



## تعیین اثربخشی مدیریت استرس بر افزایش عملکرد تحصیلی دانشجویان رشته

### مهندسی تکنولوژی الکترونیک دانشگاه شهید باهنر شیراز سال ۱۳۹۶

حسن رضایی<sup>۱</sup>

۱-لیسانس مهندسی تکنولوژی الکترونیک دانشگاه شهید باهنر شیراز

#### چکیده

هدف از انجام این پژوهش، تعیین اثربخشی مدیریت استرس بر افزایش عملکرد تحصیلی دانشجویان رشته مهندسی تکنولوژی الکترونیک دانشگاه شهید باهنر شیراز می باشد. بدین منظور، ۱۵۰ نفر از دانشجویان رشته دانشجویان رشته مهندسی تکنولوژی الکترونیک دانشگاه شهید باهنر شیراز به شیوه تصادفی در دسترس انتخاب شده و در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. مدیریت استرس، طی ۸ جلسه هفتگی در شهر شیراز انجام شد. مهارت های مقابله و مدیریت استرس و عملکرد تحصیلی در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون اندازه گیری شد. در پایان اطلاعات گردآوری شده را با استفاده از نرم افزار SPSS۲۲ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج تحلیل ها نشان داد که مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان پسر ( $F=۳۴/۶۲, P<./۰۰۱$ ) و دختر ( $F=۳۶/۱۸, P<./۰۰۱$ ) موثر بوده است. در ادامه اثربخشی آموزش مدیریت استرس نیز مورد بررسی قرار دادیم و مشخص شد که میانگین عملکرد تحصیلی گروه آزمایش زیاد شده و این تفاوت از لحاظ آماری معنادار می باشد ( $F=۸/۷۸, p=./۰۰۲$ ). 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 دانشجویان رشته مهندسی تکنولوژی الکترونیک دانشگاه شهید باهنر شیراز نیز مؤثر و معنادار بوده و توانسته عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشجویان رشته مهندسی تکنولوژی الکترونیک دانشگاه شهید باهنر شیراز را در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش دهد.

واژه های کلیدی: مدیریت استرس، عملکرد تحصیلی.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

## مقدمه:

در دنیای امروز استرس به عنوان یک فاکتور خطرزا برای سلامتی مورد توجه است. مطالعات متعدد نشان داده است که افراد با استرس بالا در هر دو سطح جسمانی و روانی شکایات بیشتری را مطرح نموده است (حسن زاده، ۱۳۹۸). برنامه هایی که مستقیماً مرتبط با استرس تنظیم شده باشند، اثربخش می باشد (پرآلتا، ۲۰۱۹).

نوجوانان و جوانان در جریان رشد، انواع گوناگون و طیف وسیعی از هیجان ها را تجربه می کنند و گاهی این استرس ها آن چنان شدت دارند، که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را دشوار می کند. گاهی شواهد زیادی مبنی بر سطحی نبودن استرس و نگرانی به دست آمده است که اگر بررسی و ارزیابی نشود تا دوران بلوغ و بزرگسالی در بیشتر افراد داوم خواهد داشت. به نظر می رسد دلیل زیاد شدن افت تحصیلی در بسیاری از دانشجویان، ناتوانی یادگیری یا ضعف هوشی نیست، بلکه ممکن است سطح بالای استرس 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 استرس، نقش زیادی دارد. همین طور نتایج پژوهش های مختلف بیانگر آن است که میزان فراگیری استرس در دانشجویان دختر بیشتر از دانشجویان پسر است و آن ها استرس را با شدت بیشتری تجربه می کنند و نزدیک به ۲۰-۳۰ درصد موارد افت تحصیلی به علت استرس و نگرانی است (خلیلی، ۱۳۹۷).

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 کلاسان، هم اتافی ها در خوابگاه، کارکنان دانشگاه و سایر افراد مرتبط، می تواند منبع استرس در دوران تحصیل در دانشگاه باشد (روچاسینگ، ۱۹۹۷). به طور کلی با توجه به یافته هایی که پیشین 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 (سیف، ۱۳۹۳).

بیشتر پژوهش های انجام شده ( بنسون، ۱۹۸۹)، بیانگر این حقیقت است که همبستگی مثبت بین افزایش استرس و کاهش عملکرد تحصیلی وجود دارد. زهار (۱۹۹۸)، در پژوهش های خود نشان داد که دانشجویان با اضطراب امتحان بالا، در مقایسه با دانش آموزانی که اضطراب امتحان کمتری دارند، معمولاً گرایش دارند که امتحانات را به صورت موقعیت خطرآمیز یا تهدیدآمیز ادراک کنند (حمیدی، ۱۳۹۸).

## بیان مسأله:

آموزش، انتقال اطلاعات، توانا کردن فرد به انجام کاری یا تغییر در عقاید و احساسات او می باشد. هدف از آموزش، تسهیل یادگیری و ایجاد تجربه های مثبت برای شخص می باشد (فریدی، ۲۰۱۸). رسالت نظام های آموزشی، پروراندن انسان هایی پرجنب و جوش که می خواهند از قیدهای بی شمار و گوناگون وجودیشان رها شده و راه تکامل خود را هموار سازند (صدیقی و همکاران، ۲۰۱۹). در حرفه های علوم پزشکی که با جان انسان ها سرو کار دارند دانشجویان علوم پزشکی به ویژه دانشجویان دانشکده روان شناسی و



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

مامایی، به علت خواسته های روانی بالا و دامنه تصمیم گیری کم در حرفه خود و نیاز به فراگیری دانش و مهارت های متعدد برای نقش های مختلف و گسترده خود، با عوامل استرس زای بسیاری مواجه می شوند (جلیلی، ۱۳۹۹).

در نظریه ی اجتماعی- شناختی بندورا اینگونه 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 رودر رویی با موقعیت های مختلف، انعطاف پذیری و خودنظم دهی رفتار را دارد و علاوه بر این اجزای ساختاری، از مکانیسم هایی برخوردار است که کارکردهایی مانند دریافت، ادراک، تنظیم و ارزشیابی رفتار و موقعیت را امکان پذیر می کند (بندورا، ۱۹۹۸). از نظر بندورا، خود نظامی، نقش میانجی را در بین اطلاعات حاصل از رویدادهای محیطی و کنش های فرد ایفا می کند و به همین جهت، از یک جهت متاثر از محیط و از سوی دیگر موثر بر آن است. لذا، درجات رویارویی با رویدادهای استرس زا به وسیله فرد تجربه می شود، تنها متکی بر ویژگی های عینی این رخدادها نیست، بلکه تفکر منبعث از خودنظامی، نقش موثرتری در این برانگیختگی بر عهده دارد (بندورا، ۱۹۸۹).

یکی از کارکردهای مهم این دوره از زندگی، رسیدن به استقلال و خودمختاری است که به شکل توانایی تصمیم گیری مستقل و انجام تکالیف زندگی بدون تکیه به دیگران پدیدار می شود (بهشتی، 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 بالین بیمار، برخورد با انواع بیماری های خطرناک و واگیر می تواند به شدت بر این دانشجویان تأثیر بگذارد و حتی منجر به اضطراب و افسردگی در آن ها گردد (حسنیان، ۲۰۱۸).

طبق نظر لازاروس و فولکمن دوشیوه 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 استرس زا است و روش های مقابله هیجان مدار که در آن، هدف اصلی کاهش یا تبدیل سریع آشفتگی هیجانی است (براهانی، ۲۰۰۵).

با توجه به مطالب فوق هدف اصلی این پژوهش تعیین اثربخشی آموزشی آموزش مهارت های مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان رشته مهندسی تکنولوژی الکترونیک دانشگاه شهید باهنر شیراز می باشد؛ پس سؤال اصلی این پژوهش این است که آیا مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان رشته مهندسی تکنولوژی الکترونیک دانشگاه شهید باهنر شیراز موثر است؟



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

## 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 کم کرد. لذا شناخت استرس و راه های مقابله با آن به خصوص میان قشر جوان جامعه یعنی دانشجویان که آینده سازان کشور هستند، اهمیت زیادی دارد.

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 بدیهی ترین مسأله ی زندگی روزمره ی انسان ها شده است و آن چنان فراگیر 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 هستند و از آن تأثرات منفی زیادی می پذیرند به گونه ایی که تخمین زده شده است که اکثر کلیه ی بیماری های عصر حاضر ناشی از استرس می باشد (پاول و انرایت<sup>۱</sup>، ۱۹۹۱)، با توجه به این امر شناخت استرس و راه های مقابله و مدیریت آن امری مهم تلقی می گردد.

## اهداف پژوهش:

هدف کلی:

۱- تعیین اثربخشی مدیریت استرس بر افزایش عملکرد تحصیلی دانشجویان رشته مهندسی تکنولوژی الکترونیک دانشگاه شهید باهنر شیراز

اهداف جزئی:

تعیین اثربخشی مدیریت استرس بر افزایش عملکرد تحصیلی دانشجویان پسر رشته مهندسی تکنولوژی الکترونیک دانشگاه شهید باهنر شیراز

تعیین اثربخشی مدیریت استرس بر افزایش عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر رشته مهندسی تکنولوژی الکترونیک دانشگاه شهید باهنر شیراز

تعیین اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر و پسر رشته مهندسی تکنولوژی الکترونیک دانشگاه شهید باهنر شیراز

## فرضیه های پژوهش:

فرضیه های اصلی:

آموزش مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان پسر رشته مهندسی تکنولوژی الکترونیک دانشگاه شهید باهنر شیراز موثر است.

آموزش مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر رشته مهندسی تکنولوژی الکترونیک دانشگاه شهید باهنر شیراز موثر است.

آموزش مهارت های مقابله ای بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر و پسر رشته مهندسی تکنولوژی الکترونیک دانشگاه شهید باهنر شیراز موثر است.

آموزش مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر و پسر رشته مهندسی تکنولوژی الکترونیک دانشگاه شهید باهنر شیراز موثر است.

<sup>۱</sup> - Powel and Enrit



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

## پیشینه خارجی

روبلز<sup>۱</sup>(۲۰۱۹)، در مطالعه ای علامت شناسی حالت روانی طبیعی افراد سالمی را که در معرض استرس بالا قرار گرفته بودند، بررسی کرده و برنامه های مدیریت استرس را برای این افراد اثربخش توصیف نموده اند، ولی پژوهش های آن ها نشان داد که آیا این نوع درمان بر نشانه شناسی جسمانی افراد سالم تأثیر داشته است یا نه؟ تحقیقی در سال ۲۰۰۵ توسط بخش روانپزشکی دانشگاه بات<sup>۲</sup> 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<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶).

گنزالیس<sup>۴</sup> و همکاران(۲۰۰۱)، در پژوهش های خود نشان دادند که مهارت های مقابله ای مسئله محور، در مقایسه با شیوه های اجتناب از روبرویی، از قدرت پیش بینی گندگی بیشتری برای پیشرفت تحصیلی برخوردارند. هالامنداریز و پاور<sup>۵</sup>(۱۹۹۹)، نیز نشان دادند که آموزش آرام سازی رفتاری یا آرام سازی عضلانی، اضطراب دانش آموزان را کاهش می دهد.

## پیشینه داخلی

رضایی(۱۳۹۴)، در مقاله ایی با عنوان شیوه های مقابله با استرس، خودکارآمدی و رابطه آن با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دبیرستان شهرستان شیراز 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. زیبایی(۱۳۹۶)، در تحقیقی مشابه که در دانشجویان رشته روان شناسی کرج سازگاری اولیه با برنامه، هراس از امتحان و مسائل اقتصادی مهمترین عوامل استرس زا ذکر شده اند.

شکری(۱۳۸۹)، در تحقیقی با عنوان صفات شخصیت، استرس تحصیلی و عملکرد تحصیلی به این نتایج دست رسیدند که بین استرس تحصیلی و عملکرد تحصیلی رابطه ی منفی و معنادار وجود دارد.

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

رجبی و همکاران(۱۳۹۴)، در پژوهشی با عنوان رابطه ی میزان استرس با ناامیدی در دانشجویان ساکن خوابگاه ها به این نتایج رسیدند که رابطه میان پنج متغیر عوامل فشارزای روانی با متغیر ناامیدی معنی دار است  $(p < 0/05)$ . هم چنین بین مجموعه ی عوامل و مشکلات استرس زای دوران تحصیل با میزان ناامیدی دانشجویان مقطع کارشناسی رابطه ی مثبت و معنادار دیده شد.

## نوع پژوهش

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



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

## جامعه آماری:

جامعه آماری<sup>۱</sup> این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر شهر شیراز است که تعداد آن ها ۵۸۹ نفر بوده است و در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۶ در مقطع کارشناسی رشته رشته مهندسی تکنولوژی الکترونیک دانشگاه شهید باهنر شیراز مشغول به تحصیل بودند.

## نمونه و روش نمونه گیری

پژوهش حاضر شامل ۵۸۹ نفر از دانشجویان دختر و پسر رشته مهندسی تکنولوژی الکترونیک دانشگاه شهید باهنر شیراز 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 نمودند 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 ۶۲ 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 (۳۱ نفر در گروه آزمایش و ۳۱ نفر در گروه کنترل) قرار گرفتند. به همین دلیل کار تحلیل داده ها با ۳۱ 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 ایی

## مراحل تحقیق

برای جمع آوری اطلاعات، ابتدا داوطلبان شرکت در جلسات آموزش گروهی، آزمون مورد نظر در تحقیق حاضر را تکمیل نمودند؛ سپس ۶۲ 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 ۳ 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 شد. بعد از هفت روز 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.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

(۱) آشنایی با طبیعت و اثرات استرس

(۲) ارتباط استرس با رژیم غذایی

(۳) تغییرات شخصیتی ناشی از استرس

- جلسه دوم:

در جلسه دوم ابتدا آزمودنی ها تجارب استرس زای خود را بیان کردند 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.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

۳) جایگزین کردن افکار غیر منطقی با منطقی درباره استرس های تحصیلی - جلسه هفتم:

۱) ارتباط آموزی

۲) تمرین آرام سازی عضلانی

- جلسه هشتم:

۱) قاطعیت آموزی (ابراز وجود) و حل مسأله

۲) بررسی میزان به کارگیری اموزش 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.

### یافته ها:

فرضیه اول: آموزش مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان پسر رشته مهندسی تکنولوژی الکترونیک دانشگاه شهید باهنر شیراز 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 مهندسی تکنولوژی الکترونیک دانشگاه شهید باهنر شیراز 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 مهندسی تکنولوژی الکترونیک دانشگاه شهید باهنر شیراز 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 ها:

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





# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۷۷۸۶-۲۹۸۰

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.

## پیشنهادات پژوهشی

۱) پیشنهاد می شود این شیوه ی آموزشی در تحقیقات طولی به صورت مجدانه 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:

یوسفی ، م (۱۳۹۷). بررسی راهبردهای رویارویی و حمایت اجتماعی در دوره نوجوانی و رابطه آن با پیشرفت تحصیلی. پایان نامه کارشناسی ارشد، شیراز، دانشگاه تهران.

جمالی ، ح. (۱۳۸۹). بررسی استرس و شیوه های مقابله خانواده های دارای کودک عقب مانده ذهنی. پایاننامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی، انستیتو روان پزشکی کرج

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. (۱۳۸۵). 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. (۱۳۹۶). 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. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت های مدیریت استرس بر افزایش سلامت روان دانشجویان. مجله اندیشه و رفتار. دوره دوم، شماره ۸.

سلطانی ، م. (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:

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 relationship between students' family income and academic medical education: The Health Prof. ۲۰۰۴; ۲۷(۳): ۲۵۲-۶۴. performance, career choice and student debt. *Eval*

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 Routledge 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.

traits in Komarraja, M., Karau, S. J., Schmeck, R. R. (۲۰۰۹). Role of the big five personality 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.