

جهت خرید فایل word به سایت [www.kandooocn.com](http://www.kandooocn.com) مراجعه کنید  
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۵۱۱ تماس حاصل نمایید

بررسی میزان اثر بخشی آموزش مهارت های مدیریت

براسترس بر کاهش سبک کنار آیی اجتنابی دانش

آموزان

## مقدمه

انسان در زندگی روزمره خود با استرس ها و فشارهای متعددی روبرو است. دوران نوجوانی که از آن به نام دوره بحران طوفان و استرس تا دوره زایش دوباره یاد کرده اند یکی از حوادث پراسترس زندگی هر فردی است. نوجوان در این دوره از طرفی با گذر از دوره کودکی به بزرگسالی با تغییرات وسیع جسمانی و رشد شناختی مواجه بوده و از طرف دیگر با مسائلی همچون رشد هویت، دستیابی به استقلال از خانواده در عین حفظ ارتباط با آن، پذیرفتن نقش های اجتماعی در ارتباط با گروه همسالان و تصمیم گیری درباره آینده و شغل روبرو است. دوران نوجوانی زمان کشف یا آگاهی از ارزشهای فرهنگی و معنوی و دوران تضادها و تعارض ها، تخیل و رویاها و سن مشکلات و مسائل اوست. استرس های نوجوانی گستره ای از وقایع روزمره ای همچون، انجام ندادن تکالیف مدرسه، نداشتن آمادگی کافی برای امتحان، گم کردن وسایل و اختلاف با دوست همکلاسی تا وقایع عمده ای همچون طلاق والدین، اعتیاد یکی از والدین، بیماری یا مرگ یکی از اعضای خانواده را دارد. به اعتقاد هولمز<sup>۱</sup> و راهه<sup>۲</sup> (۱۹۶۷) هر حادثه ای که نیاز به سازگاری قابل ملاحظه ای در زندگی فرد داشته باشد ممکن است استرس زا باشد. آنچه که این موضوع را با اهمیت تر جلوه می کند، شیوه کنار آمدن با این استرس زاهاست. برخی افراد به هنگام وقوع مشکل تمام نیرو و اندیشه خود را در جهت حل مشکل بسیج می نمایند و برخی برعکس به عوارض و پیامدهای مشکل می پردازند به گونه ای که تنها سعی می کنند از پیامدهای هیجانی آن بکاهند، در حالیکه مشکل همچنان به قوت خود حل نشده باقی است. در هر صورت، استرس بر این دو دسته افراد آثار متفاوتی برجای می گذارد. دسته اول افرادی سازگارتر کم استرس تر و خوش بین ترند چون به مشکل به عنوان موضوعی حل شدنی می نگرند و دسته دوم رنجورتر مضطرب تر، افسرده تر و بدبین ترند چرا که استرس ها را همچون کوهی که سایه خود را بر زندگی آنها گسترانیده، می بینند. در این میان نوجوانان با دلمشغولی هایی همچون تکلیف مدرسه، سازگاری با گروه همسالان، برآورده کردن تقاضاهای والدین، انتخاب رشته تحصیلی و آمادگی برای کنکور دانشگاه و اندیشیدن به آینده تحصیلی و شغلی مواجهند که هر یک به نوبه خود فشار روانی عدیده ای را به

<sup>1</sup>. Holmes

<sup>2</sup>. Rahe

زندگی شان تحمیل می کند. در این میان آنچه که اهمیت و ضرورتش را نمایان می سازد قدرتمند کردن نوجوانان به شیوه ها و راهکارهایی صحیح در جهت کنار آمدن با این استرس زهاست، تا بتوانند از این مراحل با حفظ سازگاری و سلامت روان عبور کرده و با مشکلات به عنوان پدیده هایی حل شدنی مواجه شوند، نه آنکه از آنها اجتناب کنند.

## ۱-۱- بیان مساله

نوجوانی دوره ای بین کودکی و بزرگسالی است که او را با زنجیره ای از موانع تحولی و چالش های عدیده ای روبرو می سازد. در ابتدا تکالیف طبیعی همچون تحول هویت و دستیابی به استقلال و سازگاری با همسالان وجود دارد. مرحله دوم گذر از کودکی به بزرگسالی است که با تغییرات فیزیولوژیکی در بدن و تحول شناختی مشخص می شود. این مرحله زمانی است که فرد نیازمند انجام نقش های اجتماعی در رابطه با همسالان و افرادی از جنس مخالف، انجام تکالیف مدرسه و تصمیم گیری هایی در رابطه با شغل می باشد (فرایدنبرگ<sup>۱</sup>، ۱۹۹۷). از آنجا که تغییرات و وجود تکالیف متفاوت نوجوان رادر معرض استرس عدیده ای قرار می دهد، لزوم واهمیت سازگاری و کنار آمدن با این استرس ها در این دوره نمایان می گردد. با توجه به این مقدمه اندکی به راهبردها و مهارتهای کنار آیی می پردازیم. کنار آمدن، متشکل از پاسخهایی (افکار، احساسات و اعمالی) است که فرد در برخورد با موقعیت های مشکل داری که در زندگی روزمره و در شرایط خاص با آنها مواجه می شود، بکار می گیرد. گاهی اوقات مشکلات حل می شوند و گاه در تلاش فردی برای برخورد با محیط مورد اغماض قرار می گیرند (فرایدنبرگ، ۱۹۹۷).

لازاروس<sup>۲</sup> (۱۹۸۴) کنار آمدن را شامل کوششهایی به منظور سازگاری و انطباق با شرایط استرس آور در تلاش در جهت کاهش پیامدهای منفی ناشی از منبع استرس می داند. در زمینه کنار آمدن با استرس<sup>۳</sup>، دو شیوه اصلی کنار آیی وجود دارد. شیوه اول روش متمرکز بر مسئله است یعنی فرد به استرس به عنوان موضوعی حل شدنی و هدف اصلی می نگرد و شیوه دوم روش متمرکز بر هیجان است. یعنی فرد مشکل را حل نمی کند بل سعی در کاهش پیامدهای هیجانی مشکل دارد. شماری از محققین، افرادی را که بوسیله کاهش دادن یا اجتناب

---

<sup>1</sup> Frydenberg

<sup>2</sup> Lazarus

<sup>3</sup> coping with stress

کردن با استرس کنار آمده اند را با افرادی که از راهکارهای بیشتر مقابله ای و یا هوشیارانه نظیر جمع آوری اطلاعات و اقدام به عمل استفاده نموده اند، مقایسه کردند (هولاهان<sup>۱</sup> و موس<sup>۲</sup>، ۱۹۸۷). در مجموع تحقیقات نشان می دهد که شیوه مقابله نسبت به اجتناب راهکار موفق تری است. افرادی که مستقیماً با مشکل مواجه می شوند نه تنها با احتمال بیشتری آن را حل می کنند بلکه برای تحت کنترل درآوردن استرس در آینده بهتر آماده می شوند. در واقع برخی پژوهشها معتقدند، اجتناب مزمن از مشکلات، افراد را در معرض خطر استرس افزوده و شاید مسائل مرتبط با سلامتی قرار دهد (گین<sup>۳</sup>، ۱۹۹۵).

مطالعه رود<sup>۴</sup>، لوینسون<sup>۵</sup>، تیلسون<sup>۶</sup> و سیلی<sup>۷</sup> (۱۹۹۰) نشان داد که کنار آیی مسئله مدار<sup>۸</sup> (در جهت حل مسئله) با افسردگی ارتباطی نداشت، اما شیوه ناکارآمد گریز رابطه مثبتی با افسردگی همزمان داشته و نیز با سطوح بالاتر افسردگی در آینده بدنبال رویدادهای پراسترس که در طی دو سال بعد رخ داد، همراه بود (گین، ۱۹۹۵).

تفاوتهای فردی نقش مهمی را در فرایندهای استرس و کنار آمدن بازی می کنند یکی از این متغیرها خوش بینی است. خوش بینی<sup>۹</sup> رابطه منفی با انکار و فاصله گرفتن از مسئله دارد. خوش بینی تمایل به استفاده از کنار آمدن مسئله مدار و پذیرش استرس زندگی به شیوه ای واقعی دارد (کاسیدی<sup>۱۰</sup>، ۱۹۹۹). به عبارت دیگر عامل کلیدی که افرادی که بطو موثری با مشکلات کنار می آیند را نسبت به کسانی که ممکن است چنین نباشند متمایز میکند، سبک اسنادی<sup>۱۱</sup> آنهاست (آبرامسون<sup>۱۲</sup> و همکاران ۱۹۷۸ به نقل از کانینگهام<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱).

---

1. Holahan

2. Moos

3. Geen

4. Rohde

5. Lewinson

6. Tilson

7. Seely

8. problem focused coping

9. optimism

10. Cassidy

11. attributional style

12. Abramson



اسنادها، نگرش ها ، باورها و ارزیابی هایی هستند که مردم برای توصیف حوادثی که برایشان اتفاق می افتد، بکار می برند. سبک اسنادی که برای اولین بار در دهه ۱۹۷۰ مطرح شد در حقیقت بر مدل درماندگی آموخته شده<sup>۲</sup> افسردگی استوار است. اسناد کردن فرایندی منطقی و نظامدار است که طی آن شخص با ارزیابی دقیق از یکسری اطلاعات و دلایل رفتار دیگران را تفسیر می کند. در بعضی موارد ممکن است اسناد صحیح باشد، اما واقعیت این است که در بسیاری موارد این ارزیابی ها، با سوگیری هایی همراه است.

در موارد عدیده ای، افراد اسنادهای اشتباه غیرواقعی، در رابطه با حوادث زندگی شان در نظر می گیرند و این اسنادهای اشتباه به نوبه خود استرس افزوده و مشکلات روانشناختی متعددی را ایجاد نموده و تداوم می بخشند. به عنوان مثال فردی که از پایین بودن عزت نفس رنج می برد، مشکلات و موقعیت های منفی را بطور گسترده ای به دلایل درونی مثل عدم تلاش یا عدم توانایی و حوادث مثبت را به دلایل بیرونی مثل خوش شانسی و ساده بودن تکلیف نسبت می دهد، در حالی که واقعیت چنین نیست. در حقیقت عزت نفس آنها به یک اسناد اشتباه آغشته شده است. عبارتی عزت نفس آنها پایین است و هیچ چیز حتی موفقیت های بزرگ هم نمی تواند آنرا بالا ببرد (بارون<sup>۳</sup>، ۱۹۹۲، به نقل از هییت الهی، ۱۳۷۳).

معمولا اسنادهای سببی در سه بخش طبقه بندی می شوند:

۱- درونی بودن در برابر بیرونی بودن

۲- پایداری در برابر ناپایداری

۳- کلی بودن در مقابل خاص بودن

برخی مطالعات نشان داده که افراده افسرده در مقایسه با افراد عادی بیشتر از اسنادهای کلی، پایدار و درونی برای رویدادهای منفی و از اسنادهای خاص، ناپایدار و بیرونی برای رویدادهای مثبت زندگی شان استفاده می کنند. (ریکلمن<sup>۴</sup> و هافمن<sup>۵</sup>، ۱۹۹۵).

---

<sup>1</sup>. Cunningham

<sup>2</sup>. learned helplessness

<sup>3</sup>. Barron

<sup>4</sup>. Rickleman

<sup>5</sup>. Hofman

مدل درماندگی آموخته شده اصلاح شده، چنین می پندارد که اینگونه افراد برای رویدادهای بد، عادت به پاسخ دادن با اسنادهای درونی، ثابت و فراگیر و برای رویدادهای خوب، اسنادهای بیرونی، موقتی و خاص آن رویداد را دارند.

از بعد نظری بنظر می رسد که اسناد علی مقدم برانتخاب راهکارهای کنار آیی است. در این صورت انتظار می رود تغییر سبک اسنادی باید تغییراتی در شیوه کنار آمدن اثر بگذارد (کانینگهام و همکاران ۲۰۰۲).

بر طبق مدل شی ی<sup>۱</sup> و کارور<sup>۲</sup> خوش بینی و بدبینی بعنوان انتظار پیامدهای تعمیم یافته مثبت و منفی تعریف می شوند و باور دارند که این دو تعیین کننده های مهم سازگاری اند (شی یو کارور، ۱۹۸۵). به عبارتی خوش بینی با پیامدهای روانشناختی مثبت تر و در مقابل بدبینی با پیامدهای روانشناختی منفی تر رابطه دارد.

در رابطه با سبک های کنار آیی نیز شواهد متقاعد کنندهای وجود دارد که نشان می دهد سبک های کنار آیی پیش بینی کننده های مهم روانی هستند. مطالعات روی نوجوانان بطور ثابتی به این نتیجه رسیده که حتی در موقعیت های غیر قابل تغییر، افسردگی با سبک کنار آیی سازنده یا مسئله مدار رابطه ای معکوس و با سبک کنار آیی اجتنابی یا غیر سازنده رابطه مثبتی دارد (گلای شو<sup>۳</sup> و همکاران ۱۹۸۹، اباتا<sup>۴</sup> و موس، ۱۹۹۱، سیفگ و کرنک<sup>۵</sup>، ۱۹۹۳، گارمزی<sup>۶</sup>، ۱۹۹۳، گانینگهام و واکر<sup>۷</sup>، ۱۹۹۹ به نقل از کانینگهام ۲۰۰۲). آنها پیشنهاد کردند که مداخلات پیشگیرانه آینده باید با تمرکز بیشتر بر کاهش راهکارهای کنار آیی غیر انطباقی در مقایسه با هدف معمول تر افزایش کنار آیی مسئله مدار باشد.

---

<sup>1</sup>. Scheier

<sup>2</sup>. Carver

<sup>3</sup>. Glyshaw

<sup>4</sup>. Ebata

<sup>5</sup>. Seiffge- krenke

<sup>6</sup>. Garnezy

<sup>7</sup>. Walker

## ۲-۱- ضرورت و اهمیت تحقیق

دوره نوجوانی دوره گذار به بزرگسالی است و نوجوانان علاوه بر استقلال باید با فشارهای روانی ناشی از بلوغ و هورمونهای جنسی، در حوزه تحصیلی با مسائلی همچون تکالیف درسی، انتخاب رشته و در آینده با مسئله شغل و حرفه روبرو شوند.

گزارشات مندرج در ادبیات نوجوانان نگرانی هایی را در مورد سطوح بالای دیسترس روانشناختی در جوانان ابراز داشته اند. هر چند برآوردها تفاوت قابل توجهی را نشان می دهند، اما احتمال دارد در هر برهه زمانی تقریباً  $\frac{1}{3}$  از نوجوانان دچار دشواریهایی در عملکرد روانشناختی باشند تا حدی که با پیشرفت تحصیلی و تحول روانشناختی شان تداخل کند. با در نظر گرفتن این مسئله، این موضوع حیاتی است که عوامل مرتبط و پیش بینی کننده های مهم این وضعیت ها را بشناسیم.

علاوه بر آن برنامه های مداخله ای که تنها بر افراد پرخطر تمرکز دارند، نیازهای بسیاری از کودکان و نوجوانانی که ممکن است از چنین برنامه هایی سود ببرند، را برآورده نمی سازد. در گزارشی که اخیراً در مجله پزشکی استرالیا به چاپ رسید روزمن<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) قویاً به این بحث پرداخت که برنامه های ارتقا سلامتی در کاهش خطر کلی در تمامی جمعیت ها مورد نیاز است. در اصل مشکلات در عملکرد روانشناختی بازتابی از دشواریهایی در کنار آمدن با نگرانیها و استرس های زندگی روزانه است (فرایدنبرگ، ۱۹۹۷). راهکارهای کنار آیی که مکرراً با سبک های کنار آیی در نظر گرفته می شوند ممکن است انطباقی یا غیر انطباقی باشند. همچنین این سبک ها پیش بینی کننده های مهم فشار روانی اند.

کنار آمدن ذاتاً بد یا خوب نیست بلکه می تواند از راهبردهای بارور یا ناباور تشکیل شود، همچنین کنار آمدن می تواند با عنوان (کارآمد) یا (ناکارآمد) نام گذاری شود. کنار آمدن کارآمد هنگامی اتفاق می افتد که مشکل تعریف و راه حل های جایگزین پیشنهاد و به آنها عمل شود. کنار آمدن ناکارآمد اشاره به مدیریت و تبیین احساساتی است که ممکن است در شکل گیری هدف نقش داشته باشند به ویژه هنگامی که با حوادث خارج از کنترل فرد مقابله می کند همراه باشد (کامپاس<sup>۲</sup>، ۱۹۹۲ به نقل از فرایدنبرگ، ۱۹۹۷).

<sup>1</sup>. Rosenman

<sup>2</sup>. Compas

طبقه بندی دیگر در مطالعات بیلینگز<sup>۱</sup> و موس (۱۹۸۱)، پرلین<sup>۲</sup> و اسکولر<sup>۳</sup> (۱۹۷۸) یافت شده است. آنها سبک های کنار آیی را با عنوان مقابله ای<sup>۴</sup> و اجتنابی<sup>۵</sup> معرفی نموده و نشان دادند سبک کنار آیی اجتنابی و سازگاری هم همبستگی ضعیفی دارند.

مطالعات روی نوجوانان به این نتیجه رسیده که افسردگی رابطه مثبتی با سبک کنار آیی اجتنابی یا غیر سازنده دارد (گلای شاو و همکاران، ۱۹۸۹).

روانشناسان متعددی پیشنهاد کرده اند که مداخلات پیشگیرانه آینده باید با تمرکز بر کاهش استفاده از راهکارهای کنار آیی غیر انطباقی اجتنابی در مقایسه با هدف ترویج افزایش استفاده از کنار آیی مسئله مدار باشد.

از طرف دیگر بنظر می رسد که سبک اسناد مقدم بر انتخاب راهکارهای کنار آیی است. یکی از دسته بندی های سبک اسناد که بدینی در مقابل خوش بینی است، اسندهای بدبین را شامل اسندهای درونی - ثابت و فراگیر برای پیامدهای منفی و اسندهای خوش بین را اسندهایی بیرونی، موقت و خاص برای این پیامدهای منفی می داند.

آلوی<sup>۶</sup> و همکاران نشان دادند کسانی که اسندهای خوش بین دارند (مثلا امیدوارتر است) نسبت به افراد دارای اسندهای بدبین، با استرس بهتر کنار می آیند.

شی و کارور (۱۹۸۵) و شی و همکاران (۱۹۸۶) شواهدی ارائه دادند که خوش بین ها به استرس مقاوم ترند و این مقاومت به دلیل پیامد انتخاب راهکارهای بهتر کنار آیی می باشد.

آسپینوال<sup>۷</sup> و تیلور<sup>۸</sup> (۱۹۹۲) در مطالعه ای طولی بر روی دانشجویان دانشگاه دریافتند خوش بین ها کمتر احتمال دارد از کنار آیی اجتنابی استفاده کنند.

تفکر بدینی می تواند با مداخله درمانی تغییر کند. به عبارت دیگر خوش بینی - بدینی به عنوان سبکی از تفکر (سبک شناختی) می تواند آموزش داده شود و قابل تغییر است. همچنین

1. Billings

2. Pearlim

3. Schooler

4. confrontational

5. avoidant

6. Alloy

7. Aspinwal

8. Taylor



کنار آمدن فرایندی است که در طول زمان تغییر می کند و محصول پختگی، تغییر شرایط و نتیجه تجربه است. از این رو می توان با برنامه های آموزشی، مهارت های کنار آیی و سبک اسناد مثبت را در مدارس بویژه مدارس دخترانه توسعه داد. بر اساس پژوهش داعی پور (۱۳۷۶) دختران بیشتر خود را سرزنش می کنند و نگران اند. آنها دید بدبینانه و منفی تری نسبت به خود داشته و بطور معناداری از سبک کنار آیی اجتنابی (نابارور) استفاده می کنند، بویژه دختران دبیرستانی که نسبت به دختران راهنمایی از کنار آیی اجتنابی<sup>۱</sup> بیشتر استفاده می کنند، پس با این تفصیل لزوم و اهمیت وجود برنامه های پیشگیرانه در مدارس نمایان و آشکار می گردد. در مروری بر برنامه های مداخله ای پیشگیرانه برای نوجوانان روبرتس<sup>۲</sup> (۱۹۹۲) نتیجه گرفت که واقعا برنامه های فراگیر وجود ندارد. با این وجود شماری از مطالعات انتشار یافته پیامدهای مثبتی برای برنامه هایی که رشد سالمی را در گروه های انتخاب شده جوانان ارتقا می دهند، گزارش کرده اند (همچون کلارک<sup>۳</sup> و همکاران، ۱۹۹۳، ۱۹۹۵، کومپاس ۱۹۹۵، به نقل از فرایدنبرگ، ۲۰۰۲).

سبک معمولی انتقال چنین برنامه هایی به صورت اجرای برنامه های مداخله ای با هدف قرار دادن گروه های افراد است.

در نهایت با توجه به استرس روزافزونی که نوجوان با آنها روبرو است، اهمیت آموزشهایی برای کاربرد کنار آیی کار آمد و سازنده به گونه ای که بتواند سلامت جسمانی و روانی او را در پی داشته باشد، دو چندان می گردد.

بنابراین در این پژوهش برآنیم تا با آموزش مهارت های مدیریت بر استرس، به نوجوانان راهکارهای صحیح کنار آیی و مبارزه با افکار منفی را آموزش داده و در جهت تغییر اسنادهای بدبینانه قدم برداریم و در پی این آموزشها سلامت جسمانی و روانی او را ارتقا دهیم.

### ۱-۳- اهداف تحقیق

در پژوهش حاضر اهداف تحقیق به شرح زیر هستند:

بررسی میزان اثر بخشی آموزش مهارت های مدیریت بر استرس بر کاهش سبک کنار آیی اجتنابی دانش آموزان.

---

<sup>۱</sup>. avoident coping

<sup>۲</sup>. Roberts

<sup>۳</sup>. Clarke

بررسی میزان اثر بخشی آموزش مهارت های مدیریت بر استرس بر کاهش سبک اسناد منفی  
دانش آموزان

بررسی میزان اثر بخشی آموزش مهارت های مدیریت بر استرس بر ارتقای سلامت روان دانش  
آموزان.

#### ۱-۴- فرضیه های پژوهش

۱-۴-۱- آموزش مهارت های مدیریت بر استرس موجب کاهش سبک کنارآیی اجتنابی  
دانش آموزان می شود.

۱-۴-۲- آموزش مهارت های مدیریت بر استرس موجب کاهش سبک اسناد منفی دانش  
آموزان می شود.

۱-۴-۳- آموزش مهارت های مدیریت بر استرس موجب افزایش سلامت روان دانش آموزان  
می شود.

#### ۱-۵- متغیرهای پژوهش

در این تحقیق متغیرهای زیر بکار می روند:

۱-۵-۱- متغیر مستقل: آموزش مهارت های مدیریت بر استرس

۱-۵-۲- متغیر وابسته: سبک کنارآیی اجتنابی، سبک اسناد منفی، سلامت روان

۱-۵-۳- متغیر کنترل: جنسیت، پایه تحصیلی، فرد آموزش دهنده

#### تعریف اصطلاحات

##### ۱-۶- تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها

مفاهیم و اصطلاحات را اصولاً می توان به دو صورت کلی تعریف کرد: تعاریف نظری یا  
سازنده و تعاریف عملی تعاریف سازنده یا نظری که اشیاء یا پدیده هارا برحسب مفاهیم مترادف  
با ملاکهای فرضی و انتزاعی توصیف می کند ( نه ملاکهای مشاهده پذیر) و نقش مهمی در  
فرایند منطق مربوط به تنظیم فرضیه بازی می کند، اما نمی تواند جایگزین تعاریف عملی شود  
(هومن، ۱۳۷۰).

تعریف عملی، ملاکهای مشخص منحصر به فرد و مشاهده پذیر مربوط به یک پدیده را به  
روشنی بیان می کند، در واقع پلهایی است که حوزه فرضیات یا کلیات را با دنیای واقعی و  
اختصاصی مربوط می کند، اما نمی تواند جایگزین تعاریف عملی شود (هومن، ۱۳۷۰).

## ۱-۶-۱- مهارت‌های مدیریت بر استرس

عبارتست از یادگیری اصولی که به فرد کمک می‌کند تا با شناسایی موقعیت استرس زا یا به جریان اندازنده های پاسخ استرسی، به انتخاب راهکاری مناسب در جهت اداره موقعیت پر استرس دست بزند. داد (گراملینگ و آورباچ<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸).

از نظر مک نامارا<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) مهارت‌های مدیریت بر استرس را می‌توان در ۶ مرحله به دانش آموزان آموزش داد: (۱) آموزش شناسایی علائم استرس و تاثیر استرس بر افکار، احساسات، رفتار و سلامت جسمانی (۲) شیوه های ذهنی کنار آمدن با استرس (۳) روش های فیزیکی کنار آوردن با استرس (۴) مهارت‌های مطالعه، آمادگی برای امتحان و مدیریت بر زمان (۵) روش های ارتباطی و میان فردی (۶) تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس پیشگیری از افسردگی و اضطراب.

### تعریف عملیاتی

آموزش مهارت‌های بر استرس: منظور روش آموزشی سارامک نامارا است که در جهت اداره و کنترل موقعیت استرسی به دانش آموزان ارائه می‌شود. این روش در ۸ جلسه هفته ای ۲ روز به مدت ۷۰ دقیقه به دانش آموزان یک کلاس بطور کلی آموزش داده می‌شود.

**کنار آمدن:** تلاشی است که هم تکیه بر عمل دارد و هم درون فردی است که در نهایت خواسته ها و تعارض های درونی و محیطی را اداره می‌کند (یعنی یابر آنها تسلط پیدا می‌کند یا آنها را تحمل می‌کند یا آنها را کاهش می‌دهد و به حداقل می‌رساند) (لازاروس، لونیر<sup>۳</sup>، ۱۹۷۸ ص ۳۱۱ به نقل از جاج<sup>۴</sup>، ۱۹۹۸).

**کنار آمدن با استرس:** طبق نظر فرایدنبرگ و لوئیس (۱۹۹۷) کنار آیی مجموعه ای از اعمال خلقی و شناختی است که در پاسخ به یک مسئله خاص به وجود می‌آید. آنها تلاش برای ترمیم، تعادل یا برطرف کردن عدم تعادل فرد را ارائه دادند. این کار می‌تواند با حل مشکل (به معنای برطرف کردن محرک) انجام شود یا اینکه خود را مسئله بدون اینکه راه حلی ارائه کند، انطباق دهد.

<sup>1</sup>. Gramling & Auerbach

<sup>2</sup>. Mc Namara

<sup>3</sup>. Launier

<sup>4</sup>. Judge

### ۱-۶-۲- سبک کنار آیی اجتنابی

اجتناب در واقع از پذیرش تغییرات با دوری از موقعیت هاست (لازاروس، ۱۹۸۴). فرایندبرگ معتقد است سبک کنار آیی اجتنابی سبکی مشکل از ۸ راهبرد: نگرانی، جستجوی تعلق، تفکر آرزومندانه، کنار نیامدن، نادیده گرفتن مشکل، کاهش تنش، خودنگهدای و سرزنش خود می باشد، این راهبردها ترکیبی از آنچه که ممکن است اجتنابی یا نابارور خوانده شود و بطور تجربی با ناتوانی در کنار آمدن مرتبط می باشد. شواهد متقاعد کننده نشان می دهد سبک کنار آیی اجتنابی با سازگاری ضعیف همبستگی دارد (فرایندبرگ، ۱۹۹۷).

### تعریف عملیاتی

سبک کنار آیی اجتنابی: این سبک با استفاده از مقیاس کنار آیی نوجوانان (ACS)<sup>۱</sup> فرایندبرگ و لوئیس سنجیده می شود و نمره ای که آزمودنی از مجموع راهکارهای نگرانی، تفکر آرزومندانه، جستجوی تعلق، کنار نیامدن، نادیده گرفتن مشکل، کاهش تنش، خود نگهداری و سرزنش خود بدست می آورد.

**سبک اسناد:** سبک اسناد فرایندی است که فرد از طریق آن دنیای خود را تفسیر می کند و معمولاً این تغییر در ابعاد درونی - بیرونی، کلی - اختصاصی و پایدار - ناپایدار سنجیده می شود.

### ۱-۶-۳- سبک اسناد منفی

سبکی است که این سه بعد را تنها در موقعیت های منفی می سنجد.

### تعریف عملیاتی

سبک اسناد منفی: در این پژوهش با استفاده از پرسشنامه از سبک اسنادی کودکان و نوجوانان (پیترسون<sup>۲</sup> و سلیگمن<sup>۳</sup>، ۱۹۸۴) سنجیده می شود و نمره ای که آزمودنی از موقعیت های منفی این آزمون بدست می آورد.

---

<sup>۱</sup>. Adolescent Coping Scale

<sup>۲</sup>. Peterson

<sup>۳</sup>. Seligman



### ۱-۶-۴- سلامت روانی

حالت روانی که ویژگی بارز آن سلامت و بهبود هیجانی (عاطفی) و نداشتن اضطراب و نشانگان مختل کننده زندگی و ظرفیت ایجاد در رابطه حسنه و رضایت بخش با دیگران و کنار آمدن مناسب با استرس و تناقض های زندگی می باشند (کورسینی<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹ به نقل از علی نیا، ۱۳۸۲).

سلامت روان یک حالت عملکرد موفقیت آمیز عملکرد روانی است که از فعالیت های آفرینی (مولد)، روابط ارضا کننده در فعالیت بخش با دیگران، توانایی سازش یافتگی و سازگاری، با تغییر و کنار آمدن با مشکلات و پریشانیها، نتیجه می شود (U.S.DHHS<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹، به نقل از علی نیا، ۱۳۸۲).

### تعریف عملیاتی

سلامت روان نمره ای که فرد از آزمون تجدید نظر شده SCL-۹۰-R (دراگوتیس و ریکلزوراک<sup>۳</sup>، ۱۹۷۶) از طریق جمع ارزش های عددی درجات انتخابی اش برای همه سوالات این پرسشنامه بدست می آورد و دامنه آن بین ۰ تا ۳۶۰ می باشد، ضمناً هرچه نمره فرد کمتر باشد، بیانگر سلامت روانی بهتر اوست.

### ۱-۶-۵- دانش آموز

فردی که در نظام رسمی متوسطه در سال تحصیلی ۸۳-۸۲ مشغول به تحصیل می باشد.

### ۱-۶-۶- پایه تحصیلی

فقط دانش آموز پایه اول مقطع متوسطه مورد نظر می باشد.

### ۱-۶-۷- جنسیت

در این پژوهش تنها جنس دختر بعنوان آزمودنی شرکت دارند.

---

<sup>۱</sup>. Corsini

<sup>۲</sup>. U.S.Department of Health and Human Services

<sup>۳</sup>. Deragotis & Rock

جهت خرید فایل word به سایت [www.kandooocn.com](http://www.kandooocn.com) مراجعه کنید  
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۵۱۱ تماس حاصل نمایید

### خلاصه

در این فصل پس از بررسی بیان مسئله و همچنین اهمیت و ضرورت پژوهش به معرفی  
متغیرهای تحقیق پرداخته شد.

جهت خرید فایل word به سایت [www.kandoocn.com](http://www.kandoocn.com) مراجعه کنید  
یا با شماره های ۰۹۳۶۶۰۲۷۴۱۷ و ۰۹۳۶۶۴۰۶۸۵۷ و ۰۶۶۴۱۲۶۰-۵۱۱ تماس حاصل نمایید

Filename: Document1

Directory:

Template: C:\Documents and Settings\hadi tahaghoghi\Application  
Data\Microsoft\Templates\Normal.dotm

Title:

Subject:

Author: H.H

Keywords:

Comments:

Creation Date: 4/12/2012 12:51:00 AM

Change Number: 1

Last Saved On:

Last Saved By: hadi tahaghoghi

Total Editing Time: 1 Minute

Last Printed On: 4/12/2012 12:51:00 AM

As of Last Complete Printing

Number of Pages: 14

Number of Words: 2,697 (approx.)

Number of Characters: 15,378 (approx.)