رویارویی، از قدرت پیش بینی کنندگی بیشتری برای پیشرفت تحصیلی برخوردار است (ضیغمی و پوربهالدینی زرندی، ۱۳۹۰).

لازاروس و فولکمن^۳ (۱۹۸۴) سبکهای مقابله با استرس را به دو دسته کلی مسئله محور و هیجان محور تقسیم کرده اند. مقابله ای که فشارهای هیجانی را تسکین می دهد به عنوان هیجان محور و مقابله ای که فرد تلاش می کند تا عوامل بوجود آورنده ای این فشارهای هیجانی را تغییر دهد به عنوان مقابله ای مسئله محور تعریف می شود. هدف این پژوهش، بررسی رابطه بین سبک های مقابله ای و دو بعد آن - سبک مقابله ای مسئله مدار و هیجان مدار - با پیشرفت تحصیلی می باشد.

مبانی نظری پژوهش:

الف) راهبردهای مقابله ای: زندگی انسان همواره با تغییرات حوادث، دگرگونی ها و تحولاتی همراه بوده است که این حوادث و دگرگونی ها، فشارهای روانی متعددی را به دنبال دارند. گاهی این فشارهای روانی مانند مرگ یکی از افراد فامیل و یا طلاق والدین، حادثه ی بزرگی است و سطوح غم انگیزی از تغییر و تحول را دارا است و برعکس، گاهی این فشار روانی مانند دریافت یک نمره پایین در ارزیابی تکالیف مدرسه دارای اهمیت کمتری است. در هر صورت، هر انسانی در هر موقعیتی که باشد، چه به عنوان کارگری که در یک کارخانه کار می کند، چه به عنوان پزشکی که با بیماران متعدد و صعب العلاج سر و کار دارد و چه به عنوان دانشجویی که خود را برای یک امتحان آماده می کند، همگی نه تنها در معرض منابع فشار قرار دارند، بلکه به دنبال راهی برای مقابله با فشار روانی و رها شدن از آن هستند. با این وجود، هر فردی بر اساس سبک زندگی و ویژگی های شخصی خود، برای مقابله با فشارهای روانی از یک نوع سبک مقابله ای استفاده می کند (خشوعی، ۱۳۸۸).

فولکمن و لازاروس مقابله را تلاش های شناختی و رفتاری فرد برای غلبه بر تنیدگی و تحمل کردن یا به حداقل رساندن اثر آن می دانند. مطابق الگوی تبادل دزوریلا و نزو در مورد حل مسأله

(سبک مسأله گشایی)، این مفهوم یک راهبرد مقابله ای مهم است که می تواند فرد را قادر سازد تا موقعیت های مشکل آفرین روزمره و تأثیر هیجانی آن ها را به خوبی کنترل کند و از این طریق، تنیدگی روان شناختی را کاهش داده، به حداقل برساند یا پیشگیری کند. فیورشتاین و همکارانش، مقابله را کوشش های شناختی و رفتاری می دانند که به منظور مهار نیازهای بیرونی و درونی و تعارض های بین آن ها صورت می گیرد. آن ها معتقدند این اعمال و یا کوشش های شناختی - رفتاری برای غلبه یافتن، تحمل کردن، کاهش دادن و یا به حداقل رساندن نیازهای بیرونی و درونی و تعارضاتی که بر منابع فردی فشار وارد می کنند، صورت می گیرد (محمود علیلو و همکاران، ۱۳۸۸).

سبک های مقابله ای فرایندی است که از طریق آن افراد استرس های ناشی از عوامل استرس زا را کنترل می کنند و هیجانات منفی ایجاد شده به وسیله این عوامل را تحت کنترل در می آورند؛ به عبارت دیگر سبک های مقابله ای تلاش شناختی، هیجانی و رفتاری شخص برای کنترل درخواست های بیرونی و درونی ویژه ای است که فرد را تهدید می کند، یا به مبارزه می طلبد (ریو، ۱۳۸۳).

سبک های مقابله ای به روش های مورد استفاده برای اداره موقعیت های استرس زا گفته می شود (موریس و همکاران^۴، ۲۰۰۳) و تلاش های رفتاری و هیجانی ای هستند که افراد برای غلبه، تحمل و کاهش اثرات حوادث استرس زای زندگی به کار می برند (فرجی و همکاران، ۱۳۸۹).

لازاروس و فولکمن (۱۹۸۶)، به نقل از گودرزی و معینی رودبالی، (۱۳۸۵) معتقدند که سبک های مقابله ای عبارت است از مجموعه کوشش های شناختی فرد برای غلبه بر مطالبات بیرونی و دورنی که به نظر فرد انرژی بر و فراتر از منابع موجود او است.

اندلر و پارکر (۱۹۹۰) بر اساس تحقیقی جهت بررسی فرایند مقابله عمومی، افراد را بر حسب سه نوع اساسی سبک مقابله ای متمایز می سازند: سبک مقابله ای مسئله مدار و سبک مقابله ای هیجان مدار. در ادامه به شرح هر یک از این سبک ها پرداخته می شود.

سبک های مقابله ای مسئله مدار^۵: راهبردهای مقابله ای مسئله مدار شیوه هایی را توصیف می کند که بر اساس فرد اعمالی را که باید برای کاستن یا از بین بردن یک تنیدگی انجام دهد محاسبه می کند. رفتارهای مسئله مدار شامل جستجوی اطلاعات بیشتر درباره مسئله، تغییر ساختار مسئله از نظر شناختی و اولویت دادن به گام هایی برای مخاطب قرار دادن مسئله می شود (هرن و میشل^۶، ۲۰۰۳). تلاش های مساله مدار معطوف تغییر موقعیت فشارزا است؛ یعنی بر مهار عامل فشارزا

^۴. Morris et al

^۵. Task-oriented Coping

^۶. Heren & Michell

بررسی رابطه بین سبک های مقابله ای با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر تهران □ ۹۳

به منظور کاهش یا حذف پریشان کنندگی آن توجه دارد (اسماعیلی و همکاران، ۱۳۸۸). فولکمن و موسکو و تیز (۲۰۰۰، به نقل از همان)، درباره شیوه های مقابله ای به این نتیجه رسیدند که کسانی که از شیوه های مقابله ای مسئله محور استفاده می کنند، به طور ملاحظه پذیری مشکل را به اجزاء کوچکتر و کنترل پذیرتر تجزیه می کنند. کلینکه (۱۹۹۹، به نقل از محمدخانی و باش قره، ۱۳۸۷) در همین زمینه معتقد است که در سبک مقابله ای مسئله مدار، فرد به جمع آوری اطلاعات مربوط به حادثه فشارزا می پردازد، درباره آن فکرمی کند، منابعی را که از آن برخوردار است، ارزیابی می کند و برای استفاده از منابع در دسترس خود طرح و برنامه ای آماده می کند.

سبک های مقابله ای هیجان مدار^۷: راهبردهای مقابله ای هیجان مدار شیوه هایی را توصیف می کند که بر اساس آن، فرد بر خود متمرکز شده و تمام تلاش او متوجه کاهش احساسات ناخوشایند خویش است. واکنش های مقابله ای هیجان مدار شامل گریه کردن، عصبی و ناراحت شدن، پرداختن به رفتارهای عیب جویانه، اشتغال ذهنی و خیال پردازی است (هرن و میشل، ۲۰۰۳). تلاش های هیجان مدار معطوف تغییر واکنش های هیجانی به عوامل فشارزا است، یعنی بر مهار پاسخ های هیجانی و برانگیختگی عوامل فشارزا است، یعنی بر مهار پاسخ های هیجانی و برانگیختگی فیزیولوژیایی در جهت کاهش فشارزاهای روانی تاکید دارد (اسماعیلی و همکاران، ۱۳۸۸).

در مقابله هیجان محور، فرد در برخورد با شرایط پر استرس، با تغییر و کنش های درونی و بیرونی خود به تعدیل استرسورها کمک می کند و بیشتر روی هیجانان ناشی از استرس کار می کند. در این سبک افراد به رفتارهایی نظیر انکار کردن شرایط به وجود آمده و سرزنش کردن خود دست می زنند (اینانلو و همکاران، ۱۳۹۱).

در صورت استفاده از سبک های مقابله موثر، هیجانان تعدیل شده و استرس برطرف می گردد. سبک های مقابله ای موثر آثار منفی استرس را کاهش می دهند و توانایی مدیریت استرسورهای محیطی و درونی با به کارگیری این رفتارها افزایش می یابد. در حالی که سبک های مقابله ای غیر موثر آثار منفی ناشی از استرس را افزایش می دهند. مقابله موثر منبع مهمی برای ایجاد احساس خوب بودن و سازگاری روانی در موقعیت های استرس آور است و بر سلامت فیزیکی و روانی افراد تاثیر دارد. توانایی خوب حل مسئله، داشتن تجربیات کافی، در دسترس بودن سیستم حمایتی مناسب، داشتن خواب و بهداشت فردی مناسب و برخورداری از سبک زندگی متعادل از عوامل موثر در استفاده از سبک مقابله ای موثر هستند. افرادی که قادر به مقابله موثر نیستند، استرس های بیشتری تجربه می کنند و عدم سازگاری ایجاد شده باعث بروز اختلالات و مشکلات روانی می گردد. علت اصلی بسیاری از

^۷. Emotion-oriented Coping

مشکلات روانی، روش های مقابله غیر موثر هستند. اگر افراد از روش های مقابله موثر استفاده کنند با تغییرات محیطی سازگار می شوند؛ اما در مقابله غیر موثر عدم سازگاری رخ می دهد که باعث کاهش کیفیت زندگی افراد می شود و بر روابط بین فردی آن ها تاثیر می گذارد (اینانو و همکاران، ۱۳۹۱). در سالهای اخیر سبکهای مقابله با استرس و آثار آن بر بر کارکردهای تحصیلی مورد توجه متخصصان قرار گرفته است. یافته های برخی از این پژوهش ها نشان داده است که دانش آموزان برای مقابله با استرس از شیوه های مختلف استفاده می کنند و یکی از عوامل موثر بر پیشرفت در دوره دبیرستان تدبیری است که فرد برای رویارویی با استرس اتخاذ می کند (فجز^۱، ۱۹۸۶). علاوه بر این شواهد نشانگر آن است که سبک مقابله ای مسئله محور در مقایسه با سبک اجتناب از قدرت پیش بینی کنندگی بیشتری برای پیشرفت تحصیلی برخوردار است (گزالز^۲، ۲۰۰۱). به هر حال آنچه واضح است این است که عدم استفاده موفقیت آمیز از سبک های مقابله با استرس منجر به خستگی و فرسودگی عاطفی و عدم سلامت می گردد که یکی از پیامدهای آن افت تحصیلی خواهد بود (رپاک^۳، ۲۰۱۴).

ب) پیشرفت تحصیلی: نظامهای آموزشی در حال حاضر از ارکان مهم توسعه در جوامع به شمار می آیند و اصولاً جوامع، اهداف و آرمانهای خود را از طریق تأسیس این نظامها دنبال می کنند. با این تعبیر، آموزش و پرورش را می توان الگوی کلی نهادها و موسسات موجود در جامعه قلمداد نموده، رشد و توسعه جوامع را در گرو رشد و توسعه نظامهای آموزشی ممکن دانست (کیامنش و خیریه، ۱۳۷۹).

در هر نظام تعلیم و تربیت، میزان عملکرد تحصیلی دانش آموزان، یکی از شاخص های موفقیت در فعالیتهای علمی است. وجود پیشرفت تحصیلی موضوعی است که بخصوص در حال حاضر مورد توجه نظام آموزش و پرورش هر کشوری است.

برای پیشرفت تحصیلی تعاریف زیادی ارائه شده است: پیشرفت تحصیلی، انجام دادن کاری است برای به دست آوردن نتیجه مطلوب و برتری و تفوق در یک مهارت یا گروهی از معلومات. پیشرفت تحصیلی، معلومات یا مهارت های اکتسابی عمومی یا خصوصی در موضوعات درسی است که معمولاً به وسیله آزمایش ها و نشانه ها یا هر دو که معلمان برای دانش آموزان وضع می کنند، اندازه گیری می شود (آقامیرزائی و صالحی عمران، ۱۳۹۱).

^۱Fahs

^۲Gonzales

^۳Repak

پیشرفت برآیندی از توانایی های گوناگون افراد مانند توانایی های جمعی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی آنان از یک سو و عوامل برانگیزاننده مانند علاقه، پشتکار و پاداش از سوی دیگر است. افزون بر این خود پیشرفت نیز می تواند انگیزه ای مستقل برای پیشرفت های بعدی فرد باشد یا به عبارت دیگر پیشرفت، پیشرفت به بار می آورد. در روان شناسی، موفقیت به پاسخ یا عملی گفته می شود که به گونه ای مستقیم به هدف برسد یا گام قطعی است که به جانب آن برداشته می شود. ولی در تعلیم و تربیت و در موقعیت های تحصیلی "موفقیت" به درجه ای از کارایی اطلاق می شود که فرد، به فراخور توانایی هایش در پیشرفت های خود به آن دست یافته است (ایرانپور مبارکه، ۱۳۸۹).

پیشرفت تحصیلی یعنی این که؛ سطح مورد انتظار آموزشی برآورده شود و سازمان آموزش و پرورش به اهداف از پیش تعیین شده نزدیک تر شود. پیشرفت تحصیلی یعنی، افزایش میزان یادگیری، افزایش سطح نمرات و قبولی دانش آموزان در دروس و پایه تحصیلی؛ و در تعریفی دیگر می توان گفت: چنانچه آموخته های آموزشگاهی فرد متناسب با توان و استعداد بالقوه او باشد یا آموخته های فرد متناسب با توان و استعداد وی بوده، در یادگیری فاصله ای بین توان بالقوه و بالفعل او نباشد، می توانیم بگوییم که دانش آموز به پیشرفت تحصیلی بالایی نائل گردیده است (همان منبع).

پیشرفت تحصیلی عبارتست از «معلومات یا مهارت اکتسابی عمومی یا خصوصی در موضوع های درسی که معمولاً آزمایش ها یا نشانه هایی را یا هر دو که معلمان یا دانش آموزان وضع می کنند، اندازه گیری می شود». اصطلاح پیشرفت تحصیلی به تجلی جایگاه تحصیلی یک دانش آموز اشاره دارد. در بیان عملکرد تحصیلی می گویند: «این اصطلاح به مقدار یادگیری آموزشگاهی فرد به صورتی که توسط آزمون های مختلف درس مانند حساب، هندسه و علوم و... سنجیده می شود، اشاره می کند». پس با توجه به تعاریف فوق می توان گفت که عملکرد تحصیلی، اصطلاحی است که به مقدار یادگیری و معلومات به دست آمده در فرآیند یاددهی که توسط آزمون های پیشرفت تحصیلی مورد سنجش و آموزش قرار گرفته، اشاره دارد (درتاج، ۱۳۸۳؛ به نقل از کهریزی، ۱۳۸۹).

امروزه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان به عنوان یک شاخص مهم برای ارزیابی نظام های آموزشی مورد توجه قرار گرفته است. علاوه بر این، عملکرد تحصیلی همواره برای معلمان، دانش آموزان، والدین، نظریه پردازان و محققان تربیتی نیز حائز اهمیت بوده است. برای مثال، عملکرد تحصیلی یادگیرندگان یکی از مهمترین ملاک های ارزیابی عملکرد معلمان محسوب می شود. برای دانش آموزان نیز معدل تحصیلی معرف توانایی های علمی آنها برای ورود به دنیای کار و اشتغال و مقاطع تحصیلی بالاتر است. شاید به علت همین اهمیت باشد که نظریه پردازان تربیتی بسیاری

از پژوهش‌های خود را بر شناخت عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی متمرکز کرده اند (حجازی و همکاران، ۱۳۸۸، ص ۱۲).

یکی از اهداف و وظایف مهم آموزش و پرورش ایجاد زمینه برای رشد همه جانبه فرد و تربیت انسان های سالم، کارآمد و مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است. از آنجایی که دانش آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور، در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه ای دارند، توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و تربیتی، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می گردد. با این وجود از کل دانش آموزانی که وارد سیستم آموزش و پرورش می شوند، تعداد کمی از آنها می توانند استعدادهای خود را شکوفا کنند و در این عرصه موفق گردند و به اصطلاح عملکرد تحصیلی خوبی از خود نشان دهند (میکائیلی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۹۱).

پیشرفت تحصیلی میزان دستیابی فراگیران به اهداف آموزشی از پیش تعیین شده است؛ که انتظار می رود در کوشش های یادگیری خود به آنها برسند. پیشرفت تحصیلی و عوامل مؤثر بر آن همواره مورد توجه متخصصان آموزش و پرورش بوده و تحقیقات بسیاری را به خود اختصاص داده است. در سال های اخیر پژوهشگران در صدد شناسایی متغیرهایی هستند که با کمک آنها بتوانند آموزش و ساختار کلاسی را اصلاح کنند و به این ترتیب عملکرد تحصیلی را ارتقا بخشند (بخشی و آهنچیان، ۱۳۹۲). از آنجا که پیشرفت تحصیلی از مهم ترین نتایج نظام آموزشی است و هم برای فرد و هم برای جامعه به شمار می رود و با توجه به این که شناسایی مولفه های تاثیرگذار، شرایط مناسب را برای تربیت افراد باسواد و خلاق فراهم می کند، پژوهش حاضر در راستا شناسایی رابطه بین سبکهای مقابله ای و پیشرفت تحصیلی انجام شده است. در ادامه به بیان تحقیقات داخلی و خارجی پرداخته می شود:

ضیغمی و پوربهالدینی زرنندی (۱۳۹۰) در پژوهشی تحت عنوان «بررسی رابطه پیشرفت تحصیلی با سلامت عمومی و سبک های مقابله ای در دانشجویان پرستاری، مامایی و بهداشت دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان» به این نتایج رسیدند که دانشجویان از سبک مقابله ای مساله مدار بیشتر از سایر سبک ها استفاده می کردند. نتایج پژوهش همچنین نشان داد که بین پیشرفت تحصیلی با نمرات سلامت عمومی و سبک مقابله ای هیجان مدار رابطه معنی دار و منفی وجود دارد.

طاهری نیا (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان «رابطه ی بین راهبردهای مقابله ای و حمایت اجتماعی با خودکارآمدی و اضطراب در دانشجویان دانشگاه رازی کرمانشاه» به این نتیجه رسیدند که بین حمایت اجتماعی (دو ستان و خانواده) و ابعاد راهبردهای مقابله ای با خودکارآمدی رابطه معناداری وجود دارد.

بررسی رابطه بین سبک های مقابله ای با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر تهران □ ۹۷

همچنین نتایج به دست آمده نشان داد بین حمایت اجتماعی (دوستان و خانواده) با اضطراب رابطه معنادار وجود دارد. بین راهبردهای مقابله ای کنار آمدن رویارویانه، خویشتن داری، گریز- اجتناب، حل مدبرانه مساله، ارزیابی مجدد مثبت با اضطراب رابطه معنادار وجود دارد اما بین راهبردهای مقابله ای دوری جویی، جستجوی حمایت اجتماعی، کنار آمدن مسئولیت پذیرانه با اضطراب رابطه معناداری وجود ندارد. به کارگیری راهبردهای مقابله ای مؤثر و دریافت حمایت اجتماعی در کاهش اضطراب و افزایش خودکارآمدی مؤثر است.

آزادیکتا (۱۳۹۱) در پژوهشی تحت عنوان «بررسی نقش راهبردهای مقابله ای و سبک های اسنادی به عنوان پیش بین های افت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلام شهر» به این نتایج رسید که بین راهبردهای جلب حمایت اجتماعی، مهار جسمانی و مهار هیجانی با موقعیت شکست همبستگی معنی داری وجود داشت. نتایج تحلیل رگرسیون نشان دهنده نقش برجسته تر راهبردهای مهار جسمانی و مهار هیجانی و بعد کلی - جزئی موفقیت با افت تحصیلی بود. نتیجه تحقیق نشان داد که بین راهبردهای مقابله ای و سبک های اسنادی با افت تحصیلی ارتباط معنی داری وجود دارد.

خان^۱ (۲۰۱۳) در پژوهشی به بررسی رابطه بین خودکارآمدی تحصیلی، سبک های مقابله ای و عملکرد تحصیلی پرداخت و به این نتایج دست یافت که بین خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی رابطه معنی داری وجود دارد. همچنین نتایج پژوهش او نشان داد که بین سبک های مقابله ای مسئله ای مدار با عملکرد تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. در نهایت نتایج پژوهش او نشان داد که بین سبک های مقابله ای هیجان مدار با عملکرد تحصیلی رابطه منفی وجود دارد.

یافته های مک کان و همکاران^۲ (۲۰۱۱) در پژوهشی به بررسی نقش میانجی سبک های مقابله ای در رابطه بین هوش هیجانی و موفقیت تحصیلی پرداختند و به این نتایج رسیدند که سبک های مقابله ای مسئله مدار نقش واسطه را در رابطه بین هوش هیجانی و موفقیت تحصیلی ایفا می کند. نتایج همچنین نشان داد که بین سبک مقابله ای مسئله مدار با موفقیت تحصیلی رابطه معنی داری وجود دارد.

۱. Khan

۲. MacCann et al

یافته های کوهن و همکاران^۳ (۲۰۰۸) نشان داد که بین سبک مقابله هیجان مدار با نگرانی، هیجان پذیری و اضطراب امتحان رابطه مثبت معنی دار و بین سبک مقابله م سألله مدار با نگرانی، هیجان پذیری و اضطراب امتحان رابطه منفی معنی دار وجود دارد.

یافته های ایرلند و همکاران^۴ (۲۰۰۵) در زمینه رابطه بین سبک های مقابله ای و خودکارآمدی تحصیلی نشان می دهد که همبستگی منفی و معنادار بین مؤلفه سبک مقابله هیجانی و خودکارآمدی تحصیلی وجود دارد. این نتیجه بدان معنی است که افراد دارای خودکارآمدی پایین بیشتر از سبک های مقابله ای هیجان مدار استفاده می کنند.

استراثر و همکاران^۵ (۲۰۰۰) در پژوهشی به بررسی رابطه بین استرس تحصیلی، سبک های مقابله ای، انگیزه و عملکرد تحصیلی پرداختند و به این نتایج دست یافتند که سبک های مقابله ای مسئله مدار و انگیزه بر استرس علمی دانشجویان را تأثیر می گذارد؛ اما سبک مقابله ای هیجان مدار، تأثیر ندارد. همچنین نتایج پژوهش آنها نشان داد که دانشجویانی که از سبک های مقابله ای مسئله مدار استفاده می کنند، از انگیزی و عملکرد تحصیلی بهتری نسبت که دانشجویانی که از سبک های مقابله ای هیجان مدار استفاده می کنند.

با توجه به نقش و اهمیت راهبردهای مقابله ای در پیشرفت تحصیلی و به دلیل اهمیتی که راهبردهای مقابله ای دارند و با توجه به کنجکاوی و علاقه مندی پژوهشگران در برخورد با مساله سبک های مقابله ای دانش آموزان و رابطه آن با پیشرفت تحصیلی آنها، آنان با انجام تحقیق ذکر شده به بررسی رابطه بین سبک های مقابله ای با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران پرداختند و یقین دارند که پرداختن به چنین موضوعی راه گشای غنی سازی ادبیات پژوهشی راهبردهای مقابله ای، پیشرفت تحصیلی و متغیرهای مرتبط با آن خواهد بود. از این رو، این پژوهش در پی پاسخگویی به سوالات زیر برآمد:

۱. چه نوع رابطه ای بین سبک های مقابله ای مسئله مدار با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران وجود دارد؟
۲. چه نوع رابطه ای بین سبک های مقابله ای هیجان مدار با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران رابطه معنی داری وجود دارد؟

^۳. Cohen et al

^۴. Ireland et al

^۵. Struthers et al

بررسی رابطه بین سبک های مقابله ای با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر تهران □ ۹۹

۳. سهم هر از سبک های مقابله ای در تبیین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران تا چه اندازه می باشد؟

روش شناسی تحقیق

جامعه آماری مورد نظر در این تحقیق را کلیه دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه در شهر تهران بود که بر اساس آخرین آمار و اطلاعات تعداد این اعضا ۵۶۰۰۰ نفر بودند. با توجه به گستردگی جامعه مورد مطالعه، از روش نمونه گیری خوشه ای استفاده شد که در نهایت از جامعه آماری مذکور، نمونه ای به حجم ۳۸۲ نفر با استفاده از جدول گرجسی و مورگان انتخاب شد. در این تحقیق برای گردآوری داده ها، از مطالعات کتابخانه ای استفاده شد و با توجه به چارچوب مفهومی مباحث راهبردهای مقابله ای و پیشرفت تحصیلی و ادبیات تحقیق اقدام به تهیه پرسشنامه گردید. برای جمع آوری اطلاعات، با توجه به مطالعات به عمل آمده و بررسی مقدماتی منابع با استفاده از کتاب ها، مقالات و تحقیقات دیگر، ادبیات موضوع بررسی شد. داده های این پژوهش به وسیله پرسشنامه سبک های مقابله ای لازاروس و فولکمن، (۱۹۸۵) و هم چنین از میانگین نمرات دروس نهایی دانش آموزان برای بررسی پیشرفت تحصیلی استفاده شد. پژوهشگر پس از اخذ معرفی نامه از مسئولان، مستقیماً به گروه نمونه ای که تصادفی انتخاب شدند، مراجعه و پرسش نامه های مذکور بر روی آنها اجرا شد. سپس شمارش نمرات هر دو پرسش نامه به وسیله نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در این پژوهش برای بررسی پایایی ابزار از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. بدین منظور یک نمونه اولیه شامل ۳۰ پرسشنامه پیش آزمون گردید و سپس با استفاده از داده های به دست آمده از این پرسشنامه ها و به کمک نرم افزار آماری Spss میزان ضریب پایایی برای پرسشنامه سبک های مقابله ای ۰/۸۵ بوده است که مبین سطح مطلوب پایایی این پرسشنامه بودند. همچنین به منظور تجزیه تحلیل داده های پژوهش از روشهای آمار توصیفی و همچنین از روشهای آمار استنباطی مانند آزمون رگرسیون خطی چندگانه و آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

یافته های پژوهش

در این قسمت بر اساس اطلاعات فراهم آمده، به بررسی و تحلیل سوالات پژوهشی مطرح شده پرداخته می شود. در این بخش از آزمون های رگرسیون خطی چندگانه و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

سوال اصلی: چه نوع رابطه ای بین سبک های مقابله ای با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران وجود دارد؟

به منظور بررسی رابطه‌ی بین سبک های مقابله ای با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران از ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون استفاده گردید. که نتایج آن در جدول (۱) ارائه شد.

جدول شماره (۱): همبستگی بین سبک های مقابله ای با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران

متغیرها	نوع همبستگی	میزان همبستگی	مجذور R (R) ^۲	جهت همبستگی	سطح معناداری
سبک های مقابله ای با پیشرفت تحصیلی	پیرسون	-۰/۴۰۱	۰/۵۱	منفی	۰/۰۰۰

همانطور در جدول فوق ملاحظه می شود، بین دو متغیر سبک های مقابله ای با پیشرفت تحصیلی رابطه منفی و معناداری ($r = -0/401$) وجود دارد که این رابطه در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی دار است. با توجه به منفی بودن میزان رابطه می توان بیان داشت که با افزایش تمرکز بر سبک های مقابله ای، پیشرفت تحصیلی دانش آموزان کاهش می یابد؛ بعبارت دیگر می توان نتیجه گرفت که از نظر دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران بین سبک های مقابله ای و پیشرفت تحصیلی رابطه ای معکوس وجود دارد.

سوال فرعی اول: چه نوع رابطه ای بین سبک مقابله ای مسئله مدار با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران وجود دارد؟
به منظور بررسی رابطه بین سبک مقابله ای مسئله مدار با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران از ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون استفاده گردید. که نتایج آن در جدول (۲) ارائه شد.

جدول شماره (۲): همبستگی بین سبک های مقابله ای مسئله مدار با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران

متغیرها	نوع همبستگی	میزان همبستگی	مجذور R (R) ^۲	جهت همبستگی	سطح معناداری
سبک های مقابله ای مسئله مدار با پیشرفت تحصیلی	پیرسون	-۰/۳۴۸	۰/۵۱	منفی	۰/۰۰۰

بررسی رابطه بین سبک های مقابله ای با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر تهران □ ۱۰۱

همانطور در جدول فوق ملاحظه می شود، بین دو متغیر سبک های مقابله ای مسئله مدار با پیشرفت تحصیلی رابطه منفی و معناداری ($r = -0/368$) وجود دارد که این رابطه در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی دار است. با توجه به منفی بودن میزان رابطه می توان بیان داشت که با افزایش تمرکز بر سبک های مقابله ای مسئله مدار، پیشرفت تحصیلی دانش آموزان کاهش می یابد؛ بعبارت دیگر می توان نتیجه گرفت که از نظر دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران بین سبک های مقابله ای مسئله مدار و پیشرفت تحصیلی رابطه ای معکوس وجود دارد.

سوال فرعی دوم: چه نوع رابطه ای بین سبک مقابله ای هیجان مدار با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران وجود دارد؟
به منظور بررسی رابطه بین سبک مقابله ای هیجان مدار با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران از ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون استفاده گردید. که نتایج آن در جدول (۳) ارائه شد.

جدول شماره (۳): همبستگی بین سبک های مقابله ای هیجان مدار با پیشرفت تحصیلی

دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران

متغیرها	نوع همبستگی	میزان همبستگی	مجذور R (R) ^۲	جهت همبستگی	سطح معناداری
سبک های مقابله ای هیجان مدار با پیشرفت تحصیلی	پیرسون	-۰/۳۶۸	۰/۵۱	منفی	۰/۰۰۰

همانطور در جدول فوق ملاحظه می شود، بین دو متغیر سبک های مقابله ای هیجان مدار با پیشرفت تحصیلی رابطه منفی و معناداری ($r = -0/368$) وجود دارد که این رابطه در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی دار است. با توجه به منفی بودن میزان رابطه می توان بیان داشت که با افزایش تمرکز بر سبک های مقابله ای هیجان مدار، پیشرفت تحصیلی دانش آموزان کاهش می یابد؛ بعبارت دیگر می توان نتیجه گرفت که از نظر دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران بین سبک های مقابله ای هیجان مدار و پیشرفت تحصیلی رابطه ای معکوس وجود دارد.

سوال فرعی سوم: سهم هر از سبک های مقابله ای در تبیین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران تا چه اندازه می باشد؟
برای بررسی سوال فوق از آزمون رگرسیون خطی ساده چندگانه به شرح جداول زیر استفاده شد؛

جدول شماره (۴): ضرایب مربوط به سوال اصلی

سطح معناداری	T	ضرایب غیر استاندارد		مدل	
		ضرایب استاندارد	B		
۰/۰۰۱	۳/۳۶۹	خطا انحراف معیار	۱۹/۸۲۳	۱۱/۷۹۱	مقدار ثابت
۰/۰۳۶	-۳/۶۸۹	بتا	-۰/۲۶۵	-۰/۳۸۹	سبک مسئله مدار
۰/۰۲۷	-۳/۲۳۵		-۰/۲۹۹	-۰/۳۵۸	سبک هیجان مدار

با توجه به داده های جدول (۴) و میزان ضریب بتا برای متغیرهای وارد شده به رگرسیون مشاهده می شود که پیشرفت تحصیلی با سبک مسئله مدار و سبک هیجان مدار به ترتیب برابر با $-۰/۲۶۵$ و $-۰/۲۹۹$ در ارتباط است، از طرفی با توجه به کوچکتر بودن سطح معناداری آزمون از $(p < ۰/۰۵)$ می توان بیان نمود که فقط رابطه فوق معنادار است. با توجه به منفی بودن میزان رابطه می توان نتیجه گرفت که از نظر دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران با افزایش تمرکز بر سبک مسئله مدار و سبک هیجان مدار، پیشرفت تحصیلی کاهش می یابد و مولفه سبک هیجان مدار بیشترین سهم را در تبیین پیشرفت تحصیلی دارا می باشد.

بحث و نتیجه گیری:

سوال اول فرعی: چه نوع رابطه ای بین سبک مقابله ای مسئله مدار با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران وجود دارد؟ یافته ها نشان داد که سبک مقابله ای مسئله مدار به میزان $-۰/۳۴۸$ با پیشرفت تحصیلی رابطه دارد، از طرفی با توجه به کوچکتر بودن سطح معناداری آزمون از $(p < ۰/۰۵)$ می توان نتیجه گرفت که رابطه فوق معنادار است. با توجه به منفی بودن میزان رابطه می توان بیان داشت که با افزایش تمرکز بر سبک مقابله ای مسئله مدار، پیشرفت تحصیلی دانش آموزان کاهش می یابد؛ بر این اساس و با توجه به پژوهش های قابل مشاهده دانش آموزان در این دوره می توان تبیین نمود که چون دانش آموزان در مدرسه در موارد مختلف خود را در مقابل معلم و گروه همسالان قرار داده و دست به لجبازی و پرخاشگری می زنند و برای خود مشکل و چالش درست می کنند، لذا از این جهت تمرکز خود را از نظر فرایندهای ذهنی متمرکز بر رفتارهای منفی می نمایند و به پیشرفت تحصیلی خود لطمه می زنند که به صورت افت تحصیلی مشاهده می شود.

بررسی رابطه بین سبک های مقابله ای با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر تهران □ ۱۰۳

این نتیجه با یافته های پیشین (آزادیکتا، ۱۳۹۱؛ ضیغمی و پوربهالدینی زرنندی، ۱۳۹۰؛ بیگی بادی، ۱۳۸۷؛ نریمانی و آریاپوران، ۱۳۸۵؛ خان، ۲۰۱۳؛ مک کان و همکاران، ۲۰۱۱؛ استراتر و همکاران، ۲۰۰۰) همخوانی و مطابقت دارد.

سوال دوم فرعی: چه نوع رابطه ای بین سبک مقابله ای هیجان مدار با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران وجود دارد؟

یافته های تحقیق نشان داد که سبک مقابله ای هیجان مدار به میزان $0/363-$ با پیشرفت تحصیلی رابطه دارد، از طرفی با توجه به کوچکتر بودن سطح معناداری آزمون از $(p < 0/05)$ می توان نتیجه گرفت که رابطه فوق معنادار است. با توجه به منفی بودن میزان رابطه می توان بیان داشت که با افزایش تمرکز بر سبک مقابله ای هیجان مدار، پیشرفت تحصیلی دانش آموزان کاهش می یابد؛ بر اساس این یافته و با توجه به یافته های پیشین به دست آمده در این راستا می توان گفت که به کارگیری سبک های مقابله ای ناکارآمد (هیجانی) می تواند عملکرد تحصیلی دانش آموز را به خطر بیندازد، چرا که باعث می شود که فرد در برخورد با مسائل به جای رویاروی با مشکلات به ابزارهای دیگری مانند استفاده از هیجانات مانند (عصبانیت، گریه کردن و ...) متوسل شود و به خاطر همین یاد خواهد گرفت که هر بار که با مشکلی برخورد کند، با استفاده از این ابزارها آن را حل کند. در نتیجه دیگر قادر به حل مسائل درسی و تحصیلی خود نخواهد بود. چرا که به جای اینکه به دنبال حل مشکلات تحصیلی خود باشند و بر خود مشکل تمرکز کنند، به راهبردهای دیگری متوسل می جویند و دیگران را مقصر جلوه می دهند و در نتیجه نمی توانند مشکلات خود را حل کنند پس می توان نتیجه گرفت که هر چقدر که دانش آموزان از این سبک ها بیشتر استفاده کنند، عملکرد تحصیلی آن ها کاهش می یابد.

این نتیجه با یافته های پیشین (ضیغمی و پوربهالدینی زرنندی، ۱۳۹۰؛ خان، ۲۰۱۳؛ کوهن و همکاران، ۲۰۰۸؛ ایرلند و همکاران، ۲۰۰۵) همخوانی و مطابقت دارد.

سوال سوم فرعی: سهم هر از سبک های مقابله ای در تبیین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران تا چه اندازه می باشد؟

بر اساس تحلیل رگرسیون می توان نتیجه گرفت که سبک های مقابله ای تقریباً ۱۷ درصد از تغییرات پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را پوشش می دهد. از طرفی پیشرفت تحصیلی با سبک مسئله مدار و سبک هیجان مدار به ترتیب برابر با $0/265-$ و $0/299-$ در ارتباط است، از طرفی با توجه به کوچکتر بودن سطح معناداری آزمون از $(p < 0/05)$ می توان بیان نمود که فقط رابطه فوق معنادار است. با توجه به منفی بودن میزان رابطه می توان نتیجه گرفت که از نظر دانش آموزان دوره

دوم مقطع متوسطه شهر تهران با افزایش تمرکز بر سبک مسئله مدار و سبک هیجان مدار، پیشرفت تحصیلی کاهش می یابد و مولفه سبک هیجان مدار بیشترین سهم را در تبیین پیشرفت تحصیلی دارا می باشد.

با توجه به یافته پژوهش حاضر و یافته پژوهش های به دست آمده در این زمینه می توان گفت که اگر دانش آموزان در برخورد با استرس ها تجزیه و تحلیل منطقی داشته باشند و در مواردی که لازم است از راهنمایی و حمایت دیگران برخوردار باشند، می توانند استرس های مربوط به امتحان را بهتر درک کنند و عملکرد تحصیلی بهتری داشته باشند؛ اما اگر از منبع استرس کناره گیری کنند و در صدد انجام پا سخ های اجتنابی برآیند، استرس ها بر آنان غلبه کرده و دچار افت تحصیلی خواهند شد. همچنین می توان گفت که داشتن تجزیه و تحلیل منطقی در برخورد با مشکلات و تسلیم مطلق نشدن در برابر استرس ها در دفعات اول و ارزیابی مجدد و مثبت این استرس ها می تواند تأثیر مثبتی بر عملکرد تحصیلی و افزایش میزان آن داشته باشد؛ اما بکار بردن راهبردهای مقابله ای دوری گزینی مانند تخلیه هیجانات مانند نشان دادن خشم و پر خا شگری در مقابل استرس ها، نفرت پیدا کردن نسبت به درس و مدرس و ... باعث افت تحصیلی آنان می شود،

این یافته با نتیجه یافته ضیغمی و پوربهالدینی زرنندی (۱۳۹۰) مبنی بر اینکه سبک مقابله ای مسئله محور در مقایسه با سبک اجتناب از رویارویی، از قدرت پیش بینی کننده بیشتری برای پیشرفت تحصیلی برخوردار است. همسو می باشد.

سوال اصلی: چه نوع رابطه ای بین سبک های مقابله ای با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران وجود دارد؟

یافته های تحقیق نشان داد که سبک مقابله ای به میزان $0/401-$ با پیشرفت تحصیلی رابطه دارد، از طرفی با توجه به کوچکتر بودن سطح معنادری آزمون از $(0/05 < P)$ می توان نتیجه گرفت که رابطه فوق معنادار است. با توجه به منفی بودن میزان رابطه می توان بیان داشت که با افزایش تمرکز بر سبک های مقابله ای، پیشرفت تحصیلی دانش آموزان کاهش می یابد؛ عبارت دیگر می توان نتیجه گرفت که از نظر دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران بین سبک های مقابله ای و پیشرفت تحصیلی رابطه ای معکوس وجود دارد. این یافته با یافته پژوهش ضیغمی و پوربهالدینی زرنندی (۱۳۹۰) همسو می باشد.

بررسی رابطه بین سبک های مقابله ای با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر تهران □ ۱۰۵

پیشنهادات کاربردی:

براساس یافته های پژوهش انجام شده، پیشنهادات زیر به مسولان آموزش و پرورش ارائه می شود:

- باید به دانش آموزان سبک های مقابله ای کارآمد مانند مسئله مدار آموزش داده شود. چرا که چنانچه نوجوان به راهبردهای مقابله ای کارآمد مجهز نباشد و توانایی کمی برای درک هیجان های خود و دیگران داشته باشد، در برخورد با فشارها و بحران های دوران نوجوانی توان کمتری خواهد داشت و مشکلات رفتاری بیشتری را به صورت پرخاشگری، افسردگی و اضطراب نشان خواهد داد
- باید به دانش آموزان مهارت های حل مسئله را آموزش داد. چرا که آموزش مهارت حل مسئله به کودکان کمک می کند تا خود را در مشکلات نوازند و به جای این که اسیر هیجان های منفی شوند، با صبر، تفکر، مشورت، عاقبت اندیشی آگاهی از مشکل، به تحلیل مشکل بپردازد. چون که آموزش راهبردهای مقابله ای مؤثر نقشی مهمی در پیشرفت تحصیلی فرد دارد، لذا پیشنهاد می شود برنامه های مداخله ای اصلاحی برای کمک به آن دسته از یادگیرندگانی که به دلیل عدم برخورداری از شیوه های مقابله ای کارآمد در معرض خطر قرار دارند، اجرا شود.
- بایستی برنامه های آموزشی مناسبی در مورد روش های مقابله ای به دانش آموزان تدوین نمود. در این راستا می توان با طراحی برنامه های کلان و با گذاشتن کارگاه های آموزشی، تألیف کتب علمی، ساه و کاربردی برای دانش آموزان مسئله را برای آنان تبیین کرد. باید به دانش آموزان یاد داد که بسیاری از ویژگی های مثبت شخصیتی قابلیت اکتساب دارد و در سایه آموزش به هنگام و صحیح، می توان بستر رشد این ویژگی ها را فراهم نمود.

منابع فارسی:

- اسماعیلی، معصومه؛ محمود علیلو، مجید؛ بخشی پور رودسری، عباس و شریفی، محمدمین (۱۳۸۸). "بررسی نگرش های ناکارآمد و سبک های مقابله ای در بیماران مبتلا به فشارخون اولیه". فصلنامه مطالعات روان شناختی، دوره ۵، شماره ۲.
- ایرانپور مبارکی، زهرا (۱۳۸۹). "بررسی عوامل مؤثر بر عدم موفقیت دانش آموزان شهراهوازدرکنکور سراسری سال های ۸۷ و ۸۸". پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه چمران اهواز.

- اینانلو، مهنروش؛ بهاء، ربابه؛ سیدفاطمی، نعیمه؛ حسینی، آغافاطمه (۱۳۹۱). "سبک های مقابله با استرس در دانشجویان پرستاری". مجله دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران (حیات). دوره ۱۸، شماره ۳.
- آزادیکتا، مهنراز (۱۳۹۱). "بررسی نقش راهبردهای مقابله ای و سبک های اسنادی به عنوان پیش بین های افت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلام شهر"، مجله دست آوردهای روان شناختی، ۴(۱): ۹۹-۱۱۶.
- آقامیرزایی، طاهره و صالحی عمران، ابراهیم (۱۳۹۱). "بررسی عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان (مطالعه موردی دانشگاه علوم و فنون مازندران)"، مجله نامه آموزش عالی، شماره ۲۰، صص ۱۱۷-۱۴۰.
- بخشی، محمود؛ آهنچیان، محمدرضا (۱۳۹۲). "الگوی پیش بینی پیشرفت تحصیلی": نقش تفکر انتقادی و راهبردهای خودتنظیمی یادگیری، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۱۳(۲): ۱۵۳-۱۶۳.
- بیگی بادی، عبدالله (۱۳۸۷). "بررسی ارتباط بین سبکهای مقابله با استرس و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دختر شاهد و عادی پایه دوم و سوم دبیرستان در استان اصفهان"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی (تهران مرکزی).
- حجازی، الهه؛ رستگار، احمد؛ غلامعلی لواسانی، مسعود؛ قربان جهرمی، رضا (۱۳۸۸). "باورهای هوشی و پیشرفت تحصیلی: نقش اهداف پیشرفت و درگیری تحصیلی". پژوهشهای روان شناختی، ۱۲(۱-۲): ۱۱-۲۵.
- خشوعی، مهدیه سادات (۱۳۸۸). "رابطه شوخ طبعی با فشار روانی و سبک های مقابله در دانشجویان دانشگاه". مجله مطالعات آموزش و یادگیری دانشگاه شیراز. دوره اول، شماره اول.
- دافعی، مریم (۱۳۷۶). "بررسی رابطه روش های مقابله ای با ویژگی های فردی و سلامت روانی زوج های نابارور یزد"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تربیت مدرس.
- ریو، جان مارشال (۱۳۸۳). انگیزش و هیجان. ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: نشر ویرایش.
- صافی، احمد (۱۳۸۵). مسائل آموزش و پرورش ایران و راهکارهای کاهش آنها، تهران: نشر ویرایش.
- ضیغمی، مریم و پوربهالدینی زرنندی، نرجس (۱۳۹۰). "بررسی رابطه پیشرفت تحصیلی با سلامت عمومی و سبک های مقابله ای در دانشجویان پرستاری، مامایی و بهداشت دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان"، گام های توسعه در آموزش پزشکی، ۸(۱): ۴۱-۴۸.

بررسی رابطه بین سبک های مقابله ای با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر تهران □ ۱۰۷

- طاهری نیا، سمانه (۱۳۹۱)، "رابطه ی بین راهبردهای مقابله ای و حمایت اجتماعی با خودکارآمدی و اضطراب در دانشجویان دانشگاه رازی کرمانشاه"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه رازی کرمانشاه.
- عبدی، علی؛ آریان پور، سعید (۱۳۸۷). "بررسی رابطه استرس ادراک شده با سبک های مقابله ای و نقش این متغیرها در پیش بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی کرمانشاه"، فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۴(۱۲): ۱۴۳-۱۶۰.
- فرجی، آناهیتا؛ آریاپوران، سعید و عبدی، علی (۱۳۸۹). "نقش سبک های مقابله ای و حمایت اجتماعی در تمیز دانشجویان دارای اضطراب امتحان بالا و پایین". فصلنامه روانشناسی تربیتی شماره نوزدهم، سال ششم.
- کیامنش، علیرضا و خیریه، مریم (۱۳۷۹). "روند تغییرات دروندادها و بروندادهای آموزش علوم بر اساس یافته های *TIMSS* و *TIMSS - R*"، تهران: پژوهشکده تعلیم و تربیت.
- گلشنی فومنی، محمدرسول (۱۳۷۵). جامعه شناسی آموزش و پرورش. چاپ اول. تهران: شیفته.
- گودرزی، محمد علی و معینی رودبالی، زهرا (۱۳۸۵). "بررسی رابطه سبک های مقابله ای و سلامت روانی در دانش آموزان دبیرستانی". دوماهنامه دانشور رفتار، سال سیزدهم، شماره ۱۹.
- لوگان آندره (۱۳۷۴). شکست های تحصیلی، شناخت و جبران. ترجمه رضوی شجاع. چاپ اول. مشهد: آستان قدس رضوی.
- محمدخانی، شهرام و باش قره، رقیه (۱۳۸۷). "بررسی رابطه هوش هیجانی و سبک های مقابله ای با سلامت عمومی دانشجویان". فصلنامه پژوهش در سلامت روان شناختی، ۵، ۵۰-۳۸.
- محمود علیلو، مجید؛ اسمعیلی، احمد؛ واحدی، حسین واحدی و رضایی، رسول (۱۳۸۸). "بررسی ارتباط ویژگی های شخصیتی (اختلالات شخصیت) و سبک های حل مسئله در زندانیان مجرم". دوماهنامه دانشور رفتار، سال شانزدهم، شماره ۳۴.
- میکاییلی، نیلوفر؛ افروز، غلامعلی؛ قلیزاده، لیلا (۱۳۹۱). "ارتباط خودپنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر"، روانشناسی مدرسه، ۱(۴): ۹۰-۱۰۳.
- نریمانی، محمد و آریاپوران، سعید (۱۳۸۵). "بررسی فشارزاهای روانی-اجتماعی و راهبردهای مقابله ای و رابطه آن با پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دختر"، مطالعات روان شناختی، ۲(۴)-۳: ۳۹-۵۶.

منابع لاتین:

- Gonzales NA, Tein JY, Sandler IN, Friedman RJ. (۲۰۰۱) On the limits of coping: Interaction between Stress and coping for inner city adolescents. *Journal of Adolescents Research* ۲۰۰۱; ۱۶: ۳۷۲-۹۶.
- Fahs ME. (۱۹۸۶) Coping in school: Correlations among perceptions of stress, coping styles, personal attributes and academic achievement in inner-city junior high school students. San Francisco: Annual Meeting of American Educational Research Association; ۱۹۸۶: ۱۶-۲۰.
- Repak N (۲۰۱۴) Emotional fatigue: Coping whit academic pressure. Available From : URL: [http:// www. Gradre sources. org/articles/emotional_fatigue.shtml](http://www.Gradre sources. org/articles/emotional_fatigue.shtml).
- Cohen M, Ben-Zur, H & Rosenfeld, ML (۲۰۰۸). Sense of Coherence, Coping Strategies, and Test Anxiety as Predictors of Test Performance among College Students. *International Journal of Stress Management*, ۱۵(۳): ۲۸۹-۳۰۳.
- Heren, E., & Mitchell, C.W. (۲۰۰۳). Relationships between the five-factor personality model and coping styles. *Psychology & Education: An Interdisciplinary Journal*: ۴۰(۱): ۳۸-۴۹.
- Ireland, J. L., Boustead, R., & Ireland, C. A. (۲۰۰۵). Coping style and Psychological health among adolescent prisoners: A Study of young and juvenile offenders. *Journal of Adolescent*, ۲۸, ۴۱۱-۴۲۸.
- Khan, Mehjabeen (۲۰۱۳) "Academic Self-Efficacy, Coping, and Academic Performance in College," *International Journal of Undergraduate Research and Creative Activities*: Vol. ۵, Article ۴.
- MacCann, C; Fogarty, G J.; Zeidner, M; Roberts, RD. (۲۰۱۱). Coping Mediates the Relationship between Emotional Intelligence (EI) and Academic Achievement. *Contemporary Educational Psychology*, ۳۶(۱):۶۰-۷۰.
- Morris, E. A., Brooks, P. R., & May, J. L. (۲۰۰۳). The relationship between achievement goal orientation and coping style: Traditional vs. nontraditional college students. *College Student Journal*, ۳۷(۳): ۳-۸.
- Struthers, C.W, Perry, RP. Menec, VH (۲۰۰۰). An Examination of the Relationship among Academic Stress, Coping, Motivation, and Performance in College. *Research in Higher Education*, Volume ۴۱, Issue ۵, pp ۵۸۱-۵۹۲.