

الله أكبر

دانشگاه یزد
دانشکده علوم انسانی
گروه علوم تربیتی و روانشناسی

پایان نامه
برای دریافت درجه کارشناسی ارشد
رشته روانشناسی تربیتی

بررسی رابطه خودکارآمدی و استرس تحصیلی با عملکرد تحصیلی
دانش آموزان سال سوم دبیرستان شهر شیراز

استاد راهنما:
جناب آقای دکتر تقی جباری فر

استاد مشاور:
جناب آقای دکتر احمد زندوانیان نائینی

پژوهش و نگارش:

زیبا علی زاده

اسفند ماه ۱۳۹۰

تقدیم بہ:

ساحت مقدّس حضرت ولی عصر (عج)

و

پدر و مادر مہربان و صبورم کہ ہنوز فرصت جہراں زحمتان را نیافتہ ام۔

ہمسرا جہنم کہ سختی ہا را بہ جان خرید تا تحصیل علم بر من ہموار کردد۔

و گمانہ خواہرم و برادرانم کہ صمیمانہ یاری ام نمودند۔

تقدیر و تشکر

حمد بی پایان خدایی را که به من توفیق داد تا گام در این وادی گذاشته و تلاشی هر چند ناچیز در راه شناخت خود بردارم. از درگاه پر فیض آن خالق بی همتا می خواهم که من را در ادامه این مسیر و در راه خدمت صادقانه به مردم موفق گرداند.

در اینجا بر خود لازم می دانم که بدین وسیله مراتب تقدیر و تشکر خود را نسبت به استاد ارجمند جناب آقای دکتر تقی جباری فربه عنوان استاد ارجمند و جناب آقای دکتر احمد زندوانیان به عنوان استاد مشاور که در انجام این پژوهش مرا یاری نمودند اعلام دارم.

از اساتید محترم گروه علوم تربیتی و روان شناسی که در طول دوره کارشناسی ارشد راهنمایم بودند کمال تشکر را دارم.

از جناب آقای دکتر سید کاظم علوی لنگرودی و جناب آقای دکتر مهدی نواب پور که داوری این پژوهش را بر عهده گرفتند سپاسگزارم.

از مسئولان محترم آموزش و پرورش شهر شیراز و کلیه دانش آموزان عزیزی که در این پژوهش شرکت نمودند تشکر می کنم.

در پایان از دوستان عزیزم زهرا سلیمانی، فاطمه محمودآبادی، مریم برزکار و راضیه طیبی سپاس گزارم.

چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه خودکارآمدی و استرس تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان سال سوم دبیرستان شهر شیراز در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ است. بدین منظور ۳۷۵ دانش‌آموز سال سوم دبیرستان‌های شهر شیراز به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه‌های خودکارآمدی عمومی شرر (۱۹۸۲) و استرس تحصیلی دیره (۱۳۷۴) می‌باشد. همچنین به منظور اندازه‌گیری متغیر عملکرد تحصیلی از میانگین دروس (معدل) دانش‌آموزان در پایان ترم استفاده شد. به منظور تحلیل داده‌ها از روش همبستگی پیرسون، آزمون t برای دو گروه مستقل، تحلیل واریانس یک راهه و رگرسیون چند گانه استفاده شد. نتایج نشان داد که بین باورهای خودکارآمدی و استرس تحصیلی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. همچنین بین باورهای خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی، رابطه مثبت و معنادار وجود دارد، در حالی که بین استرس تحصیلی و عملکرد تحصیلی رابطه‌ای مشاهده نشد. میزان استرس تحصیلی دانش‌آموزان دختر به طور معنی‌داری بیش از دانش‌آموزان پسر است و تفاوتی در باورهای خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر و پسر مشاهده نشد. میزان استرس تحصیلی در دانش‌آموزان سه رشته ریاضی- فیزیک، علوم تجربی و علوم انسانی تفاوتی ندارد اما خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان رشته ریاضی- فیزیک و رشته علوم تجربی بیش از دانش‌آموزان رشته علوم انسانی است. علاوه بر این، تحصیلات پدر در باورهای خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است. رشته تحصیلی، جنسیت، تحصیلات پدر و خودکارآمدی می‌تواند عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را پیش‌بینی کند. به طور کلی یافته‌های این پژوهش نشان داد دانش‌آموزانی که دارای باورهای خودکارآمدی بالاتری هستند از استرس تحصیلی کمتری برخوردارند و عملکرد تحصیلی بهتری دارند.

واژه‌های کلیدی: خودکارآمدی، استرس تحصیلی، عملکرد تحصیلی، دانش‌آموزان دبیرستان،

شیراز

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
فصل اول: طرح کلی پژوهش	
۳	۱-۱- مقدمه
۵	۱-۲- بیان مسأله
۱۰	۱-۳- اهمیت و ضرورت پژوهش
۱۳	۱-۴- متغیرهای اساسی پژوهش
۱۳	۱-۵- اهداف پژوهش
۱۳	۱-۵-۱- هدف کلی
۱۳	۱-۵-۲- اهداف جزئی
۱۴	۱-۶- فرضیه‌های پژوهش
۱۶	۱-۷- تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها
فصل دوم: پیشینه پژوهش	
۲۵	۱-۲- پیشینه نظری پژوهش
۲۵	۱-۱-۲- تاریخچه شکل‌گیری نظریه شناخت اجتماعی
۲۷	۱-۱-۱-۲- خودکارآمدی
۲۹	۱-۱-۲- عوامل مؤثر بر خودکارآمدی
۳۱	۱-۱-۳- انواع کارآمدی
۳۲	۱-۱-۴- عوامل مؤثر بر دوام خودکارآمدی
۳۶	۱-۱-۵- جنبه‌های مختلف خودکارآمدی

- ۳۶ ۲-۱-۱-۶- جنسیت و خودکارآمدی
- ۳۷ ۲-۱-۲- استرس
- ۴۱ ۲-۱-۲-۱- واکنش‌های روان‌شناختی به فشار روانی و استرس
- ۴۴ ۲-۲-۱-۲- استرس تحصیلی
- ۴۸ ۲-۲-۱-۳- منابع استرس تحصیلی
- ۵۵ ۲-۲-۱-۴- جنسیت و استرس
- ۵۶ ۲-۱-۳- عملکرد تحصیلی
- ۵۸ ۲-۲- پیشینه تجربی پژوهش
- ۵۸ ۲-۲-۱- پژوهش‌های انجام شده در داخل کشور
- ۶۶ ۲-۲-۲- پژوهش‌های انجام شده در خارج از کشور

فصل سوم: روش پژوهش

- ۷۷ ۳-۱- روش پژوهش
- ۷۷ ۳-۲- جامعه آماری، نمونه، روش نمونه‌گیری
- ۷۷ ۳-۲-۱- جامعه آماری
- ۷۷ ۳-۲-۲- نمونه پژوهش
- ۷۸ ۳-۲-۳- روش نمونه‌گیری
- ۷۸ ۳-۳- ابزار پژوهش
- ۷۸ ۳-۳-۱- پرسشنامه استرس تحصیلی
- ۸۲ ۳-۳-۲- پرسشنامه خودکارآمدی
- ۸۳ ۳-۴- نحوه اجرای پرسشنامه و جمع‌آوری اطلاعات

۳-۵- روش تجزیه و تحلیل داده‌ها ۸۴

فصل چهارم: یافته‌های پژوهش

۴-۱- یافته‌های توصیفی ۸۷

۴-۲- یافته‌های استنباطی ۱۰۳

۴-۲-۱- یافته‌های اصلی ۱۰۳

۴-۲-۲- یافته‌های جانبی ۱۲۱

فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

۵-۱- بحث و نتیجه‌گیری ۱۳۷

۵-۲- پیشنهاد‌های پژوهش ۱۵۶

۵-۲-۱- پیشنهاد‌هایی برای مسئولان آموزش و پرورش ۱۵۶

۵-۲-۲- پیشنهاد‌هایی برای پژوهش‌های بعدی ۱۵۸

۵-۳- محدودیت‌های پژوهش ۱۵۹

فهرست منابع و مآخذ

منابع فارسی ۱۶۰

منابع انگلیسی ۱۷۱

پیوست‌ها

چکیده انگلیسی

فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول ۳-۱- ضریب همبستگی منابع استرس تحصیلی با میزان استرس کلی در دانش‌آموزان دختر و پسر	۸۰
جدول ۳-۲- ضریب همبستگی منابع استرس تحصیلی با یکدیگر و با نمره کل استرس تحصیلی	۸۱
جدول ۴-۱- فراوانی و درصد دانش‌آموزان بر اساس جنسیت	۸۷
جدول ۴-۲- فراوانی و درصد بر اساس رشته تحصیلی دانش‌آموزان	۸۸
جدول ۴-۳- فراوانی و درصد بر اساس تحصیلات پدر دانش‌آموزان	۸۹
جدول ۴-۴- میانگین و انحراف استاندارد خودکارآمدی در دانش‌آموزان دختر و پسر	۹۰
جدول ۴-۵- میانگین و انحراف استاندارد استرس تحصیلی در دانش‌آموزان دختر و پسر	۹۱
جدول ۴-۶- میانگین و انحراف استاندارد تلاش برای نمره در دانش‌آموزان دختر و پسر	۹۲
جدول ۴-۷- میانگین و انحراف استاندارد رعایت مقررات انضباطی در دانش‌آموزان دختر و پسر	۹۳
جدول ۴-۸- میانگین و انحراف استاندارد اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر و پسر	۹۴
جدول ۴-۹- میانگین و انحراف استاندارد انتظارات والدین از دانش‌آموزان دختر و پسر	۹۵
جدول ۴-۱۰- میانگین و انحراف استاندارد انتظارات معلمان از دانش‌آموزان دختر و پسر	۹۶
جدول ۴-۱۱- میانگین و انحراف استاندارد ترس از شکست در دانش‌آموزان دختر و پسر	۹۷
جدول ۴-۱۲- میانگین و انحراف استاندارد رقابت در دانش‌آموزان دختر و پسر	۹۸

- جدول ۴-۱۳- میانگین و انحراف استاندارد عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان دختر و پسر
 ۹۹
- جدول ۴-۱۴- میزان خودکارآمدی در دانش‌آموزان دختر و پسر ۱۰۰
- جدول ۴-۱۵- میزان خودکارآمدی در دانش‌آموزان دختر ۱۰۰
- جدول ۴-۱۶- میزان خودکارآمدی در دانش‌آموزان پسر ۱۰۱
- جدول ۴-۱۷- میزان استرس تحصیلی در دانش‌آموزان دختر و پسر ۱۰۱
- جدول ۴-۱۸- میزان استرس تحصیلی در دانش‌آموزان دختر ۱۰۲
- جدول ۴-۱۹- میزان استرس تحصیلی در دانش‌آموزان پسر ۱۰۲
- جدول ۴-۲۰- همبستگی خودکارآمدی و استرس تحصیلی ۱۰۳
- جدول ۴-۲۱- همبستگی خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی ۱۰۴
- جدول ۴-۲۲- همبستگی استرس تحصیلی و عملکرد تحصیلی ۱۰۵
- جدول ۴-۲۳- میانگین و انحراف استاندارد خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر و پسر ۱۰۶
- جدول ۴-۲۴- آزمون t برای دو نمونه مستقل خودکارآمدی در دانش‌آموزان دختر و پسر
 ۱۰۶
- جدول ۴-۲۵- میانگین و انحراف استاندارد استرس تحصیلی در دانش‌آموزان دختر و پسر
 ۱۰۷
- جدول ۴-۲۶- آزمون t برای دو نمونه مستقل استرس تحصیلی در دانش‌آموزان دختر و پسر
 ۱۰۷
- جدول ۴-۲۷- میانگین و انحراف استاندارد عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان دختر و پسر
 ۱۰۸

- جدول ۴-۲۸- آزمون t برای دو نمونه مستقل عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان دختر و پسر
 ۱۰۸
- جدول ۴-۲۹- میانگین و انحراف استاندارد خودکارآمدی بر اساس رشته تحصیلی
 ۱۰۹
- جدول ۴-۳۰- تحلیل واریانس یک راهه میزان خودکارآمدی در سه رشته ریاضی فیزیک، علوم
 تجربی و علوم انسانی ۱۰۹
- جدول ۴-۳۱- آزمون تعقیبی LSD برای مشخص نمودن جهت تفاوت میزان خودکارآمدی در سه
 رشته ریاضی فیزیک، علوم تجربی و علوم انسانی ۱۱۰
- جدول ۴-۳۲- میانگین و انحراف استاندارد استرس تحصیلی بر اساس رشته تحصیلی ۱۱۱
- جدول ۴-۳۳- تحلیل واریانس یک راهه استرس تحصیلی بر اساس رشته ریاضی فیزیک، علوم
 تجربی و علوم انسانی ۱۱۱
- جدول ۴-۳۴- میانگین و انحراف استاندارد عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس رشته تحصیلی
 ۱۱۲
- جدول ۴-۳۵- تحلیل واریانس یک راهه عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس رشته ریاضی
 فیزیک، علوم تجربی و علوم انسانی ۱۱۲
- جدول ۴-۳۶- آزمون تعقیبی LSD برای مشخص نمودن جهت تفاوت عملکرد تحصیلی در سه
 رشته ریاضی فیزیک، علوم تجربی و علوم انسانی ۱۱۳
- جدول ۴-۳۷- میانگین و انحراف استاندارد خودکارآمدی دانش‌آموزان بر اساس تحصیلات پدر
 ۱۱۴
- جدول ۴-۳۸- تحلیل واریانس یک راهه میزان تأثیر تحصیلات پدر در باورهای خودکارآمدی دانش-
 آموزان ۱۱۴

- جدول ۴-۳۹- آزمون تعقیبی LSD برای مشخص نمودن جهت تفاوت میزان تأثیر تحصیلات پدر در باورهای خودکارآمدی دانش‌آموزان ۱۱۵
- جدول ۴-۴۰- میانگین و انحراف استاندارد استرس تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس تحصیلات پدر ۱۱۶
- جدول ۴-۴۱- تحلیل واریانس یک راهه میزان تأثیر تحصیلات پدر در استرس تحصیلی دانش-آموزان ۱۱۶
- جدول ۴-۴۲- میانگین و انحراف استاندارد عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس تحصیلات پدر ۱۱۷
- جدول ۴-۴۳- تحلیل واریانس یک راهه میزان تأثیر تحصیلات پدر در عملکرد تحصیلی دانش-آموزان ۱۱۷
- جدول ۴-۴۴- آزمون تعقیبی LSD برای مشخص نمودن جهت تفاوت میزان تأثیر تحصیلات پدر در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر و پسر ۱۱۸
- جدول ۴-۴۵- مدل خلاصه رگرسیون عملکرد تحصیلی توسط متغیرهای پیش‌بین ۱۱۹
- جدول ۴-۴۶- تحلیل واریانس یک راهه عملکرد تحصیلی با خودکارآمدی و استرس تحصیلی ۱۱۹
- جدول ۴-۴۷- ضرایب معناداری عملکرد تحصیلی توسط متغیرهای پیش‌بین ۱۲۰
- جدول ۴-۴۸- همبستگی خودکارآمدی و خرده مقیاس‌های استرس تحصیلی ۱۲۱
- جدول ۴-۴۹- همبستگی خرده مقیاس‌های استرس تحصیلی و عملکرد تحصیلی ۱۲۳
- جدول ۴-۵۰- آزمون t برای دو نمونه مستقل خرده مقیاس‌های استرس تحصیلی در دانش‌آموزان دختر و پسر ۱۲۵
- جدول ۴-۵۱- تحلیل واریانس یک راهه خرده مقیاس‌های استرس تحصیلی براساس رشته ریاضی فیزیک، علوم تجربی و علوم انسانی ۱۲۸

جدول ۴-۵۲- تحلیل واریانس یک راهه میزان تأثیر تحصیلات پدر در خرده مقیاس‌های استرس

تحصیلی دانش‌آموزان دختر و پسر ۱۳۱

جدول ۴-۵۳- آزمون تعقیبی LSD برای مشخص نمودن جهت تفاوت میزان تأثیر تحصیلات پدر

در انتظارات معلمان از دانش‌آموزان دختر و پسر ۱۳۳

فهرست نمودارها

عنوان	صفحه
نمودار ۴-۱- نمودار ستونی بر اساس جنسیت دانش‌آموزان	۸۷
نمودار ۴-۲- نمودار ستونی بر اساس رشته تحصیلی دانش‌آموزان	۸۸
نمودار ۴-۳- نمودار ستونی بر اساس تحصیلات پدر دانش‌آموزان	۸۹
نمودار ۴-۴- نمودار هیستوگرام خودکارآمدی در دانش‌آموزان دختر و پسر	۹۰
نمودار ۴-۵- نمودار هیستوگرام استرس تحصیلی در دانش‌آموزان دختر و پسر	۹۱
نمودار ۴-۶- نمودار هیستوگرام تلاش برای نمره در دانش‌آموزان دختر و پسر	۹۲
نمودار ۴-۷- نمودار هیستوگرام رعایت مقررات انضباطی در دانش‌آموزان دختر و پسر	۹۳
نمودار ۴-۸- نمودار هیستوگرام اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر و پسر	۹۴
نمودار ۴-۹- نمودار هیستوگرام انتظارات والدین از دانش‌آموزان دختر و پسر	۹۵
نمودار ۴-۱۰- نمودار هیستوگرام انتظارات معلمان از دانش‌آموزان دختر و پسر	۹۶
نمودار ۴-۱۱- نمودار هیستوگرام ترس از شکست در دانش‌آموزان دختر و پسر	۹۷
نمودار ۴-۱۲- نمودار هیستوگرام رقابت در دانش‌آموزان دختر و پسر	۹۸
نمودار ۴-۱۳- نمودار هیستوگرام عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان دختر و پسر	۹۹

فصل اول:

طرح کلی پژوهش

۱-۱- مقدمه

ارزشیابی هر فرد از خود یکی از عوامل مهم در موفقیت اوست. قضاوت‌های فرد در مورد خودش در واکنش‌های ارزشی او نمود پیدا می‌کند، ارزشیابی از خویشتن اثرات مهمی در جریانات فکری و احساسات، تمایلات و ارزش‌ها و هدف‌های او داشته و کلید فهم رفتار می‌باشد. بندورا و فیلدمن^۱ (۱۹۹۳)، بر نقش خودکارآمدی^۲ به عنوان یک تعیین‌کننده در رفتار تأکید دارند. ادراک خودکارآمدی به باورهای شخص در ارتباط با توانایی‌اش در انجام امور دلالت می‌کند و از منابع مختلف از جمله توفیق‌ها و شکست‌های خود فرد و مشاهده موفقیت‌ها و شکست دیگران که شبیه او هستند، سرچشمه می‌گیرد. اشخاصی که دارای خودکارآمدی سطح بالایی هستند بیشتر می‌کوشند، بیشتر موفق می‌شوند و از کسانی که ادراک خودکارآمدی آن‌ها پایین‌تر است، پشتکار بیشتری از خود نشان می‌دهند و ترس کمتری را تجربه می‌کنند. به نظر بندورا افراد با خودکارآمدی سطح بالا بر روی امور کنترل بیشتری دارند و عدم اطمینان کمتری را تجربه می‌کنند (هرگنهان و السون^۳، ۱۳۸۲: ۳۷۰).

بندورا (۱۹۸۶)، خوداندیشی را یگانه‌ترین توانایی انسان می‌شمارد که انسان‌ها با آن اندیشه و رفتارشان را دگرگون می‌سازند و ارزیابی می‌کنند. این خودارزیابی‌ها در برگیرنده دریافت‌های خودکارآمدی است. باورهای خودکارآمدی تعیین می‌کنند که انسان‌ها تا چه اندازه برای انجام کارهایشان زمان می‌گذارند، هنگام برخورد با دشواری‌ها تا چه زمانی پایداری می‌کنند و در برخورد با موقعیت‌های گوناگون تا چه اندازه انعطاف‌پذیرند. طبق نظریه بندورا خودکارآمدی نقش مهمی در سازگاری روان‌شناختی، مشکلات روانی و سلامت جسمانی دارد (رجبی، ۱۳۸۵: ۱۱۲).

استرس^۴ از جمله خصوصیات روان‌شناختی است که با پیشرفت تحصیلی مرتبط می‌باشد (کول و ساپ^۵، ۱۹۹۸، به نقل از رسولی، ۱۳۸۰: ۱۳). عوامل زیادی می‌توانند باعث کاهش عملکرد تحصیلی افراد گردند که برخی از این عوامل عبارتند از: اعتماد به

^۱. Bandura & Feldman

^۲. Self-efficacy

^۳. Hergenhahn & Olson

^۴. Stress

^۵. Cole & Sapp

نفس پایین، مطالعه ناکافی، نگرش منفی نسبت به مدرسه و استرس (چراغیان و همکاران، ۱۳۸۷: ۲۶).

هانس سلیه^۱ برای نخستین بار اصطلاح استرس را برای مجموعه خاصی از علائم به کار برد. هانس در سال (۱۹۲۶)، هنگامی که دانشجوی رشته پزشکی بود مشاهده کرد موش‌هایی که مواد سمی به آن‌ها تزریق می‌شود علائمی مشابه افراد بیمار و آسیب دیده را از خود نشان می‌دهند. وی نخست چنین نشانه‌هایی را سندرم رنجوری^۲ نامید و سپس واژه استرس را برای این سندرم به کار برد، سلیه این اصطلاح را از فیزیک به عاریه گرفت. بنابراین استرس هنگامی رخ می‌دهد که یک نیرو با مقاومت مواجه شده و مواد مقاوم را دچار تغییر و دگرگونی سازد. سندرم سازگاری عمومی^۳ عنوانی است که سلیه برای تغییرات جسمانی که به وسیله استرس ایجاد می‌گردد به کار برد. در تعریف استرس نقطه نظرهای متفاوتی وجود دارد که در این زمینه سلیه (۱۹۲۶)، عنوان می‌کند استرس یک پاسخ بدنی به هر تقاضایی است، به عبارت دیگر، سلیه استرس را به عنوان یک پاسخ یا واکنش تعریف می‌کند و استرس را یک وضع آشکار می‌داند (پولادی ری شهری، ۱۳۷۴: ۳۳).

دانش‌آموزان هر کشوری از سرمایه‌های فکری و معنوی آن کشور محسوب می‌شوند و بررسی موفقیت و عملکرد تحصیلی این قشر عظیم یکی از مسائل مورد بحث در هر جامعه‌ای است. بهبود و توسعه عملکرد تحصیلی فراگیران یکی از اهداف اصلی مراکز آموزشی می‌باشد زیرا عملکرد تحصیلی افراد اساس موفقیت و پیشرفت در هر مقطعی محسوب می‌شود (ولی‌زاده، ۱۳۸۳: ۳). از اواسط دهه ۱۹۷۰، دولت‌ها تأکید بیشتری بر کیفیت نتایج آموزشی داشته‌اند و تقاضای فزاینده‌ای برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نتایج آموزشی، پیشرفت یادگیرنده در موضوعات درسی و عوامل مؤثر بر پیشرفت

1. Selye

2. Syndrom of Being Sick

3. General Adaption Syndrom