

عنوان مقاله:

راهبردهای مقابله با استرس دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان اهواز

محل انتشار:

دوازدهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسندگان:

یاسمن برکتی - دانشجوی کارشناسی، علوم تربیتی (آموزش ابتدایی)، دانشگاه فرهنگیان، اهواز، ایران

رضا برکتی - کارشناسی، مهندسی کامپیوتر، دانشگاه کارون، اهواز، ایران

خلاصه مقاله:

از آنجاییکه استرس به عنوان یک مشکل نافذ با تاثیرات بسیار مشخص و تعیین کننده که شامل تاثیرات جسمی و روانی سلامت انسان است، شناخته شده است. میزان سلامت روانی و کیفیت زندگی فرد را کاهش میدهد. پژوهش حاضر به منظور راهبردهای مقابله با استرس دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان اهواز؛ با روش توصیفی از نوع همبستگی بوده و به لحاظ هدف کاربردی می باشد. متغیر ملاک پژوهش، راهبردهای مقابله با استرس می باشد. جامعه این پژوهش شامل کلیه دانشجویان معلم مشغول به تحصیل در دانشگاه فرهنگیان اهواز در سال تحصیلی ۱۴۰۱ - ۱۴۰۰ بودند. مطابق آمار دقیق از دانشگاه فرهنگیان اهواز، تعداد دانشجویان زن و مرد، به ترتیب ۵۱۰ و ۷۰۴ نفر بودند. روش نمونه گیری در تحقیق حاضر، به صورت نمونه گیری خوشه ای - تصادفی بود. به این صورت که، از آنجاکه روش نمونه گیری خوشه ای بود، در بین دانشجویان معلم دانشگاه فرهنگیان اهواز انجام گرفت. و سپس به صورت تصادفی پرسشنامه ها بین دانشجویان توزیع شد. محقق با هماهنگی قبلی، پرسشنامه ها را در بین چندین کلاستوزیع و در صورت لزوم به سوالات دانشجویان پاسخ داده می شد. حجم نمونه گیری بر اساس جدول مورگان تعداد ۳۸۴ نفر بود. در نتیجه ۳۸۴ نمونه از جامعه دانشجویان دانشگاه که جمعا ۱۸۷۱ نفر بودند، انتخاب شدند. باتوجه به ماهیت پژوهش، که هم دارا یفرضیه های رابطه ای و متغیرهایی با مقیاس فاصله ای است از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره استفاده گردید. امادر سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد بهره برده شد. برای تحلیل داده ها نیز از نرم افزار SPSS-۲۴ استفاده شده است. به طور کلی محققان چهار نوع مقابله ای کلی را برای مهار استرس مطرح کردند: مقابله ای مسئله مدار، مقابله ای شناختی، مقابله یهیجان مدار، مقابله اجتناب مدار. طبق یافته های تحقیق مشخص شد با بکار گیری تکنیک های بالا استرس رو کاهش و مهار کرد.

کلمات کلیدی:

راهبردهای مقابله ای، استرس، دانشجو معلم

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1480792>

