



تعیین اثربخشی مدیریت استرس بر افزایش عملکرد تحصیلی دانشجویان رشته

روان شناسی دانشگاه دولتی بوشهر سال ۱۴۰۰

زهره حسین پور^۱، راضیه باوی^۲، زهرا نصیریان^۳، اعظم سلحشور^۴، سمیرا حیدری^۵

۱- لیسانس آموزش و پرورش ابتدایی دانشگاه آزاد واحد بوشهر

۲- فوق لیسانس روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد بوشهر

۳- لیسانس آموزش و پرورش ابتدایی دانشگاه آزاد واحد بوشهر

۴- فوق لیسانس روانشناسی بالینی دانشگاه علوم تحقیقات واحد بوشهر

۵- فوق لیسانس روانشناسی بالینی دانشگاه علوم تحقیقات واحد تهران

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی مدیریت استرس بر افزایش عملکرد تحصیلی دانشجویان رشته روان شناسی دانشگاه دولتی بوشهر می باشد. بدین منظور، ۵۸ نفر از دانشجویان رشته روان شناسی به شیوه تصادفی در دسترس انتخاب شده و در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. مدیریت استرس، طی ۸ جلسه هفتگی در شهر بوشهر انجام شد. مهارت های مقابله و مدیریت استرس و عملکرد تحصیلی در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون اندازه گیری شد. در نهایت داده های جمع آوری شده با مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج تحلیل ها نشان داد که مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی SPSS ۱۸ استفاده از نرم افزار (مؤثر بوده است. در ادامه اثربخشی آموزش مدیریت استرس $F(۱, ۱۸) = ۲۶$ ، $P < ۰.۰۱$) و دختر $F(۱, ۶۲) = ۳۲$ ، $P < ۰.۰۱$ دانشجویان پسر $F(۱, ۶۲) = ۳۲$ ، $P < ۰.۰۱$ نیز مورد بررسی قرار دادیم و مشخص شد که میانگین عملکرد تحصیلی گروه آزمایش افزایش یافته و این تفاوت از لحاظ آماری (نتایج آزمون تحلیل کواریانس جهت بررسی اثربخشی آموزش نحوه ی مدیریت استرس بر $F(۱, ۷۸) = ۸$ ، $p = ۰.۰۲$) معنادار بوده و توانسته عملکرد تحصیلی دانشجویان را در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش دهد. واژه های کلیدی: مدیریت استرس، عملکرد تحصیلی.



مقدمه:

استرس با افراد که است داده متعدد نشان مطالعات . است توجه مورد سلامتی برای خطرزا عامل یک عنوان به استرس امروزه که هایی برنامه (امیری، آقایی و عابدی، ۱۳۹۰). نموده است را مطرح بیشتری شکایات روانی و جسمانی سطح دو هر در بالا ناوریت^۱، ۲۰۰۹). ، رولز ، رامیرز ، هستند(پرآلتا اثربخش باشند، شده تنظیم استرس با مرتبط مستقیماً آن چنان ها استرس این گاهها و کنند تجربه می را ها استرس از وسیعی طیف و گوناگون انواع رشد، جریان در نوجوانان و جوانان به نگرانی و استرس نبودن گذرا بر مبنی زیادی شواهد سازند. اخیراً می را دشوار آنان تحصیلی و روزمره زندگی که دارند، شدت دلیل رسد می به نظر. داشت خواهد داوم افراد بیشتر در بزرگسالی و بلوغ دوران تا نشود ارزیابی و اگر بررسی که است آمده دست دلیل بتوان را استرس بالای سطح است ممکن بلکه نبوده، ضعف هوشی یا ناتوانی یادگیری دانشجویان، از بسیاری در تحصیلی افت در آموزشگاهی و شخصیتی، خانوادگی عوامل که است آن از حاکی ها بررسی همچنین دانست، تحصیل و امتحان کارایی در یا افت در استرس فراگیری همه میزان که است آن بیانگر مختلف های نتایج پژوهش طور همین. دارند بسیاری نقش استرس، ایجاد تحصیلی افت موارد ۲۰-۳۰ درصد به و نزدیک کنند می تجربه بیشتری شدت با را استرس آن ها و است پسران از بیشتر دختران است(ابوالقاسمی و سعیدی، ۱۳۹۱). استرس و نگرانی علت به

در واقع هریک از افرادی که به تحصیل در مقاطع عالی مشغول می شوند، دیر یا زود از خود خواهند پرسید که آیا رسیدن به مدرک تحصیلی، تمامی مزایا و فرصت های اجتماعی را که انتظار داشته اند، در اختیار آنان قرار خواهد داد؟ یافته های پژوهش های متعدد نشان از آن داشته است که محدودیت های زمانی، حجم تکالیف درسی، مشکلات مالی، دورنمای آتیه ی شغلی و مشکلات فردی با هم کلاس، هم اتاقی ها در خوابگاه، کارکنان دانشگاه و سایر افراد مرتبط، می تواند منبع استرس در دوران تحصیل در دانشگاه باشد(روچاسینگ^۲، ۱۹۹۴). به طور کلی با توجه به یافته هایی که اخیراً با پژوهش هایی میان دانشجویان به دست آمده نشانگر آن است که عدم استفاده ی موفقیت آمیز از شیوه های رویارویی با استرس، منتهی به خستگی و فرسودگی عاطفی می شود و یکی از مهم ترین پیامدهای آن افت تحصیلی خواهد بود(خیر و سیف، ۱۳۸۳).

مثبت که همبستگی است حقیقت این بیانگر همبری^۵، ۱۹۸۸)، و بنسون^۴، ۱۹۸۹ (ارجن^۳، ۲۰۰۳؛ شده انجام پژوهش های بیشتر خود های پژوهش در زهار^۱، ۱۹۹۸)، و برگرووگ^۲، ۱۹۹۵)، اشپیل . دارد وجود تحصیلی عملکرد کاهش و استرس افزایش بین معمولاً دارند، تری پایین امتحان اضطراب که آموزشی دانش با مقایسه در بالا، اضطراب امتحان با دانشجویان که اند کرده خاطر نشان کنند(ابوالقاسمی و سعیدی، ۱۳۹۱). ادراک تهدیدآمیز یا خطرآمیز موقعیت صورت به را امتحانات که گرایش دارند

بیان مسأله:

یادگیری تسهیل آموزش، از هدف بوده است. او احساسات و در عقاید تغییر یا کاری انجام به فرد توانا کردن اطلاعات، انتقال آموزش، پرتکاپوست انسان هایی نظام های آموزشی، پروراندن می باشد(اسدی نقبی ، ۲۰۱۴). رسالت فرد برای خوشایند های ایجاد تجربه و



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

سازند(صابریان و همکاران، ۲۰۱۶). هموار را خود تکامل راه و گشته رها گوناگون وجودیشان قیده‌های بی شمار و از می خواهند که روان شناسی دانشکده دانشجویان ویژه به پزشکی علوم دانشجویان دارند سرو کار انسان ها جان با که پزشکی علوم حرفه های در متعدد ت های مهار و دانش فراگیری به نیاز و خود حرفه کم در تصمیم گیری دامنه و بالا روانی خواسته های علت به ومامایی، می شوند(رضایی و حسینی، ۱۳۹۵). متعددی مواجه استرس زای عوامل با خود، گسترده و مختلف برای نقش های در نظریه ی اجتماعی- شناختی چنین بیان می گردد 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 دارد 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 رودر رویی با موقعیت های مختلف، انعطاف این اجزای ساختاری، از مکانیسم هایی برخوردار است که کارکردهایی چون دریافت، پذیری و خودنظم دهی رفتار را دارد و علاوه بر ادراک، تنظیم و ارزشیابی رفتار و موقعیت را میسر می سازد(بندورا، ۱۹۷۸). از دید 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. بنابراین، درجات رویارویی با رویدادهای استرس زا به وسیله فرد تجربه می شود، تنها متکی بر ویژگی های عینی این رویدادها نیست، بلکه تفکر منبعث از خودنظامی، نقش موثرتری در این برانگیختگی بر عهده دارد(بندورا، ۱۹۸۹). و مستقل تصمیم گیری توانایی شکل به که است و خودمختاری استقلال به دستیابی زندگی، از دوره این مهم کارکردهای از یکی می شود(نظری، بهشتی و ارزانی، ۱۳۸۵). پدیدار دیگران به اتکا بدون زندگی انجام تکالیف مشاهده مرگ، حال در و بدحال بیماران از جدید، مراقبت درسی محتوای و تکالیف با سازگاری دوستان، و خانواده روابط با تغییر دانشجویان این بر شدت به می تواند واگیر خطرناک و ی های بیمار انواع با برخورد بیمار، بالین در اشتباه از مردم، ترس رنج و درد گردد(حیاتی و محمدیان، ۲۰۰۸). ن ها آ در افسردگی و اضطراب به حتی منجر و گذاشته تأثیر هیجان مدار و ش های مقابله مسأله مدار رو عنوان به که دارد وجود استرس با مقابله اصلی فولکمن دوشیوه و لازاروس نظر طبق و فشار است منبع در ایجاد تغییر و موقعیت بر یافتن تسلط اصلی، هدف آن در که مقابله مسأله مدار روش های می شوند شناخته است(براهانی، ۲۰۰۵) هیجانی آشفتهگی سریع تبدیل یا کاهش اصلی آن، هدف در که ن مدار هیجا مقابله ش های رو با توجه به مطالب ذکر شده هدف اصلی این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش مهارت های مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان رشته روان شناسی دانشگاه دولتی بوشهر می باشد؛ بنابراین سؤال اصلی این پژوهش این است که آیا مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان موثر است؟



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

اهمیت پژوهش:

استرس یک عامل مهم در بسیاری از آسیب های روانی- اجتماعی است که با مدیریت استرس می توان آسیب های روانی ناشی از آن را کاهش داد. لذا شناخت استرس و راه های مقابله با آن به خصوص میان قشر جوان جامعه یعنی دانشجویان که آینده سازان کشور هستند، از اهمیت بسیاری برخوردار است.

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.

امروزه استرس عمومی ترین مسأله ی زندگی روزمره ی انسان ها شده است و آن چنان همگانی و همه گیر شده است که آن را ویژگی زندگی انسان ها می دانند به طوری که همه ی انسان ها در زندگی روزمره ی خود در معرض استرس های زیادی قرار دارند و از ان تأثرات منفی زیادی می پذیرند به نحوی که تخمین زده شده است که اکثر کلیه ی بیماری های عصر حاضر ناشی از استرس می باشد (پاول و انرایت^۱، ۱۹۹۱)، با توجه به این امر شناخت استرس و راه های مقابله و مدیریت آن امری مهم تلقی می گردد.

اهداف پژوهش:

هدف کلی:

تعیین اثربخشی مدیریت استرس بر افزایش عملکرد تحصیلی دانشجویان رشته روان شناسی دانشگاه دولتی بوشهر. اهداف جزئی:

تعیین اثربخشی مدیریت استرس بر افزایش عملکرد تحصیلی دانشجویان پسر رشته روان شناسی دانشگاه دولتی بوشهر
تعیین اثربخشی مدیریت استرس بر افزایش عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر رشته روان شناسی دانشگاه دولتی بوشهر
تعیین اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر و پسر رشته روان شناسی دانشگاه دولتی بوشهر.

فرضیه های پژوهش:

فرضیه های اصلی:

آموزش مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان پسر رشته روان شناسی دانشگاه دولتی بوشهر موثر است.
آموزش مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر رشته روان شناسی دانشگاه دولتی بوشهر موثر است.
آموزش مهارت های مقابله ای بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر و پسر رشته روان شناسی دانشگاه دولتی بوشهر موثر است.

آموزش مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر و پسر رشته روان شناسی دانشگاه دولتی بوشهر موثر است.
تعریف واژه ها و اصطلاحات:

پیشینه خارجی

معرض در را که سالمی افراد طبیعی روانی لت حا شناسی علامت مطالعه ای پرآلتا، رمیرز، روبلز، ارتجا و نوارت^۲ (۲۰۰۹)، در ولی ، نموده اند توصیف اثربخش افراد این را برای استرس مدیریت های برنامه و کرده بررسی ، بودند گرفته قرار بالا استرس نه؟ یا است داشته تأثیر سالم افراد جسمانی شناسی نشانه درمان بر نوع این آیا که نداد نشان آن ها تحقیقات هپ، مورگلی و پوچی^۳ در سال (۲۰۰۵)، در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که شیوه مقابله مسئله مدار نمی تواند به عنوان راهبرد موثری در کاهش میزان استرس های پس آسیبی باشند.

^۱- Powel and Enrit



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

تحقیقی در سال ۲۰۰۵ توسط بخش روانپزشکی دانشگاه بات^۱ بین ۲۰۹ دانش آموز صورت گرفت، نشان داد که بعد از هشت تا ده هفته آموزش مدیریت استرس در گروه شاهد، پیشرفت هایی در عملکرد دانشگاهی و انگیزه آن ها مشاهده شد (کوک، بوند و فلکسمن^۲، ۲۰۰۶).

گنزالیس^۳ 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.

را آموزان دانش اضطراب عضلانی، سازی آرام یا رفتاری سازی آرام آموزش که دادند نشان هالامانداریز و پاور^۴ (۱۹۹۹)، نیز دهد. می کاهش

پیشینه داخلی

جاویدی و میمندی نژاد (۱۳۸۷)، در تحقیقی با عنوان شیوه های مقابله با استرس، خودکارآمدی و رابطه آن با عملکرد تحصیلی دانش آموزان مقطع راهنمایی شهرستان مرودشت به این نتایج دست یافتند که بین شیوه های مقابله با استرس مسأله مدار و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. بین شیوه مقابله هیجان مدار و پیشرفت تحصیلی رابطه منفی اما معنی داری نبود.

باریکانی (۱۳۸۶)، در تحقیقی مشابه که در دانشجویان رشته روان شناسی قزوین سازگاری اولیه با برنامه، هراس از امتحان و مسائل اقتصادی مهمترین عوامل استرس را ذکر شده اند.

شکری (۱۳۸۶)، در تحقیقی با عنوان صفات شخصیت، استرس تحصیلی و عملکرد تحصیلی به این نتایج دست یافتند که بین استرس تحصیلی و عملکرد تحصیلی رابطه ی منفی و معنادار وجود دارد.

به بیماران مبتلا روی انصاری و اکبری پور (۱۳۸۵)، با اجرای روش آموزش گروهی ایمن سازی در مقابل استرس به مایکنام بر آزمایش گروه کردن اختلال جسمانی میزان علائم معنادار کاهش از مشابهی نتایج به قلب کرونری عروق بیماری و فشارخون کردند. پیدا) دست $p < 0/005$ و $p < 0/006$ با ترتیب به ، کنترل گروه به نسبت

مصباح و عابدیان (۱۳۸۴)، در پژوهشی با عنوان رابطه ی میزان استرس با ناامیدی در دانشجویان ساکن خوابگاه ها به این نتایج (هم چنین بین p دست یافتند که رابطه میان پنج متغیر عوامل فشارزای روانی با متغیر ناامیدی معنی دار است $< 0/05$). مجموعه ی عوامل و مشکلات استرس زای دوران تحصیل با میزان ناامیدی دانشجویان مقطع کارشناسی رابطه ی مثبت دیده شد.

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^۱ این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر شهر بوشهر است که تعداد آن ها ۳۸۶۲ نفر بوده است و در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ در مقطع کارشناسی رشته روان شناسی در شهر بوشهر مشغول به تحصیل بودند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

نمونه و روش نمونه گیری

پژوهش حاضر شامل ۵۷ نفر از دانشجویان دختر و پسر شهر بوشهر 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. بنابراین، از بین این دانشجویان ۳۲ 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 (۱۶ نفر در گروه آزمایش و ۱۶ نفر در گروه کنترل) قرار گرفتند. به همین دلیل کار تحلیل داده ها با ۱۶ 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 ۳۲ نفر به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند.

بنابراین، 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 هشت جلسه یک و نیم ساعته به مدت دو ماه برگزار گردید و در ماه اول ابتدا مهارت های مقابله با استرس ارایه شد و در ماه دوم نحوه مدیریت استرس به آن ها ارایه 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 ارایه 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 اول:

محتوای آموزشی جلسه اول شامل عناوین زیر می باشد که در مورد هر یک از عناوین میان دانشجویان بحث و تبادل نظر شد و در پایان تکلیفی برای ارزیابی و شناسایی استرس به دانشجویان داده شد و افراد متعهد شدند که نتایج این تکلیف را در جلسه بعدی گزارش دهند.

(۱) آشنایی با طبیعت و اثرات استرس

(۲) ارتباط استرس با رژیم غذایی

(۳) تغییرات شخصیتی ناشی از استرس

- جلسه دوم:



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

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

(۱) روش مقابله ای

(۲) روش دوری گزینی

(۳) روش خویشتن داری

ارایه 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.

- جلسه سوم:

در جلسه سوم پس از بررسی تکالیف داده شده در جلسه ی گذشته سه مهارت دیگر مقابله با استرس که شامل:

(۱) جست و جوی حمایت اجتماعی

(۲) مسوؤلیت پذیری

(۳) فرار یا اجتناب

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 ارایه دهند.

جلسه چهارم:

در جلسه چهارم تجارب شخصی دانشجویان در مورد مهارت های مقابله مذکور ارایه 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 های مقابله با استرس در فصل چهارم ارایه گردید.

جلسه پنجم:

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 ششم:

(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 هفتم:

(۱) ارتباط آموزی

(۲) تمرین آرام سازی عضلانی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- جلسه هشتم:

- (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 ارایه 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.

یافته ها:

فرضیه اول: آموزش مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان پسر رشته روان شناسی دانشگاه دولتی بوشهر موثر است. نتایج آزمون تحلیل کواریانس جهت بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مقابله و مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی نشان داد که آموزش مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان پسر مؤثر و معنادار بوده و توانسته عملکرد تحصیلی دانشجویان پسر را افزایش دهد

فرضیه دوم: آموزش مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر رشته روان شناسی دانشگاه دولتی بوشهر موثر است.

نتایج آزمون تحلیل کواریانس جهت بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مقابله و مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر نشان داد که آموزش مهارت های مقابله ای و مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر نیز مؤثر و معنادار بوده و توانسته عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر را افزایش دهد.

فرضیه سوم: آموزش مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر و پسر رشته روان شناسی دانشگاه دولتی بوشهر موثر است.

نتایج آزمون تحلیل کواریانس جهت بررسی اثربخشی آموزش نحوه ی مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان نشان داد که آموزش مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر و پسر نیز مؤثر و معنادار بوده و توانسته عملکرد تحصیلی دانشجویان را در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش دهد.

محدودیت های پژوهش:

- (۱) کوتاه بودن مدت روش اجرای مورد نظر و داشتن محدودیت زمانی جهت تمرکز بیشتر بر محتوای جلسات را باید توجه نمود.
- (۲) 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.
- (۳) با توجه به این که در این پژوهش پیگیری صورت نگرفته است، نسبت به تعمیم نتایج در طولانی مدت باید احتیاط نمود.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

پیشنهادات پژوهشی

- ۱) پیشنهاد می شود این شیوه ی آموزشی در تحقیقات طولی به صورت پیگیرانه استفاده گردد و توسط افراد متخصص دیگری انجام شود.
- ۲) بررسی تأثیر این شیوه در دانش آموزان دبیرستانی و سایر جوامع توصیه می شود.
- ۳) پیشنهاد می شود در تحقیقات دیگر مرحله ی پیگیری گنجانده شود

منابع فارسی:

- فلچر، ب. کارفشار روانی، بیماری و امید به زندگی. ترجمه نوری، و پورخاقان، ع. (۱۳۸۷). اصفهان، انتشارات دانشگاه اصفهان. مایکن بام. (۲۰۱۱). آموزش ایمن سازی در مقابل استرس، ترجمه مبینی، س (۱۳۸۶). تهران: انتشارات رشد. پایان نامه:
- حسن نژاد، ف (۱۳۹۱). بررسی راهبردهای رویارویی و حمایت اجتماعی در دوره نوجوانی و رابطه آن با پیشرفت تحصیلی. پایان نامه کارشناسی ارشد، شیراز، دانشگاه اصفهان.
- مذهبی با احساس شادکامی و خوش کنش، ا (۱۳۸۶). « بررسی رابطه ساده و چندگانه پیشایندهای شخصیتی-شناختی و ارتباط متغیر اخیر با سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز». پایان نامه دکتری، دانشگاه اهواز. علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهیدچمران
- جمیلی، ر. (۱۳۸۹). بررسی استرس و شیوه های مقابله خانواده های دارای کودک عقب مانده ذهنی. پایاننامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی، انستیتو روان پزشکی تهران.
- حسینی، ع (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر کنترل قند خون و تغییر بعضی شاخص های سلامت روان در بیماران دیابت نوع ۱، پایاننامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم پزشکی ایران، انستیتو روان پزشکی تهران. مقالات:
- دلاور، ع. (۱۳۷۵). 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.
- حمیدی، د. (۱۳۹۲). بررسی عوامل ایجاد کننده فشارهای عصبی کارکنان و راه های مقابله با آن. دومین همایش سراسری علمی- پژوهشی علوم انسانی و هنر، باشگاه پژوهشگران جوان، شبع شمال غرب کشور.
- کباری نژاد، حسن. (۱۳۹۹). پژوهش تحلیلی در زمینه افت تحصیلی، چهارمین دوره مقاله نویسی علمی، جلد دوم، اصفهان: انتشارات دانشگاه اصفهان، ۱۵۵-۱۴۳.
- علوی، حسین. (۱۳۸۶). بررسی استرس و شیوه های مقابله در مراقبین بیماران اسکیزوفرنیک مزمن و بیماران دیالیز مزمن، فصلنامه اندیشه و رفتار، سال سوم، شماره ۱ و ۲، ص ۷۴-۶۷.
- رضازاده، ح. (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش مهارت های مدیریت استرس بر افزایش سلامت روان دانشجویان. مجله اندیشه و رفتار. دوره دوم، شماره ۸.
- سمیعی، ع. (۱۳۹۴). بررسی منابع حمایتی و شیوه های مقابله با عوامل استرس زا در دانشجویان، فصلنامه اصول بهداشت روانی، شماره ۳۱ و ۳۲، سال هشتم، ص ۱۰۷-۹۷.
- منابع لاتین:

Cassidy, T., (۱۹۹۹). Stress, Cognition, and Health. London: British Psychological Study and Routledge Ltd.



Coscia, S.(۱۹۹۸). TELE-Stress Relief for Call Center stress. Printed at Bookcrafters. Chelsea. Michigan. Publishers of Call Center.

Craig PL, Gordon JJ, Clark RM, Langendyk V. (۲۰۰۴).Prior academic background and student performance in assessment in a graduate entry programmed. Med Educ.;۳۸(۱۱):۱۱۶۴-۸.

Cuddy MM, Swanson DB, Clauser BE.(۲۰۰۷). A multilevel analysis of the relationships between examinee gender and United States Medical Licensing Exam (USMLE) step ۲ CK content area performance. Acad Med.;۸۲(۱۰):S۸۹-S۹۳.

Cooter R, Erdmann JB, Gonnella JS, Callahan CA, Hojat M, Xu G. Economic diversity in medical education: The relationship between students' family income and academic performance, career choice and student debt. Eval Health Prof. ۲۰۰۴;۲۷(۳):۲۵۲-۶۴.

Ferguson E, James D, Madeley L. (۲۰۰۲).Factors associated with success in medical school: Systematic review of the literature. BMJ.;۳۲۴(۷۳۴۳):۹۵۲-۷.

Fontana, D., and Abouseri, R.(۱۹۹۳). Stress levels, gender and personality factors in teachers. British Journal of Educational Psychology. ۶۳:۲۶۱-۲۷۰.

Fontana, D.,(۱۹۸۹). Managing Stress. London: British Psychological Study and Routeledge Ltd.

Folkman, S.,(۱۹۸۴). Personal control, stress & coping processes: A theoretical analysis. Journal of Personality and Social Psychology, ۴۶:۸۳۶-۸۵۲.

Garton, B. L., Dyer, J. E., & King, B. O. (۲۰۰۱). Factors Associated with Academic Performance and Retention of Agriculture Students, NACTA JOUENAL, ۴۵(۱), ۲۱-۲۷.

Gonzales,N,A., Yian, J,Y.Sandler, I,N, and Friedman, R.J(۲۰۰۱) On the limits of coping: Interaction between stress and coping for inner city adolescent, Journal of adolescent research. ۱۶: ۳۷۲-۳۹۶.

Godfrey, J. R. (۲۰۰۴). Toward optimal health: The experts discuss therapeutic humor. Journal of Women's Health, ۱۳ (۵), ۴۷۴- ۴۷۹.

Kalat, J. W.(۱۹۹۶). Introduction to Psychology. California: Brooks/ Cole publishing company.



Kiecolt- Glaser, J.K. & Glaser, R. (۲۰۰۲). Modulation of cellular immunity in medical students. *Journal of behavioral Medicine*, ۹, ۵-۲۱.

Komarraja, M., Karau, S. J., Schmeck, R. R. (۲۰۰۹). Role of the big five personality traits in predicting collage student's academic motivation and achievement, *Learning and Individual Differences*. ۱۹, ۴۷-۵۲.

Keogh E, Bond FW, Flaxman PE. Improving academic performance and mental health through a stress management intervention: Outcomes and mediators of change. *Behav Res Ther*. ۲۰۰۶;۴۴(۳):۳۳۹-۵۷.