



## تعیین اثربخشی آموزش مهارت های مقابله بر افزایش عملکرد تحصیلی دانشجویان

### رشته علوم تربیتی دانشگاه شهرکرد

سمیرا حیدری<sup>۱</sup>، زهره حسین پور<sup>۲</sup>، اعظم سلحشور<sup>۳</sup>، زهرا نصیریان<sup>۴</sup>، راضیه باوی<sup>۵</sup>

۱- فوق لیسانس روانشناسی بالینی دانشگاه علوم تحقیقات واحد تهران

۲- لیسانس آموزش و پرورش ابتدایی دانشگاه آزاد واحد بوشهر

۳- فوق لیسانس روانشناسی بالینی دانشگاه علوم تحقیقات واحد بوشهر

۴- لیسانس آموزش و پرورش ابتدایی دانشگاه آزاد واحد بوشهر

۵- فوق لیسانس روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد بوشهر

### چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش مهارت های مقابله بر افزایش عملکرد تحصیلی دانشجویان رشته علوم تربیتی دانشگاه شهرکرد بوده است. بدین منظور، ۸۰ نفر از دانشجویان رشته علوم تربیتی به شیوه تصادفی در دسترس انتخاب شده و در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. مهارت های مقابله، طی ۱۰ جلسه هفتگی در شهر شهرکرد انجام شد. مهارت های مقابله و عملکرد تحصیلی در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون اندازه گیری شد. در پایان داده های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS ۱۹ مورد تجزیه و تحلیل قرار دادیم. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که آموزش مهارت های مقابله بر عملکرد تحصیلی دانشجویان پسر ( $F=۳۲/۶۲, P<./۰۰۱$ ) و دختر ( $F=۲۶/۱۸, P<./۰۰۱$ ) موثر بوده است. و همچنین آموزش مهارت های مقابله ایی نیز توانست بین گروه های آزمایش و گواه تفاوت معناداری ایجاد نماید و عملکرد تحصیلی گروه آزمایش را افزایش دهد ( $F=۷/۶۷, p=./۰۰۱$ ).

واژه های کلیدی: آموزش مهارت های مقابله، عملکرد تحصیلی، دانشجویان



## مقدمه

باید گفت که پیشرفت تحصیلی یکی از مهم ترین ارکانی است که در بررسی توانایی دانشجویان برای اتمام تحصیلات دانشگاهی و رسیدن به مرحله فارغ التحصیلی نقش قابل توجهی را ایفا می کند. این مفهوم یکی از مهم ترین آیتم هایی است که در پیش بینی وضعیت آینده فراگیران از لحاظ کسب صلاحیت و مهارت های علمی و عملی لازم مورد استفاده قرار می گیرد (سوارس، گوساند، آلمدا و پارامو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹؛ داویس، وینسلرو میدلتون، ۲۰۰۶). معمولاً پیشرفت تحصیلی را با روش های مختلفی مورد سنجش قرار می دهند که از جمله ی آن ها می توان به میزان پیشرفت در هر یک از دوره های آموزشی به طور جدا گانه، پیشرفت حاصله در مجموعه دوره های آموزشی، معدل تحصیلی سالیانه، معدل تحصیلی یک برنامه آموزشی و آزمون های تخصصی برای کسب مجوزهای تثبیت شغلی یا احراز صلاحیت حرفه ای مانند آزمون RN در علوم تربیتی یا آزمون هایی مانند دستکاری پزشکی اشاره نمود (پیت، پوویس، لوت جانس و هیونتر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). معدل تحصیلی یا GPA، یکی از شاخص های متداول ارزیابی عملکرد تحصیلی است. بسیاری از دانشگاه ها میزان حداقلی را به عنوان معیار قبولی در امتحانات یا به عنوان حدنصاب مورد نیاز برای ادامه تحصیل دانشجویان در نظر می گیرند (بهامن، آلاسیم، الذاکری، المنسیر و شریف<sup>۳</sup>، ۲۰۲۲). میزان این معیار در دانشگاه های ایران، این مقیاس از صفر تا ۲۰ درجه بندی شده و معمولاً نمره بالاتر از ۱۳ به عنوان نمره قبولی در نظر گرفته می شود. این در حالی است که به طور مثال در دانشگاه هوستون ایالات متحده، کسب نمره حداقل ۲ از ۴ به عنوان نمره قبولی منظور شده و نمره ۳ و بالاتر، به عنوان شاخص پیشرفت تحصیلی مناسب قید شده است (سانسگیری، بوسل و سایل<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶).

در نظریه ی اجتماعی- شناختی چنین بیان می شود که توانایی انسان برای برقراری ارتباط با محیط و ایجاد تغییر در آن، کارکرد ارتباط تعاملی بین عاطفه، شناخت و رفتار است. بندورا اظهار می کند که انسان از یک خود نظامی برخوردار است که او را قادر می سازد تا تفکرات، احساسات و رفتارهای خود را مورد سنجش و کنترل قرار دهد. این خود نظامی متشکل از ساختارهای شناختی و عاطفی است و توانایی چون الگوسازی و یادگیری از دیگران، طرح ریزی راهبردهای رو در رویی با موقعیت های مختلف، انعطاف پذیری و خود نظم دهی رفتار را دارد و علاوه بر این اجزای ساختاری، از مکانیسم هایی برخوردار است که کارکردهایی چون دریافت، ادراک، تنظیم و ارزشیابی رفتار و موقعیت را امکان پذیر می کند (بندورا، ۱۹۷۸). از نگاه بندورا، خود نظامی، نقش میانجی را در بین اطلاعات حاصل از رویدادهای محیطی و کنش های فرد ایفا می کند و به همین دلیل، از یک سو متاثر از محیط و از سوی دیگر موثر بر آن است.

یکی از کارکردهای مهم این دوره از زندگی، دستیابی به استقلال و خودمختاری است که به شکل توانایی تصمیم گیری مستقل و انجام تکالیف زندگی بدون اتکا به دیگران مشخص می شود (نظری و همکاران، ۱۳۹۵). تغییر روابط با خانواده و دوستان، سازگاری با تکالیف و محتوای درسی جدید، مراقبت از بیماران بدحال و در حال مرگ، مشاهده درد و رنج مردم، ترس از اشتباه در کنار بیمار، برخورد با انواع بیماری های خطرناک و واگیر می تواند به شدت بر این دانشجویان تأثیر گذاشته و حتی منجر به اضطراب و افسردگی در آن ها گردد (حیاتی و محمدیان، ۲۰۱۸).



مقابله کردن عبارت است از تلاش هایی که برای کنترل و اداره کردن موقعیت هایی که به نظر خطرناک و تنش زا می رسند، به عمل می آید (آل کلینیک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). از دیدگاه لازاروس و فولکمن<sup>۲</sup> (۱۹۸۴)، مقابله عبارت است از تلاش های فکری، هیجانی و رفتاری فرد که هنگام روبه رو شدن با فشارهای روانی به منظور غلبه کردن، تحمل کردن یا به حداقل رساندن عوارض استرس به کار گرفته می شود (دافعی، ۱۹۹۹). در واقع منابع مقابله شامل ویژگی های خود شخص می باشد که قبل از وقوع استرس وجود دارند؛ مانند برخورداری از عزت نفس، احساس تسلط بر موقعیت، سبک-های شناختی، منبع کنترل و خود اثر بخشی، و توانایی حل مسأله (وفایی پور، ۲۰۰۰).

طبق نظر لازاروس و فولکمن دو روش اصلی مقابله با استرس وجود دارد که به عنوان روش های مقابله مسأله مدار و هیجان مدار شناخته می شوند. روش های مقابله مسأله مدار که در آن هدف اصلی، تسلط یافتن بر موقعیت و ایجاد تغییر در منبع فشارزاست و روش های مقابله هیجان مدار که در آن، هدف اصلی کاهش یا تبدیل سریع آشفتگی هیجانی است (براهانی، ۲۰۰۵).

برخی از نویسندگان، رویارویی استرس را فرایندی مستمر و پویا می دانند که مستلزم برنامه ریزی، تلاش و ارزیابی مستمر است، اما همیشه به پیامدهای مثبت و موفقیت آمیز منتهی نمی شود. به بیان دیگر تلاش های انسان برای حل تعارض بین مقتضیات یک موقعیت تنش زا و ظرفیت های فردی، ممکن است با شکست روبه رو شود و تجارب مکرر شکست، شخص را به سوی کوشش هایی می کشاند که موجب تخریب خود اوست (کریزی<sup>۳</sup>، ۱۹۹۹) در این نوع واکنش ها، که اجتناب از رویارویی خوانده شده است، شخص نگرش بدبینانه و مایوس کننده ای به موقعیت دارد و از تلاش شناختی و رفتاری در جهت حل مسأله یا سازگاری عاطفی با آن، کناره می جوید (حمایده<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱).

طی دهه های اخیر شیوه های انطباق با استرس و آثار آن بر کارکردهای مختلف اجتماعی افراد، مانند فعالیت های تحصیلی و شغلی مورد توجه محققان قرار گرفته است. یافته های برخی تحقیق ها نشان داده اند که دانش آموزان برای مقابله با استرس از شیوه های مختلفی استفاده می کنند و یکی از عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی در دوره ی دبیرستان، تدبیری است که فرد برای رویارویی با استرس اتخاذ می کند (مدی<sup>۵</sup>، ۱۹۸۴).

با توجه به مطالب ذکر شده هدف اصلی این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش مهارت های مدیریت و مقابله با عملکرد تحصیلی دانشجویان رشته علوم تربیتی دانشگاه شهرکرد می باشد؛ بنابراین سؤال اصلی این پژوهش این است که آیا آموزش مهارت های مقابله و مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان موثر است؟

<sup>۱</sup> - Al klineke C.

<sup>۲</sup> - Fullkman

<sup>۳</sup> - creazy

<sup>۴</sup> - Hamaide, sh

<sup>۵</sup> - Maddi



## ضرورت پژوهش

از آن جا که مشکلات و عوامل استرس زا در زندگی تحصیلی دانشجویان باعث افت تحصیلی و گاهی بیماری می شود انجام پژوهش با چنین متغیرهایی بر روی دانشجویان دارای اهمیت فراوان است. عملکرد تحصیلی از جمله متغیرهایی است که در علوم تربیتی تحقیق های زیادی را شامل شده است. ابتدا عملکرد در دانش آموزان مورد توجه بود اما تحقیق کنونی به آموزش مهارت های مقابله بر افزایش عملکرد تحصیلی در دانشجویان علوم تربیتی دانشگاه آزاد بندرعباس می پردازد. لذا این تحقیق، به افزایش عملکرد دانشجویان علوم تربیتی، که پرستاران بیماران آینده جامعه هستند می تواند دارای اهمیت فراوان باشد.

## اهداف پژوهش

### هدف کلی

تعیین اثربخشی آموزش مهارت های مقابله با افزایش عملکرد تحصیلی دانشجویان رشته علوم تربیتی دانشگاه شهرکرد.

### اهداف جزئی

- ۱- تعیین اثربخشی آموزش مهارت های مقابله بر افزایش عملکرد تحصیلی دانشجویان پسر رشته علوم تربیتی دانشگاه شهرکرد
- ۲- تعیین اثربخشی آموزش مهارت های مقابله بر افزایش عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر رشته علوم تربیتی دانشگاه شهرکرد
- ۳- تعیین اثربخشی آموزش مهارت های مقابله ای بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر و پسر رشته علوم تربیتی دانشگاه شهرکرد
- ۴- تعیین اثربخشی آموزش بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر و پسر رشته علوم تربیتی دانشگاه شهرکرد.

## فرضیه های پژوهش

### فرضیه های اصلی

- ۱- آموزش مهارت های مقابله بر عملکرد تحصیلی دانشجویان پسر رشته علوم تربیتی دانشگاه شهرکرد موثر است.
- ۲- آموزش مهارت های مقابله بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر رشته علوم تربیتی دانشگاه شهرکرد موثر است.
- ۳- آموزش مهارت های مقابله ای بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر و پسر رشته علوم تربیتی دانشگاه شهرکرد موثر است.
- ۴- آموزش عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر و پسر رشته علوم تربیتی دانشگاه شهرکرد موثر است.

## پیشینه خارجی

### خارجی

گزالیس<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۱)، در تحقیق خود نشان دادند که مهارت های مقابله ای مسئله محور، در مقایسه با شیوه های اجتناب از رویارویی، از قدرت پیش بینی گندگی بیشتری برای پیشرفت تحصیلی برخوردارند. مک کراتی<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۹۹)، در پژوهشی که بر روی دانش آموزان مقطع راهنمایی آمریکا انجام دادند، نشان دادند بعد از شش ماه آموزش و مقایسه گروه شاهد و مورد، پیشرفت هایی در عملکرد شناختی، تعادل احساسی و رفتاری و هم چنین در یادگیری دانش آموزان دیده شد (مک کراتی، ۱۹۹۹).

نتایج پژوهش های مختلف (بارنت و باینر ۱۹۸۷، پتاک، اسمیت و زاناس<sup>۳</sup>، ۱۹۹۲، مک دوناف و والترز، ۲۰۰۱) حاکی از وجود شیوه های مقابله ای متفاوت در بین زنان و مردان است.

<sup>۱</sup> - Genzaliss

<sup>۲</sup> - Mc- Craty

<sup>۳</sup> - Ptacek, J. T. , Smith, R. E. & Zanas , J.



## پیشینه داخلی

در تحقیق حسن عزت الهی (۱۳۹۵)، با عنوان " بررسی راهبرد های رویارویی و حمایت اجتماعی و رابطه آن با پیشرفت تحصیلی " نشان داد که اتخاذ شیوه های اجتنابی در مواجهه با استرس تاثیر منفی بر پیشرفت تحصیلی دارد حال آن که استفاده از راهبردهای مسئله مدار، پیشرفت تحصیلی را مثبت پیش بینی می کند.

صاحب زاده (۱۳۹۱)، در پژوهشی با عنوان اعتباریابی مقیاس اضطراب امتحان در بین دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد به این نتیجه دست یافتند که به نظر می رسد دلیل افت تحصیلی در بسیاری از دانش آموزان ، ناتوانی یادگیری یا ضعف هوشی نبوده، بلکه ممکن است سطح بالای اضطراب امتحان را بتوان دلیل افت یا کارایی در امتحان و تحصیل دانست، همچنین بررسی ها حاکی از آن است که عوامل شخصیتی، خانوادگی و آموزشی در ایجاد اضطراب امتحان، نقش عمده ای دارند.

داوود زاده (۱۳۹۴)، در تحقیقی با عنوان "بررسی شیوه های مقابله با استرس در نوجوانان ۱۴-۱۶ سال و ارتباط آن با شیوه های مقابله والدین و پیشرفت تحصیلی" به این نتیجه دست یافتند که رابطه ی معناداری بین مهارت های مقابله با استرس و پیشرفت تحصیلی بدست نیامد.

## نوع پژوهش

روش پژوهش حاضر نیمه تجربی واز نوع پیش آزمون - پس آزمون با دو گروه آزمایش و کنترل از دو جنس دختر و پسر است.

## جامعه آماری

جامعه آماری<sup>۱</sup> این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر شهر بندرعباس است که تعداد آن ها ۳۸۶۲ نفر بوده است و در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ در مقطع کارشناسی رشته علوم تربیتی در شهر بندرعباس مشغول به تحصیل بودند. نمونه و روش نمونه گیری

پژوهش حاضر شامل ۸۰ نفر از دانشجویان دختر و پسر شهر بندرعباس بوده است که این افراد، پس از یک فراخوان برای دانشجویان علاقمند به شرکت در جلسات آموزشی مهارت های مقابله و مدیریت استرس و توانایی های تحصیلی مراجعه کردند و پس از انجام یک مصاحبه درباره استرس های زندگی روزمره و اجرای پرسشنامه مدیریت استرس، تصمیم گرفته شد، افرادی که میانگین نمرات آنان در پرسشنامه مذکور پایین تر از میانگین بود و استرس زیادی داشتند واجد شرایط لازم برای شرکت در جلسات تشخیص داده شدند. لذا، از بین این دانشجویان ۵۲ نفر از آنان که دارای استرس و نگرانی زیاد بودند به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. این افراد به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (۲۶ نفر در گروه آزمایش و ۲۶ نفر در گروه کنترل) قرار گرفتند. به همین دلیل کار تحلیل داده ها با ۲۶ نفر از گروه کنترل و آزمایش انجام گرفت. شرایط ورود و شرکت در جلسات آموزشی عبارت بود از: ۱- حضور افراد در تمامی جلسات ۲- مشارکت فعال در بحث ها و تمرینات ۳- داشتن انگیزه ی درونی جهت مقابله با استرس.

## ابزار پژوهش

پرسشنامه مهارت های مقابله

مراحل تحقیق

برای جمع آوری اطلاعات، ابتدا داوطلبان شرکت در جلسات آموزش گروهی، آزمون مورد نظر در تحقیق حاضر را تکمیل نمودند؛ سپس ۵۲ نفر به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند.



قبل از شروع کلاس ها از دو گروه آزمایش و گواه پیش آزمون گرفته شد تا نتایج در نهایت با پس آزمون آن ها مورد مقایسه قرار گیرد و مؤثر بودن آموزش ها مشخص شود. بدین ترتیب که کلاس ها در ۶ جلسه یک و نیم ساعته به مدت یک ماه و نیم برگزار گردید بعد از یک هفته از اتمام جلسات آزمودنی های گروه آزمایش و گواه مجدداً آزمون مورد نظر را تکمیل نمودند، تا امکان مقایسه نمرات دو گروه در دو نوبت پیش آزمون و پس آزمون وجود داشته باشد. محتوای جلسات آموزشی به تفکیک در ادامه آمده است.

طرح مداخله و محتوای جلسات آموزش:

این طرح مداخله بر روی گروه آزمایش انجام گرفت و از آرایه ی آن به گروه گواه خودداری شد. لازم به ذکر است که دانشجویان گروه آزمایش همگی تحت آموزش یکسان قرار گرفتند، کلاس ها به صورت میزگرد همراه با گفت و گوی دو جانبه و تبادل نظر، پرسش و پاسخ برگزار گردید.

- جلسه دوم:

در جلسه دوم ابتدا آزمودنی ها تجارب خود را بیان نمودند و پس از بحث و تبادل نظر سعی شد از هشت روش رویارویی با تجارب سه روش که عبارتند از:

(۱) روش مقابله ای

(۲) روش دوری گزینی

(۳) روش خویشتن داری

آرایه شد و سعی شد با استفاده از ایفای نقش هر یک از عناوین ذکر شده به صورت ملموس برای آن ها تداعی شود سپس در پایان در مورد هریک از عناوین تکالیفی به آزمودنی ها داده شد.

به طور کامل برای دانشجویان تشریح شد و توسط کل گروه آزمایش مورد بحث و نقد قرار گرفت، و در پایان از دانشجویان خواسته شد که اگر تجربه ای در مورد سه مهارت نا برده در زندگی داشتند به عنوان تکلیف در جلسه ی آینده آرایه دهند.

جلسه سوم:

در جلسه چهارم تجارب شخصی دانشجویان در مورد مهارت های مقابله مذکور آرایه گردید و پس از نقد و بررسی دو مهارت مقابله ای باقی مانده مرایه شد که عبارتند از:

(۱) حل مدبرانه ی مسأله

(۲) ارزیابی مجدد.

در پایان این جلسه میزان عملکرد تحصیلی دانشجویان با استفاده از معدل آزمون های میان ترم آنان مورد سنجش قرار گرفت و نتایج مثبت مربوط به آموزش مهارت در فصل چهار آرایه گردید.

جلسه چهارم:

این جلسه با تأخیر حدوداً دو هفته آغاز شد (به دلیل آزمون های میان ترم). ابتدا در این جلسه سعی شد عناوین زیر مورد بررسی قرار بگیرد:

(۱) شناسایی چگونگی تأثیر استرس بر آزمودنی

(۲) شناسایی علایم مربوط به استرس که در آزمودنی ایجاد می شود

(۳) آشنایی با چگونگی ایجاد استرس و علائم استرس

(۴) تعیین نقش رفتار، شناخت و عواطف در ایجاد استرس

- جلسه پنجم:

(۱) شناسایی افکار ناکارآمد استرس زا و چالش با آن ها

(۲) شناسایی افکار ناکارآمد در ارتباط با عملکرد تحصیلی و عوامل مربوط به اضطراب امتحان.



۳) جایگزین کردن افکار غیر منطقی با منطقی درباره استرس های تحصیلی

- جلسه ششم:

۱) ارتباط آموزی

۲) تمرین آرام سازی عضلانی

- جلسه هفتم:

۱) قاطعیت آموزی (ابراز وجود) و حل مسأله

۲) بررسی میزان به کارگیری آموزش های داده شده

۳) ارزیابی مجدد آزمودنی ها با استفاده از ابزارها.

در پایان دوره آموزشی مهارت های مقابله و مدیریت استرس مجدداً عملکرد تحصیلی دانشجویان با استفاده از معدل پایان ترم تحصیلی آن ها مورد سنجش قرار گرفت که نتایج آن در فصل چهار ارائه گردید.

## روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

در این پژوهش برای داده های توصیفی از روش های آماری محاسبه میانگین ها، انحراف استاندارد، نمودارها و جداول استفاده شد و در زمینه آمار استنباطی برای تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس به این دلیل که تحلیل کواریانس درجه آزادی کمتری دارد و نتایج دقیق تری به دست می دهد استفاده گردید.

## نتیجه گیری

فرضیه اول: آموزش مهارت های مقابله بر عملکرد تحصیلی دانشجویان پسر رشته علوم تربیتی دانشگاه شهرکرد موثر است. نتایج آزمون تحلیل کواریانس جهت بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مقابله بر عملکرد تحصیلی نشان داد که آموزش مهارت های مقابله ای بر عملکرد تحصیلی دانشجویان پسر مؤثر و معنادار بوده و توانسته عملکرد تحصیلی دانشجویان پسر را افزایش دهد.

فرضیه دوم: آموزش مهارت های مقابله بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر رشته علوم تربیتی دانشگاه شهرکرد موثر است. نتایج آزمون تحلیل کواریانس جهت بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مقابله بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر نشان داد که آموزش مهارت های مقابله ای بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر نیز مؤثر و معنادار بوده و توانسته عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر را افزایش دهد.

فرضیه سوم: آموزش مهارت های مقابله ای بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر و پسر رشته علوم تربیتی دانشگاه شهرکرد موثر است.

نتایج آزمون تحلیل کواریانس جهت بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مقابله بر عملکرد تحصیلی دانشجویان نشان داد که آموزش مهارت های مقابله ای بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر و پسر نیز مؤثر و معنادار بوده و توانسته عملکرد تحصیلی دانشجویان را افزایش دهد. این یافته ی پژوهش با نتایج تحقیقات ابوالقاسمی، شهنام و سعیدی، مؤده (۱۳۹۱)، سلطانی و همکاران (۱۳۸۷)، جاویدی و میمندی نژاد (۱۳۸۷)، شگری و همکاران (۱۳۸۶)، اباذری، عباس زاده و عرب (۱۳۸۳)، حجاجی (۱۳۸۳)، خیر و سیف (۱۳۸۳)، تابع بردبار (۱۳۸۱)، صاحبی و اصغری (۱۳۸۱)، کافی، هاتفی، هاشمی، بیان زاده و صادقی (۱۳۷۸)، کافی (۱۳۷۸)، و پزشکیان (۱۳۷۴)، همسو و همخوان می باشد. چرا که در این پژوهش ها کارآمدی روش های مقابله با استرس به تأیید رسیده و مشخص شده که پیشرفت تحصیلی گروه های نمونه مورد بررسی را افزایش داده است. بنابراین با اطمینان بیشتر می توان گفت آموزش مهارت های مقابله ای به دانشجویان طی جلسات متعدد می تواند بر پیشرفت درسی آنان در دانشگاه و معدل تحصیلیشان مؤثر و مفید باشد.

## محدودیت های پژوهش

۱) احتمال سوگیری شخصی و نحوه آموزش محقق در نتایج پژوهش وجود دارد.



۲) کوتاه بودن مدت روش اجرای مورد نظر و داشتن محدودیت زمانی جهت تمرکز بیشتر بر محتوای جلسات را باید توجه نمود.

۳) نگرش آزمودنی ها به آزمون مورد استفاده، میزان همکاری آن ها با پژوهشگر و میزان صداقت و علاقه ی آن ها در به کارگیری شیوه های آموزشی و پاسخگویی به سؤالات آزمون از مواردی است که تقریباً از اراده و کنترل پژوهشگر خارج است و می تواند نتایج پژوهش را تحت تأثیر قرار دهد.

۴) با توجه به این که در این پژوهش پیگیری صورت نگرفته است، نسبت به تعمیم نتایج در طولانی مدت باید احتیاط نمود.

## پیشنهادات پژوهشی

۱) پژوهش حاضر در سایر شهرهای کشور انجام و نتایج آن با پژوهش حاضر مقایسه شود.  
۲) پیشنهاد می شود این شیوه ی آموزشی در تحقیقات طولی به صورت پیگیرانه استفاده گردد و توسط افراد متخصص دیگری انجام شود.

۳) بررسی تأثیر این شیوه در دانش آموزان دبیرستانی و سایر جوامع توصیه می شود.

۴) پیشنهاد می شود در تحقیقات دیگر مرحله ی پیگیری گنجانده شود.

## منابع فارسی:

- بیابانگرد؛ ا. (۱۳۸۳). روانشناسی نوجوانان. چ ۸. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلام.
- پازوکی، ع. (۱۳۷۱). افت تحصیلی و عوامل مؤثر در آن، تکنولوژی آموزشی، ویراستار مرتضی مجدفر، تهران: انتشارات انیس.
- ابراهیمی، ا. (۱۳۸۱). مطالعه جنبه های روانشناختی سازگاری پس از ضایعه نخاعی: بررسی تفاوت شیوه های مقابله با استرس و کیفیت حمایت اجتماعی در جانبازان قطع نخاعی افسرده و غیر افسرده مقیم منزل، پایانامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، انستیتو روان پزشکی تهران.
- اکبری پور، س. (۱۳۸۵). اثربخشی آموزش گروهی ایمن سازی در مقابل استرس بر سلامت عمومی بیماران عروق کرونری قلب شهر اصفهان، پایانامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
- فکوری و همکاران (۱۳۹۳). بررسی منابع حمایتی و شیوه های مقابله با عوامل استرس زا در دانشجویان. اصول بهداشت پاییز و زمستان ۱۳۸۵؛ ۸(۳۱-۳۲): ۹۷-۱۰۷ روانی
- خرسندی ف حسین . (۱۳۸۷). شیوه های مقابله با استرس، خودکارآمدی و رابطه ی آن با عملکرد تحصیلی دانش آموزان مقطع راهنمایی شهرستان فیروزآباد، دوره دوم، شماره ۱۴.
- حسینیان، س. (۱۳۸۸). سندرم فرسودگی شغلی در مشاوران. مجموعه مقالات همایش سراسری مشاوره، سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری.
- خلیلی، حمید (۱۳۹۵). تورم ثمره و عوامل وابسته به آن در ارزشیابی پیشرفت تحصیلی، خلاصه مقالات نخستین سمینار آموزشی عالی در ایران، تهران: معاونت پژوهشی دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۹۰-۱۸۸.
- نظریان، حسن (۱۳۹۵). عوامل استرس زا در آموزش بالینی دانشجویان پرستاری دانشکده پرستاری مامایی آمل. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی سنندج، دوره ۹، شماره ۲، ص ۴۵-۵۰.
- سلیمانی، حمید. (۱۳۹۶). بررسی عملکرد تحصیلی دانشجویان شاهد دانشگاه های شهید چمران و علوم پزشکی اهواز، مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه کرمان، (۱) ۱۰، ۷۷-۵۷.
- خلعتبری و همکاران (۱۳۹۴). مقایسه اثربخشی آموزش گروهی مدیریت و شناخت درمانی گروهی بر هراس اجتماعی دانشجویان. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، سال اول، شماره دوم، ص ۲۱.
- منابع غیرفارسی:





Asadi Noghahi A, Zandi M, Nazari A(۲۰۱۰). Essential of learning and education to patient. Tehran: Hakim hidgi; [Persian].

Al klineke C. (۲۰۰۱) Coping with life challenges.[Sh. Mohammadkhani, Trans.,] Tehran: SpandHonar publisher.

Allen, R. J. (۱۹۸۳). Human stress in nature and control. Minneapollis. Burgess Publishing company.

Bandura, A.(۱۹۷۸). The self system in reciprocal determinism. American psychology , ۳۳:۳۴۴-۳۵۸.

Bandura, A.(۱۹۸۶).social Foundations Of Thought and Action: A Social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ/; Prentice hall.

Bandura A., (۱۹۸۹)Cultiving competence, self efficacy and intrinsic interest throughproximal self motivation. J Pers & Soc Physiology.; ۴۱(۳): ۵۸۶-۹۸.

Barahani M. (۲۰۰۵). Fundamental of psychological of Hilgard Etkinson .Tehran: Roshd. [Persian].

Barikani T A. Stress in medical students. Journal of Medical Education ۲۰۰۷; ۱۱(۱):۴۱-۴۴. [Persian] .

Barnett, R. C. ,Biener, L. (۱۹۸۷).Gender& Stress, New York :the free prees

Bourne, L.E & Russo, N.F.(۱۹۹۸). Psychology: Behavior in context. New York: Norton & Company, Inc.

Benson ,J.(۱۹۸۹).structural component s of statistical test anxiety in adults : An explanatory model.Journal of Experimental Education, ۸۳, P:.۱۳۴-۱۳۹.

Bahammam AS, Alaseem AM, Alzakri AA, Almeneessier AS, Sharif MM.(۲۰۱۲). The relationship between sleep and wake habits and academic performance in medical students: A cross-sectional study. BMC Med Educ.;۱۲:۶۱.

Cohen, F., & Lazarus, R.(۱۹۷۹). Coping with the of illness. Son Froansisco: Jossey- Bass.