

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش مهارت های مقابله ای استرس بر استرس تحصیلی دانش آموزان

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد از نگاه معلم (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

فاطمه سادات سیدجعفری - دانشجوی کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی شاهرود

اکرم حصاری - دانشجوی کارشناسی ارشد، روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد سبزوار

معصومه کلاته - کارشناسی، فقه و حقوق، دانشگاه آزاد سبزوار

خلاصه مقاله:

از آنجایی که استرس به عنوان یک مشکل نافذ با تاثیرات بسیار مشخص و تعیین کننده که شامل تاثیرات جسمی و روانی بر سلامت انسان است، شناخته شده است. میزان سلامت روانی و کیفیت زندگی فرد را کاهش میدهد. پژوهش حاضر به منظور راهبردهای مقابله با استرس دانش آموزان؛ با روش توصیفی از نوع همبستگی بوده و به لحاظ هدف کاربردی میباشد. متغیر ملاک پژوهش، راهبردهای مقابله با استرس میباشد. جامعه ی این پژوهش شامل کلیه ی دانش آموزان مشغول به تحصیل در شهر مشهد ناحیه تبادکان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بودند. مطابق آمار دقیق از مدارس این ناحیه، تعداد دانش آموزان دختر و پسر، 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 دانش آموزان انجام گرفت. و سپس به صورت تصادفی پرسشنامه ها بین دانش آموزان توزیع شد. محقق با هماهنگی قبلی، پرسشنامه ها را در بین چندین کلاس توزیع و در صورت لزوم به سوالات دانشجویان پاسخ داده میشد. حجم نمونه گیری بر اساس جدول مورگان تعداد ۳۸۴ نفر بود. در نتیجه ۳۸۴ نمونه از جامعه دانش آموزان مدرسه که جمعاً ۱۸۷۱ نفر بودند، انتخاب شدند. با توجه به ماهیت پژوهش، که هم دارای فرضیه های رابطه ای و متغیرهایی با مقیاس فاصله ای است از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره استفاده گردید. اما در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد بهره برده شد. برای تحلیل دادهها 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 ای هیجان 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 تحصیلی، دانش آموزان.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1527696>

