

تبیین نقش اثر بخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر خودکارآمدی و عزت نفس دانش‌آموزان پسر پایه‌ی اول دوره‌ی متوسطه توکل موسی‌زاده^۱، سلمان شاه‌محمدی^۲ و ابوالفضل سلطان‌مرادی^۳

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین اثر بخشی مهارت‌های مقابله‌ای بر عزت‌نفس و خودکارآمدی دانش‌آموزان پسر مقطع اول متوسطه‌ی شهرستان مشکین‌شهر انجام شده است. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی و از نوع طرح‌های پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه‌ی آماری شامل: تمامی دانش‌آموزان پسر مقطع اول متوسطه دبیرستان‌های شهرستان مشکین‌شهر در رده سنی (۱۵ سال) و در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ بوده که حجم نمونه آن به تعداد ۳۰ نفر از میان جامعه که عزت‌نفس و خودکارآمدی پایینی داشتند پس از ارائه آزمون عزت‌نفس کوپر اسمیت و آزمون خودکارآمدی عمومی شرر و آدامز انتخاب شدند و به صورت تصادفی در ۲ گروه ۱۵ نفری گمارده شدند. گروه آزمایش (تحت آموزش مهارت‌های مقابله‌ای ۸ جلسه‌ای ۱/۵ ساعته قرار گرفت) و گروه کنترل که هیچ آموزش مقابله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان جلسات آموزش مهارت‌های مقابله‌ای هر دو گروه با هم مقایسه شدند تا اثر بخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در گروه آزمایش مشخص گردد. داده‌های حاصل با استفاده از تحلیل آماری کوواریانس مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این پژوهش ضمن همسویی تقریبی با یافته‌های پژوهشی دیگر تأکید می‌کند که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در جهت کنار آمدن دانش‌آموزان با چالش‌های زندگی و افزایش عزت‌نفس و ایجاد باورهای خودکارآمدی در آنها موثر بوده است.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های مقابله‌ای، عزت‌نفس، خودکارآمدی

۱. عضو هیأت علمی گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد، اداره کمیته امداد امام خمینی شهرستان اردبیل

۳. نویسنده‌ی رابط: کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل

تاریخ دریافت مقاله: ۹۲/۹/۱۲

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۲/۱۲/۲۶

مقدمه

از جمله مباحث بسیار مهمی که در سال‌های اخیر مورد توجه بسیاری از روان‌شناسان قرار گرفته است کنار آمدن با مجموعه‌ای از مهارت‌های روانی است که عزت نفس، خودکارآمدی از مهم‌ترین آن‌هاست. که از بطن تصورات فردی ریشه می‌گیرد و بر قابلیت‌ها و توانایی‌های دانش‌آموزان در جنبه‌های مختلف تحصیلی تأثیر می‌گذارد و پایین بودن و عدم آن بسیاری از شکست‌های آنها را رقم می‌زند (نریمانی و وحیدی، ۱۳۹۲). چنانچه کوپر اسمیت^۱ (۱۹۹۰)، به نقل از نریمانی و احدی، (۱۳۸۹) معتقد است که عزت نفس یک قضاوت شخصی است از ارزشمندی فرد که به صورت یک تجربه‌ی ذهنی موجود است و به وسیله‌ی رفتارهای کلامی و غیر کلامی منتقل می‌شود و ویژگی‌های فرد با عزت نفس بالا را با کلماتی نظیر: احترام به خود، برتری، خودپذیری و فرد با عزت نفس پایین را با کلماتی نظیر، حقارت، ترس، تنفر از خود توصیف می‌کند. بیشتر صاحب‌نظران برخوردار از عزت نفس یا ارزیابی مثبت از خود را عامل مرکزی و اساسی سازگاری عاطفی و اجتماعی افراد تلقی می‌کنند (بیابانگرد، ۱۳۷۰؛ نریمانی، عباسی، ابوالقاسمی و احدی، ۱۳۹۲). نتیجه‌ی تحقیق اکبرنیا (۱۳۸۷) نشان می‌دهد که بین عزت نفس دانش‌آموزان مقطع متوسطه‌ی شهر تهران با سازگاری تحصیلی آن‌ها رابطه‌ی مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج تحقیقات براتی (۱۳۸۶) بر روی دانش‌آموزان پسر پایه‌ی سوم راهنمایی شهرستان اهواز نشان داد که بین عزت نفس با پیشرفت تحصیلی و سازگاری فردی و اجتماعی آن‌ها رابطه وجود دارد. مطالعه ابعاد عزت نفس بدون توجه به ابعاد باورهای خودکارآمدی چندان منطقی به نظر نمی‌رسد. نتایج تحقیقات لوتر (۱۹۹۱)، به نقل از پیک - گیواپردق و پورتینگا^۲، (۲۰۰۳) نشان می‌دهد که اگر فرد عزت نفس و خودکارآمدی کافی داشته باشد تأثیرات نامطلوب محیطی که از نظر

1. Cooper smithe

2. Pike – Givvaufum - Portinga

اجتماعی، اقتصادی، حمایت‌کننده نیستند تا حدودی خنثی می‌شود. از نظر باندورا^۱ (۱۹۹۶) خودکارآمدی به باورها و قضاوت‌های افراد درباره توانایی‌های خودشان در انجام یک کار یا انطباق با یک موقعیت فشارزای خاص اطلاق می‌شود. وی ویژگی‌های فرد با خودکارآمدی بالا را در مقایسه با فرد با خودکارآمدی پایین در این می‌داند که این افراد در اعمال کنترل بر شرایط سخت زندگی و در انجام تکالیف، کوشش و پافشاری بیشتری از خود نشان می‌دهند و عملکرد بهتری دارند (نریمانی، خشنودی‌نیا، زاهد و ابوالقاسمی، ۱۳۹۲). تحقیقات لاک و لاتام^۲، (۱۹۹۰) نشان می‌دهد که افراد با خودکارآمدی پایین از هر کنشی که به باور آنها فراتر از توانایی‌شان باشد پرهیز می‌کنند، از سوی دیگر خودکارآمدی نیرومند عملکرد افراد را افزایش می‌دهد. مطالعات سانا و پاسیجر^۳ (۱۹۹۴) نشان می‌دهد زمانی که دانش‌آموزان انتظار عمل مطلوب و ارزیابی مثبت از توانایی و شایستگی خود داشته باشند عملکرد آنها بهبود می‌یابد و برعکس انتظار عملکرد ضعیف و انتظارات خود ارزشیابی منفی با عملکرد ضعیف دانش‌آموزان رابطه دارد. تحقیقات بارلو (۱۹۹۱)؛ به نقل از جوادی و کدیور، (۱۳۸۶) نشان می‌دهد که افراد دارای برداشت ضعیف از خودکارآمدی در مواجهه با خطرات بالقوه اضطراب‌زایی را تجربه می‌کنند به گواهی این تحقیق افرادی که معتقدند نمی‌توانند با رویدادهای اضطراب‌آور مقابله کنند پریشانی زیادی را تجربه می‌کنند و به جای تمرکز بر آنچه که در انطباق با آن موقعیت می‌توانند انجام دهند توجه خود را به ناکامی و ناتوانی در انطباق با آن موقعیت متمرکز می‌کنند. تحقیقات کازارلی^۴ (۱۹۹۳)؛ به نقل از جوادی و کدیور، (۱۳۸۶) اهمیت باورهای خودکارآمدی را در نحوه‌ی مقابله با رویدادهای فشارزای زندگی نشان می‌دهد. همچنین در مطالعاتی که استنگ^۵ (۱۹۷۲)؛ به نقل از بیابانگرد،

1. Bandura
2. Locke & Latham
3. Sana & Pasecher
4. kazarely
5. Stang

۱۳۸۷) انجام داد، ارتباط متقابل بین عزت نفس و تصور فرد از توانایی خود (خودکارآمدی) مورد تأیید قرار گرفته است بدین معنی اگر میزان عزت نفس کاهش یابد، احساس ضعف از توانایی خود به وجود می‌آید و برعکس با افزایش میزان عزت نفس، احساس توانمندی، شایستگی در فرد ایجاد می‌شود و تغییرات مثبتی مانند، افزایش پیشرفت تحصیلی، افزایش تلاش برای کسب موفقیت، داشتن اعتماد به نفس، بلند همت بودن در فرد پدیدار می‌شود. از طرف دیگر با توجه به این که برای یک انسان هیچ حکم ارزشی مهمتر از داوری و قضاوت او در مورد عزت نفس نیست و ارزیابی شخص از خویش قطعی‌ترین عامل در روند رشد روانی است و از طرفی باور به شایستگی و توانمندی از لحاظ عاطفی، اجتماعی از خودارزیابی مثبت ناشی می‌شود و با توجه به این که عزت نفس و خودکارآمدی بالا و پایین را کل موفقیت‌ها و شکست‌ها به وجود می‌آورند (بک^۱ ۱۹۷۶؛ به نقل از سیدمحمدی، ۱۳۸۶).

بنابراین چیزی که باید بهبود یابد عزت نفس و خودکارآمدی نیست بلکه بهبود مهارت‌های مقابله، با عوامل شکست‌ها است که به عنوان سپر یا نیرویی برای مقابله و رویارویی با چالش‌ها و مشکلات زندگی در نوجوانان حائز اهمیت است. هلمک و وون آکن^۲ (۱۹۹۵) پرورش مهارت‌های مقابله‌ای به عنوان بهترین روش برای ساختن خودپنداره‌ی قوی و انعطاف‌پذیر کودکان اشاره کردند که سازگاری فرد با شرایط تازه را تسهیل می‌کند و او را با اوضاع جدید منطبق می‌سازد و به عنوان مداخله‌ای پیشگیرانه و کوتاه مدت برای افزایش عزت نفس و ایجاد باورهای خودکارآمدی در دانش‌آموزان مطرح است. و آن شامل طیف وسیعی از رفتارها، کنش‌ها و واکنش‌های درونی و بیرونی فرد در برخورد با یک عامل فشارزاست یا هر نوع تلاش شناختی و رفتاری است که به منظور کسب کارآیی، کاهش یا تحمل مسائل درونی یا بیرونی از فشار به وجود آمده‌اند. لازاروس و فولکمن^۳ (۱۹۸۴) نشان

1. Bake
2. Helmak & Wanakeh
- 3 . Lazarus & Folkman

می‌دهد که مقابله به فرد کمک می‌کند تا فرد تصور مثبت از خود داشته باشد و تعادل هیجانی و ادامه روابط بین فردی رضایت بخش با دیگران را ابقا کند. همچنین تحقیقات ویندل و ویندل^۱ (۱۹۹۶) درباره‌ی نوجوانان نشان می‌دهد که به کارگیری مهارت‌های مقابله‌ای با عزت‌نفس پایین حائز اهمیت است، زیرا به کارگیری سبک‌های مقابله‌ای کارآمد مقاومت فرد را در برابر عزت‌نفس پایین افزایش می‌دهد. تحقیقات سیلورستون و سالسالی^۲ (۲۰۰۳) حاکی از آن است که به کارگیری مهارت‌های مقابله‌ای برای درمان عزت‌نفس آسیب دیده‌ی دانش‌آموزان قابل دفاع به نظر می‌رسد. کونولی^۳ و همکاران (۱۹۹۸؛ به نقل از آقاجانی، ۱۳۸۱) به آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر روی دانش‌آموزان پرداخته و به این نتیجه رسیدند که این آموزش‌ها باعث بهبود روابط بین فردی آن‌ها با یکدیگر و والدینشان شده است. در ایران هم تحقیقات فتحعلی لواسانی (۱۳۸۷) نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای سبب افزایش عزت‌نفس، بهبود مهارت‌های اجتماعی، ارتباط بین فردی، و افزایش رفتارهای مثبت اجتماعی می‌شود. همچنین ناصری و نیک‌پرورد (۱۳۸۳) طی تحقیقی که از تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای (کنترل خشم، رویارویی با کنش، و حل مسئله که بر روی دانشجویان دانشگاه علم و صنعت داشتند به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌ها، تفاوت معناداری را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون داشته است. در پژوهشی که یادآوری، (۱۳۸۴) انجام داد تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر عزت‌نفس و خودابرازی دانش‌آموزان شهرستان اهواز را مورد بررسی قرار داد، نشان داد که آموزش این مهارت‌ها بر ابراز وجود، عزت‌نفس و مسئولیت‌پذیری تأثیر مثبت دارد و موجب افزایش معنادار هر کدام از این متغیرها شده است. بنابراین می‌توان فرض کرد که:

- مهارت‌های مقابله‌ای موجب افزایش عزت‌نفس در دانش‌آموزان پسر می‌شود.

- مهارت‌های مقابله‌ای باعث ارتقای باورهای خودکارآمدی در دانش‌آموزان پسر می‌شود.

-
1. Windle & Windle
 2. Selverston & salsali
 3. Konoly

روش

طرح حاضر یک طرح نیمه‌آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است که شرکت کنندگان در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند و دو بار مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند.

جامعه و نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه‌ی آماری پژوهش شامل کلیه‌ی دانش‌آموزان پسر مقطع اول متوسطه‌ی شهرستان مشکین‌شهر به تعداد ۱۱۰۰ نفر که در سال تحصیلی ۹۱-۹۰ مشغول به تحصیل بودند. نمونه‌ی این تحقیق شامل ۳۰ نفر بود که پس از ارائه‌ی آزمون عزت نفس کوپر اسمیت^۱ و آزمون خودکارآمدی شرر و آدامز^۲ به تعداد ۳۰۰ نفر از جامعه، ۳۰ نفر که نمره‌ی پایینی در ۲ متغیر (عزت نفس و خودکارآمدی) داشتند انتخاب شدند و به صورت تصادفی در ۲ گروه (آزمایش - کنترل) هر کدام ۱۵ نفری گمارده شدند، سپس گروه آزمایش تحت آموزش مهارت مقابله‌ای ۸ جلسه‌ای ۱/۵ ساعته قرار گرفتند تا اثر بخشی آموزش محقق در گروه آزمایش با گروه کنترل مقایسه گردد. برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده شده است.

پرسشنامه‌ی عزت نفس کوپر اسمیت: این پرسشنامه بر اساس تجدید نظری که بر روی مقیاس راجرز و دیموند^۳ (۱۹۵۴؛ به نقل از نریمانی و احدی، ۱۳۸۹) به دست کوپر اسمیت انجام داده شده تهیه و موارد دیگری هم به آن افزوده شده است. این پرسشنامه دارای ۵۸ ماده است که هر آزمودنی با یک مقیاس ۵ درجه‌ای (عمومی - اجتماعی، خانوادگی - آموزشگاهی، دروغ) به این ماده‌ها پاسخ می‌دهد این آزمون را در ایران دادستان (۱۳۷۱) ترجمه و هنجاریابی کرده است. به دلیل مطالعات زیادی که درباره‌ی عزت نفس در کشور صورت گرفته است و از آنجایی که اغلب آن‌ها برای سنجش عزت نفس از آزمون عزت نفس کوپر اسمیت استفاده کرده‌اند، پایایی

1. Cooper smithe
2. Sherer & Adamz
3. Rajerz & Dimond

این آزمون بارها در مطالعات مختلف محاسبه شده است. (پورسینا- فلسفی نژاد و ابراهیمی، ۱۳۷۲؛ به نقل از حسینی، ۱۳۷۷) ضریب پایایی ۰/۷۸ را به دست آورده‌اند.

پرسشنامه‌ی خودکارآمدی شرر و آدامز: این مقیاس خودکارآمدی را شرر و آدامز (۱۹۸۳؛ به نقل از نریمانی و احدی، ۱۳۸۹) ساخته‌اند و یک پرسشنامه مداد کاغذی است که خودکارآمدی آزمودنی را در سه سطح: ۱- میل به آغازگری رفتار، ۲- میل به تلاش برای تکمیل رفتار، ۳- مقاومت آن‌ها در رویارویی با موانع (به نقل از نریمانی و احدی، ۱۳۸۹) می‌سنجد. این مقیاس ۱۷ آیتم دارد و آزمودنی به هر آیتم بر اساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) پاسخ می‌دهد. اعتبار این مقیاس در پژوهش (عبدی‌نیا، ۱۳۷۷) ۰/۸۵ به دست آمده است، در پژوهش (براتی، ۱۳۷۵) ضریب آلفای کرونباخ و پایایی بازآزمایی این مقیاس ۰/۸۱ و ۰/۶۷ گزارش شده است.

نتایج

در جدول شماره ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیر عزت نفس دانش‌آموزان پسر ارائه شده است. داده‌های توصیفی به دست آمده نشان از این دارد که میانگین و انحراف استاندارد و سایر شاخص‌های توصیفی گروه‌ها در پیش آزمون و پس آزمون یکسان نیست و تفاوت‌هایی با هم دارند. هم‌چنان که در جدول شماره ۱ نشان داده شده است در هر دو گروه آزمایش و کنترل میزان عزت نفس افزایش نشان می‌دهد.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی دو گروه آزمایش و کنترل در پیش و پس آزمون

ردیف	گروه‌های مورد مطالعه	N	M		SD	
			پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
۱	آزمایش	۱۵	۲۱/۳۳	۲۶/۰۷	۳/۵۹	۳/۸۰۷
۲	کنترل	۱۵	۲۱/۰۷	۲۲/۴۰	۳/۲۱۸	۳/۸۳
۳	جمع	۳۰	۲۱/۲۰	۲۴/۲۳	۳/۳۵	۴/۱۹

با اینکه تفاوت در میزان میانگین در دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون تفاوت ظاهری دارند اما برای تعیین میزان تفاوت واقعی و معنادار نیاز به تحلیل داریم اما قبل از تحلیل اصلی همگنی واریانس مورد بررسی قرار گرفت تا تعامل بین پیش آزمون و پس آزمون و گروه مورد کنترل قرار گیرد. F به دست آمده به میزان $۳/۳۶۷$ با درجه آزادی ۱ و ۲۶ و سطح معناداری $۰/۷۸$ نشان می‌دهد که تعامل معنادار نیست لذا می‌توان تحلیل کواریانس را انجام داد.

جدول ۲. نتایج تحلیل کواریانس مقایسه تفاوت عزت نفس دو گروه آزمایش و کنترل

منابع تغییر	SS	df	MS	F	P	Eta
مدل تصحیح	۱۳۱/۶۴۷	۲	۶۵/۸۲۳	۴/۷۰۵	۰/۰۱۸	۰/۲۵۸
ثابت	۲۲۲/۵۱۵	۱	۲۲۲/۵۱۵	۱۵/۹۰۶	۰/۰۰۰	۰/۳۷۱
پیش آزمون	۳۰/۸۱۳	۱	۳۰/۸۱۳	۲/۲۰۳	۰/۱۴۹	۰/۰۷۵
گروه‌ها	۹۶/۲۱۹	۱	۹۶/۲۱۹	۶/۸۷۸	۰/۰۱۴	۰/۲۰۳
خطا	۳۷۷/۷۲۰	۲۷	۱۳/۹۹۰			
کل	۱۸۱۲۷/۰۰۰	۳۰				
کل تصحیح شده	۵۰۹/۳۶۷	۲۹				۰/۲۵۸

نتیجه‌ی تحلیل در جدول ۲ نشان می‌دهد که متغیر مستقل مورد مطالعه یعنی: مهارت‌های مقابله‌ای با ۹۵ درصد اطمینان در متغیر وابسته یعنی میزان عزت نفس تاثیر معناداری گذاشته است و این تاثیر در اثر شانس یا تصادف نیست. بدین طریق با ۹۵ درصد اطمینان فرض صفر رد می‌گردد. در جدول شماره ۳ میانگین و انحراف استاندارد متغیر خودکارآمدی دانش‌آموزان پسر ارائه شده است. داده‌های توصیفی به دست آمده، نشان از این دارد که میانگین و انحراف استاندارد و سایر شاخص‌های توصیفی گروه‌ها در پیش آزمون و پس آزمون یکسان نیست و تفاوت‌هایی با هم دارند. این نتایج در جدول شماره ۳ درج شده است و در هر دو گروه آزمایش و کنترل میزان خودکارآمدی افزایش نشان می‌دهد و این افزایش در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است.

تبیین نقش اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر خودکارآمدی و عزت‌نفس دانش‌آموزان پسر...

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی دو گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

ردیف	گروه‌های مورد مطالعه	تعداد	M		SD	
			پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
۱	آزمایش	۱۵	۵۱/۸۷	۵۳/۳۳	۶/۸۶	۶/۶۴
۲	کنترل	۱۵	۵۰/۱۳	۴۷/۸۰	۵/۲۴	۵/۷۷
۳	جمع	۳۰	۵۰/۰۰	۵۰/۵۷	۶/۰۶۹	۶/۷۳

با اینکه تفاوت در میزان میانگین در دو گروه پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت ظاهری دارند اما برای تعیین میزان تفاوت واقعی و معنادار نیاز به تحلیل وجود دارد تا تعامل بین دو گروه مورد کنترل قرار گیرد. F به دست آمده به میزان ۰/۳۱۳ با درجه آزادی ۱ و ۲۶ و سطح معناداری ۰/۵۸۱ نشان می‌دهد که تعامل معنادار نیست لذا می‌توان تحلیل کوواریانس را انجام داد که نتیجه در جدول ۴ درج شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه تفاوت خودکارآمدی دو گروه آزمایش و کنترل

منابع تغییر	SS	Df	MS	F	P	Eta
مدل تصحیح	۲۶۱/۱۸۹	۲	۱۳۰/۵۹۴	۳/۳۱۵	۰/۰۵۰	۰/۱۹۹
ثابت	۲۳۱۵/۷۸۰	۱	۲۳۱۵/۷۸۰	۵۹/۴۲۵	۰/۰۰۰	۰/۶۸۸
پیش‌آزمون	۳۱/۵۵۵	۱	۳۱/۵۵۵	۰/۸۱۰	۰/۳۷۶	۰/۰۲۹
گروه‌ها	۲۳۶/۱۸۲	۱	۲۳۶/۱۸۲	۶/۰۶۱	۰/۰۲۰	۰/۱۸۳
خطا	۱۰۵۲/۱۷۸	۲۷	۳۸/۹۷۰			
کل	۷۸۰۲۳/۰۰۰	۳۰				
کل تصحیح شده	۱۳۱۳/۳۶۷	۲۹				۰/۱۹۹
					مجذور R	

تحلیل نتیجه فوق نشان می‌دهد که متغیر مستقل مورد مطالعه یعنی: مهارت‌های مقابله‌ای با ۹۵ درصد اطمینان در متغیر وابسته یعنی خودکارآمدی تأثیر معناداری گذاشته است و این تأثیر در اثر شانس یا تصادف نیست بدین طریق با ۹۵ درصد اطمینان فرض صفر رد می‌گردد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی مهارت‌های مقابله‌ای بر عزت نفس و خودکارآمدی دانش‌آموزان پسر پایه اول دوره‌ی متوسطه است. نتایج پژوهش نشان داد که مهارت‌های مقابله‌ای موجب افزایش عزت نفس در دانش‌آموزان پسر می‌شود. این نتیجه با یافته‌های پژوهشی، ویندل و ویندل (۱۹۹۶) همسویی دارد. آنها در پژوهش خود نشان دادند که به کارگیری مهارت‌های مقابله‌ای با عزت نفس پایین حائز اهمیت است زیرا به کارگیری سبک‌های مقابله‌ای کارآمد مقاومت فرد را در برابر عزت نفس پایین افزایش می‌دهد. تحقیقات سیلورستون و سالسالی (۲۰۰۳) حاکی از آن است که به کارگیری مهارت‌های مقابله‌ای برای درمان عزت نفس آسیب دیده دانش‌آموزان قابل دفاع به نظر می‌رسد تحقیقات لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) نشان می‌دهد که مقابله به فرد کمک می‌کند تا تصور مثبت از خود داشته باشد و تعادل هیجانی و ادامه روابط بین فردی رضایت بخش با دیگران را ابقاء کند. همچنین یافته‌های استپیواک و شوره^۱ (۱۹۷۴) نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای عامل کلیدی در اصلاح عزت نفس پایین کودکان و نوجوانان بوده و با بهره‌گیری از مهارت‌های مقابله‌ای می‌توان میان کودکان و نوجوانان خوب سازش یافته و خوب سازش نیافته تمایز قائل شد. همچنین این تحقیق با یافته‌های پژوهشی داخل کشور همسویی دارد به طوری که فتحعلی لواسانی (۱۳۸۷) در تحقیق خود نشان داد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای سبب افزایش عزت نفس، بهبود مهارت‌های اجتماعی، ارتباط بین فردی و رفتار مثبت اجتماعی می‌شود. ناصری و نیک پرورد (۱۳۸۳) طی تحقیقی که از تأثیر آموزش مهارت‌های

1. Spirack & Shure

مقابله‌ای بر کنترل خشم و رویارویی با کنش‌ها و حل مسئله که بر روی دانشجویان دانشگاه علم و صنعت انجام دادند به این نتیجه رسیدند که آموزش این مهارت‌ها تفاوت معناداری را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون داشته است. یادآوری (۱۳۸۴) طی تحقیقی تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر عزت‌نفس، خودابرازی و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان اهواز را مورد بررسی قرار داد و نشان داد آموزش مهارت‌های مقابله‌ای در هر یک از متغیرهای گفته شده تأثیر مثبت داشته و موجب افزایش معنادار هر کدام از این متغیرها شده است.

همچنین نتایج نیز نشان داد که مهارت‌های مقابله‌ای سبب ارتقاء باورهای خودکارآمدی در دانش‌آموزان پسر می‌شود. این نتیجه با یافته‌های پژوهشی دیگر همسویی دارد به طوری که تحقیقات لوتر (۱۹۹۱؛ به نقل از پیک، گیواووفوم و پورتینگا،^۱ ۲۰۰۳) نشان می‌دهد اگر فرد خودکارآمدی کافی داشته باشد تأثیرات نامطلوب محیطی که از نظر اجتماعی و اقتصادی، حمایت‌کننده نیستند تا حدودی خنثی می‌شود و کمک به این ویژگی از اهداف عمده‌ی راهبرد مقابله‌ای است. تحقیقات بارلو (۱۹۹۱؛ به نقل از جوادی و کدیور،^۲ ۱۳۸۶) نشان می‌دهد که افراد دارای برداشت ضعیف از خودکارآمدی در مواجهه با خطرات بالقوه اضطراب‌زایی را تجربه می‌کنند به گواهی این تحقیق افرادی که معتقدند نمی‌توانند با رویدادهای اضطراب‌آور مقابله کنند پرضمانی زیادی را تجربه می‌کنند و به جای تمرکز بر آنچه که در انطباق با آن موقعیت می‌توانند انجام دهند توجه خود را به ناکامی و ناتوانی در انطباق با آن موقعیت متمرکز می‌کنند. تحقیقات باندورا و لاکی^۳ (۲۰۰۳؛ به نقل از جوادی و کدیور، ۱۳۸۶) نشان می‌دهد که باورهای خودکارآمدی بر طرز تفکر افراد چگونگی رویارویی با مشکلات، سلامت هیجانی، مقابله با استرس تأثیر دارد. تحقیقات باندورا، بارابارانی و پاستوولی^۳ (۱۹۹۹) نشان می‌دهد که خودکارآمدی بالا با راهبردهای مقابله‌ای فعالانه، جستجوی حمایت اجتماعی و حل مسأله و خوشبینی ارتباط دارد. از محدودیت‌های این پژوهش

1. Pike, Givaufum & Portinga
2. Bandura & Luke
3. Bandura, Barbarannelli & Pastovelli

چگونگی حالت‌های عاطفی و انگیزشی دانش‌آموزان در پاسخگویی به سوالات تحقیق بود. با توجه به یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود که اثر بخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر عزت نفس و خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر هم انجام شده و در سایر ویژگی‌های روانی مانند ناامیدی، افسردگی، روابط بین فردی هم مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

- آقاجانی، مریم (۱۳۸۱). بررسی تأثیر آموزش مهارت زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه الزهراء.
- اکبر نیا، عبدالحمید (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین عزت نفس و اعتقادات دینی با سازگاری دانش‌آموزان مقطع متوسطه‌ی شهر تهران. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
- براتی بختیاری، سیامک (۱۳۷۶). بررسی رابطه‌ی ساده و چندگانه‌ی متغیرهای خودکارآمدی، عزت نفس و خودیابی با عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان سال سوم نظام جدید متوسطه‌ی شهرستان اهواز. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۰). بررسی رابطه بین مفاهیم منبع کنترل، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی.
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۸). مقایسه‌ی اثر بخشی شناخت درمانی، خودآموزش‌دهی و حساسیت‌زدایی منظم بر کاهش اضطراب امتحان. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- پورسینا، مجید (۱۳۸۲). مقایسه‌ی پیشرفت تحصیلی و عزت نفس کودکان طلاق و عادی. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه تربیت معلم.
- جوادی، محمد و کدیور، پروین (۱۳۸۱). شخصیت، نظریه، پژوهش. تهران: انتشارات آریز.
- حسینی، مهدی (۱۳۷۷). مشاوره با والدین در مسائل تربیتی و تحصیلی فرزندان. تهران: اساطیر.
- سید محمدی، یحیی (۱۳۸۶). انگیزش و هیجان. تهران: انتشارات نشر روان.

عبدی‌نیا، م (۱۳۷۷). بررسی روابط خودکارآمدی، جهت‌گیری‌های هدفی، یادگیری خودگردان پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان سوم راهنمایی در تهران. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
فتحعلی‌لواسانی، فهیمه (۱۳۸۲). مهارت‌های زندگی برای کلاس پنجم دبستان. تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

ناصری، حسین و نیک‌پرورد، ریحانه (۱۳۸۳). بررسی اثر بخشی مهارت زندگی بر بهداشت روانی دانشجویان. دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه تربیت مدرس.
نریمانی، محمد و احدی، بتول (۱۳۷۹). آزمون‌های شخصیت. اردبیل: انتشارات محقق اردبیلی.
نریمانی، محمد؛ خشنودی‌نیا چماچایی، بهنام؛ زاهد، عادل و ابوالقاسمی، عباس (۱۳۹۲). نقش درک حمایت معلم در پیش‌بینی خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان دارای ناتوانی یادگیری. *ناتوانی‌های یادگیری*، ۳(۱)، ۱۲۷-۱۰۹.

نریمانی، محمد و وحیدی، زهره (۱۳۹۲). مقایسه‌ی نارسایی هیجانی، باورهای خودکارآمدی و عزت‌نفس در میان دانش‌آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. *ناتوانی‌های یادگیری*، ۳(۲)، ۹۱-۷۸.
نریمانی، محمد؛ عباسی، مسلم؛ ابوالقاسمی، عباس و احدی، بتول (۱۳۹۲). مقایسه‌ی اثربخشی آموزش پذیرش/تعهد با آموزش تنظیم هیجان بر سازگاری دانش‌آموزان دارای اختلال ریاضی. *ناتوانی‌های یادگیری*، ۲(۳)، ۱۷۶-۱۵۴.

یادآوری، ماندانا (۱۳۸۴). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی، عزت‌نفس، خود ابرازی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان اهواز. پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی اهواز.

Bandura, A. (1996). self- efficacy: the exercise of control. new york: Freeman.

Bandura, A., barbarannelli, C.V. & pastovelli, C. (1999). Self-efficacy pathways to child hood depression journal of personality and social psychology, 76, 258-269 .

Folk man, S. & lazarus , R. S. (1984). stress, appraisal and coping. New york: springer.

Helemack .A.Q., wanaken . M. A. G. (1995). the casal ordering of academic achievement and self-concept of ability during elementary school: A longitudinal study journal of educational psychology, 87-624-637.

Locke, E. A, & latham , P. (1990). A theory of goal setting and tack performance: Englewood, NT: precntice -hall.

Sanna-l . j.& pusecker, P. A.(1994). Self-efficacy, valence of self-evaluation and performace. Personality and social psychology bulletin, 20-82-92.

- Silverston. PH. A., & Salsali ,M. (2003). Lowe self esteem and psychiatric patients /: part 1-the realtion ship between low self esteem and psychiatric diag nosis, ananls of general, psychiatry,z,1,16 . pentrieved june I , 2005 from <http://www/anals-genral-psychiatry.com/content>.
- Spivack, G, A, & chure , M, B . (1974). Social adjustment of young chilfern , san faneisco : Joscy – bass.
- Windle, M. &.windle, R. e. (1996). Coping strategies drining motives, and strees fullife events among middle adolescents: associations with emontional and behavioral problem sand academic functioning. journal of abnormal psychology, 105(4) , 551, 56.

The effect of the coping skills on the self efficiency and self esteem of the first years high school's boy students

T. Musazadeh¹, S. Shahmohammadi² & A. Soltanmoradi³

Abstract

This research was performed to understand the effect of the coping skills on the self-esteem and self-efficiency of the first year high school boy students in *Meshkin shahr*. Current research method is *semi-Testable*, in which is pre-testing and post-testing type with control group. Statistical population includes all the first year boy students high at schools of Meshkin shahr in academic year 2013-2014. The Testable group hadn't received any coping training. After finishing coping skills training sessions, two groups were compared to determine the effects of coping skills training on them. The obtained data was surveyed by the *Statistical Analysis of Covariance*. The results showed that in comparison with witness group, the mean score of the self-esteem and self-efficiency of the testable group increased. In other words, obtained results emphasises that coping skills training has a main effect on students in coping with life challenges and developing self-esteem and self-efficiency.

Key words: Coping skills, Self-esteem, Self-efficiency

1 . Assistant of professor psychology, The Islamic of Azad University, Ardabil branch, Ardabil

2 . M. A. of psychology, Imam Khomeini Relief foundation.

3 . Corres ponding Author: A. M. in Clinical psychology at Islamic Azad University, Ardabil branch.