

The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Stress Management Training on Emotion, Stress and Academic Resilience of 11th Grade Female Students in Ahvaz

Atefeh Shirali¹, Mohammad Ghasemi Pirbalouti²

¹ M.A. in Educational Psychology, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran. at.shirali.97@gmail.com

² Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran, (**Corresponding Author**). ghasemi481@yahoo.com

Abstract

Objective: The aim of present study was to investigate the effectiveness of cognitive-behavioral stress management training on emotion, stress and academic resilience of 11th grade female students in Ahvaz. The method of the present study was quasi-experimental with pre-test and post-test design with a control group. The statistical population of the study included all 11th grade female students in Ahvaz in the academic year 2022-2023. For this purpose 40 female students were selected using the multi-stage cluster sampling method and were randomly divided in to two experimental and control groups. To collect data, Pekrun, Goetz and Perry's Achievement Emotions Questionnaire (2005), Gadzella's Student-Life Stress Inventory (1991) as well as Samuels's Academic Resilience Questionnaire (2004) were used. The experimental group received stress management based to cognitive-behavioral training based on the model of Antoni, Ironson and Schneiderman(2007) in 10 sessions of 90 minutes, while the control group did not receive any training. The data were analyzed by using Covariance analysis and SPSS-26 software. The result showed that stress management training based to cognitive-behavioral had significant effect on academic emotion ($F=45/53$, $p=0/001$), academic stress ($F=227/55$, $p=0/001$) and academic resilience ($F=237/92$, $p=0/001$) of students. Cognitive-behavioral stress management training had effects on increasing positive emotions, reducing negative emotions such as stress and anxiety, and increasing students' resilience.

Keywords: the effectiveness of training, stress management, cognitive-behavioral, academic emotion, academic stress, academic resilience, students.

Received: 2023/09/30 ; Received in revised form: 2024/01/05 ; Accepted: 2024/02/25 ; Published Online: 2024/03/10

How To Cite: Shirali, Atefeh; Ghasemi Pirbalouti, Mohammad (2024). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Stress Management Training on Emotion, Stress and Academic Resilience of 11th Grade Female Students in Ahvaz, *Journal of Research in Instructional Methods*, 1(4), 87-106.

doi: 10.22091/JRIM.2024.9928.1040

Published by: University of Qom

© The Author(s)

Article type: Research



اثربخشی آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر هیجان، استرس و تاب آوری تحصیلی دانش آموزان دختر پایه یازدهم شهر اهواز

عاطفه شیرالی^۱، محمد قاسمی پیربلوطی^۲

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد، شهرکرد، ایران.
at.shirali.97@gmail.com

^۲ استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد، شهرکرد، ایران (نویسنده مسئول).
ghasemi481@yahoo.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر هیجان، استرس و تاب آوری تحصیلی دانش آموزان دختر پایه یازدهم شهر اهواز انجام شد. روش پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با یک گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه یازدهم شهر اهواز در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود. به همین منظور تعداد ۴۰ نفر از دانش آموزان با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. برای جمع آوری داده ها از پرسش نامه های هیجان تحصیلی پکران، گوتنز و پری (۲۰۰۵)، استرس تحصیلی گادزلا (۱۹۹۱) و تاب آوری تحصیلی سامونلز (۲۰۰۴) استفاده شد. گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری براساس مدل آنتونی، ایرونسون و اشنایدرمن (۲۰۰۷) قرار گرفت؛ در حالی که گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس و نرم افزار SPSS-26 تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر هیجان تحصیلی ($F=45/53$ و $p=0/001$)، استرس تحصیلی ($F=227/55$ و $p=0/001$) و تاب آوری تحصیلی ($F=237/92$ و $p=0/001$) دانش آموزان اثر معناداری داشت. آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری در افزایش هیجان های مثبت، کاهش هیجان های منفی از قبیل استرس و اضطراب و همچنین افزایش تاب آوری دانش آموزان اثر دارد.

کلیدواژه ها: اثربخشی آموزش، مدیریت استرس، شیوه شناختی- رفتاری، هیجان تحصیلی، استرس تحصیلی، تاب آوری تحصیلی، دانش آموزان.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۷/۰۸؛ تاریخ اصلاح: ۱۴۰۲/۱۰/۱۵؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۲/۰۶؛ تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۲/۱۲/۲۰
استاد: شیرالی، عاطفه؛ پیربلوطی، محمد (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر هیجان، استرس و تاب آوری تحصیلی دانش آموزان دختر پایه یازدهم شهر اهواز، پژوهش در روش های آموزش، ۱(۴)، ۸۷-۱۰۶.

doi: 10.22091/JRIM.2024.9928.1040

نوع مقاله: پژوهشی

© نویسندگان

ناشر: دانشگاه قم

این پژوهش برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد می باشد.

مقدمه

نوجوانی به عنوان یک مرحله مهم رشدی، دوره انتقال از وابستگی کودکی به استقلال و مسئولیت پذیری بزرگسالی محسوب می شود. این فرایند انتقال برای نوجوانان دشوار است، زیرا باید سازگاری های متعددی را ایجاد و تجربه نمایند (سیدان و باعزت، ۱۳۹۶). در این دوران تغییرات تحولی فراوانی در نوجوانان و دانش آموزان مشاهده می شود که این تغییرات معمولاً دارای هیجان های استرس زا می باشند (مختارنیا، حبیبی و خلقی، ۱۳۹۶).

هیجان یکی از ابعاد شخصیتی دانش آموزان است که در سراسر فرایند یادگیری و در موقعیت های مختلف تحصیلی حضور دارد و بر یادگیری و پیشرفت دانش آموزان اثرگذار است (فرزین، بزرگرفروبی و فقیهی، ۱۳۹۹). منظور از هیجان های تحصیلی، هیجان هایی است که در درون بافت آموزشی به وجود می آیند و با یادگیری دانش آموزان، آموزش و پیشرفت کلاسی مرتبط هستند (پکران، گوئتز، تیتز و پری^۱، ۲۰۰۲). این هیجان ها در یادگیری فعال، خودتنظیمی یادگیری و عملکرد درسی تأثیر مثبت دارند و منجر به لذت، امیدواری و افتخار تحصیلی در یادگیرندگان می شوند (زنگی آبادی، صادقی و قدم پور، ۱۳۹۷).

نوجوانان همچنین در جریان رشد با طیف وسیعی از استرس ها مواجه می شوند که زندگی تحصیلی آنها را به خطر می اندازد. استرس تحصیلی یکی از مهم ترین مشکلات آموزشی است که سالیانه دانش آموزان زیادی را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می دهد (پورحسین ملایوسفی، حسینی نسب و پناه علی، ۱۳۹۷). زمینه یابی استرس تحصیلی نشان داده است که ۶۷ درصد دانش آموزان فشارهای آموزشی را بزرگ ترین استرس زندگی شان در نظر می گیرند (فیرز، سافنیکس، جونز و رنی^۲، ۲۰۱۸). استرس تحصیلی به احساس نیاز فزاینده به دانش و به طور هم زمان، ادراک فرد مبنی بر نداشتن زمان کافی برای دستیابی به آن دانش اشاره می کند (گادزلا و بالگلو^۳، ۲۰۰۱). استرس تحصیلی بر میزان یادگیری، رقابت و انگیزه دانش آموزان تأثیر مثبت می گذارد، اما گاهی ممکن است به عنوان عاملی بازدارنده از عملکرد درست جلوگیری کند (کریمی، احمدی، بغیری و گرکز، ۱۴۰۰). زبان بخش ترین اثر استرس طولانی مدت در دانش آموزان، ایجاد اختلال در عملکرد مؤثر، قدرت تفکر و یادگیری می باشد (غفوری، حجازی و شیخی، ۱۳۹۸). استرس مربوط به فعالیت های تحصیلی با نتایج منفی مختلفی از جمله بهزیستی پایین و عملکرد تحصیلی ضعیف همراه است. در مجموع یافته های فوق حاکی از اثر منفی و مخرب استرس تحصیلی بر عملکرد تحصیلی می باشد (پورحسین ملایوسفی و دیگران، ۱۳۹۷).

1. Pekrun, Goetz, Titz & Perry

2. Fears, Saphenixx, Jones & Rennie

3. Gadzella & Baloglu

یکی از سازه‌هایی که می‌تواند سطوح استرس و ناتوانی را در شرایط استرس‌زا تعدیل کند، تاب‌آوری می‌باشد. تاب‌آوری یکی از مهم‌ترین موضوعاتی است که دانش‌آموزان در زمینه تحصیل خود با آن درگیر هستند (گاتمن^۱، ۲۰۱۲). مارتین و مارش^۲ (۲۰۰۶) تاب‌آوری تحصیلی را احتمال بالای موفقیت در مدرسه و سایر موقعیت‌های زندگی به‌رغم مصائب و دشواری‌ها تعریف کرده‌اند. تاب‌آوری تحصیلی به‌صورت خودارزشیابی مثبت از موقعیت آکادمیکی، احساس کنترل بر عملکرد تحصیلی و اعتماد به مهارت‌ها و توانایی‌های شناختی تعریف شده‌است (گاتمن و شین^۳، ۲۰۱۳). همچنین مارتین و مارش (۲۰۰۶) بیان می‌کنند که تاب‌آوری تحصیلی مربوط به همه دانش‌آموزان است، زیرا همه دانش‌آموزان ممکن است سطوحی از عملکرد ضعیف، چالش و سختی‌ها را تجربه کنند. در مجموع یافته‌ها نشان می‌دهد: سازه تاب‌آوری، باوجود سختی‌ها و دشواری‌ها مرتب بر آن، عاملی تأثیرگذار در پیشرفت و موفقیت تحصیلی است (نظری، ۱۴۰۱).

از بین درمان‌های روان‌شناختی که منجر به ارتقای تاب‌آوری و سازگاری با موقعیت‌ها و شرایط استرس‌زا و همچنین کاهش استرس می‌شود، درمان شناختی- رفتاری مدیریت استرس می‌باشد. در برنامه مدیریت استرس با به‌کارگیری روش‌ها و فنون متداول می‌توان به شناسایی و کاهش استرس کمک نمود (کوشکی، کرامتی و حسنی، ۱۳۹۷). آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری رویکردی چندوجهی است که طی آن شگردهایی چون: آرامش‌آموزی و تنفس دیافراگمی، مراقبه، شناسایی افکار خودکار منفی، تحریف‌های شناختی و بازسازی آن، استفاده از افکار منطقی، آموزش مقابله کارآمد، مدیریت خشم و ابرازگری به افراد آموزش داده می‌شود (آنتونی، ایرونسون و اشنايدرمن^۴، ۲۰۰۷). آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر آن است تا حس کنترل، خودکارآمدی، عزت نفس، مقابله کارآمد و حمایت اجتماعی را در فرد افزایش دهد. این تغییرات، حالات خلق منفی و انزوای اجتماعی را کاهش می‌دهد و کیفیت زندگی را ارتقا می‌بخشد؛ همچنین مدیریت استرس توانایی افراد را برای سازگاری مناسب با موقعیت‌های استرس‌زا افزایش می‌دهد (عسگری، ۱۳۹۸). در چند دهه اخیر، پژوهش‌های متعددی بر روی مدیریت استرس و اثرات آن بر ارتقای بهداشت روانی و جسمی انجام شده که نتایج این پژوهش‌ها بیانگر تأثیر مستقیم و غیرمستقیم مدیریت استرس بر بهبود اختلالات روانی، هیجانی و مشکلات جسمی بوده است (آنتونی و دیگران، ۲۰۰۷).

پژوهش‌های متعدد حاکی از اثربخشی آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری در کاهش

1. Gutman

2. Martin & Marsh

3. Gutman & Shean

4. Antoni, Ironson & Schniderman

استرس پس آسیمی (باررا، موت، هافستین و تنگ^۱، ۲۰۱۳)، کاهش اختلال اضطراب (آرچ^۲ و دیگران، ۲۰۱۳) و ارتقای پیشرفت تحصیلی دانش آموزان (مقیم السلام، جعفری و حسینی، ۲۰۱۳) می باشند. همچنین صفا، زمردی، قاسم بروجردی و غلامی (۱۴۰۲) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری باعث کاهش اضطراب و افسردگی در بیماران مبتلا به کوید ۱۹ و بهبود سلامت روان آنها شده است. افشار و ترابیان (۱۴۰۲) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت مدیریت استرس بر سرمایه های روان شناختی، تاب آوری و مهارت های اجتماعی در مادران دارای فرزند بیش فعال اثربخش است؛ شدت اثر آموزش مهارت مدیریت استرس بر تاب آوری مادران با فرزند بیش فعال دارای تأثیر بیشتری نسبت به سرمایه های روان شناختی و مهارت اجتماعی است. وفایی نژاد (۱۴۰۱) در پژوهش خود نشان داد که مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری منجر به کاهش نگرانی، استرس ادراک شده و دشواری در تنظیم هیجان زنان دیابتی نوع ۲ می شود. پژوهش شوهانی، میهن دوست و مامی (۱۴۰۱) حاکی از اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر تاب آوری دانش آموزان دختر می باشد. غلامی، زمردی و عبدی (۱۴۰۰) در پژوهشی نشان دادند که مدیریت استرس در بهبود تنظیم شناختی هیجان و سلامت عمومی بیماران مبتلا به سوء هاضمه مؤثر است. یافته های پژوهش بابالو، قاسمی، نورآذر، خجسته و یاسمینه (۱۴۰۰) و همچنین ذوالفقاری و صلاحی (۱۴۰۰) حاکی از اثربخشی مثبت آموزش مدیریت استرس در کاهش استرس دانشجویان می باشد. ولی پورشیخی، احمدی فرد، ویسکرمی، ولی پورشیخی (۱۳۹۹) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر بهبود تنظیم شناختی هیجان و کاهش افسردگی دانش آموزان دختر مبتلا به اختلال خوردن مؤثر است. مرادی، بیرامی، هاشمی و تکلوی (۱۳۹۹) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس موجب افزایش هیجان های تحصیلی مثبت و کاهش هیجان های تحصیلی منفی دانش آموزان می شود. سوری (۱۳۹۹) در پژوهش خود نشان داد که آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر تاب آوری دانش آموزان دارای اختلال اضطرابی تأثیر دارد. مسجدی (۱۳۹۸) در پژوهش خود نشان داد که آموزش مهارت های مدیریت استرس در کاهش استرس تحصیلی و افزایش سرزندگی تحصیلی دانشجویان مؤثر است. ابوالفضلی، طهماسبی پور و نصری (۱۳۹۸) در پژوهش خود نشان دادند که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در افزایش عزت نفس و تاب آوری تحصیلی دانش آموزان دختر دوره متوسطه اثربخش بوده است. آنتونی، مورنو و پندو^۳ (۲۰۲۳) در پژوهش خود نشان دادند که مداخله مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری به

1. Barrera

2. Arch

3. Antoni, Moreno & Penedo

بیماران سرطانی و بازماندگان در مدیریت و کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و کاهش اثرات مضر آن بر بهزیستی عاطفی و سلامتی کمک می‌کند؛ همچنین این تکنیک‌ها منجر به سازگاری روانی و فیزیولوژیکی خواهند شد که به نوبه خود تاب‌آوری بیماران را افزایش می‌دهد. جوشی^۱ و دیگران (۲۰۲۲) در پژوهشی با عنوان اثربخشی مدیتیشن متعالی برای کاهش استرس در بین کارکنان مراقبت بهداشتی نشان دادند که مدیتیشن متعالی یک تمرین مدیتیشن مانترا با اثربخشی بالقوه در کاهش استرس است. سلیم‌زاده، هال و سارویان^۲ (۲۰۲۱) در پژوهش مروری خود به این موضوع پرداختند که اعضای هیئت علمی دانشگاه برای بهبود کیفیت بالای تدریس، تحقیق و خدمات در زمینه شغلی، استرس و هیجانات مختلفی را تجربه می‌کنند، بنابراین آنها باید استراتژی‌های مقابله با استرس و تنظیم هیجان را دریافت کنند که سبب کاهش استرس و هیجانات منفی و افزایش هیجانات مثبت آنها شده که در نتیجه منجر به رفاه، سلامت ذهنی و بهبود عملکرد آنها می‌شود. کالیانتا^۳ و دیگران (۲۰۲۱) در پژوهشی نشان دادند که پس از مداخله مدیریت استرس، گروه آزمایش به طور معناداری، نمرات بالاتر تاب‌آوری و خودآزمایی عملکرد مدرسه و نمرات پایین‌تر استرس و اضطراب و استفاده روزمره از رسانه‌های اجتماعی و بهتر بودن نمرات مهارت‌های شناختی نسبت به گروه کنترل داشتند. ساری، بولاتیکا، دوانتاری و ریموندا^۴ (۲۰۲۰) در پژوهشی نشان دادند که مقابله با استرس و تنظیم هیجان بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر معنادار دارد و منجر به کاهش استرس تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. گونزالز والرو، زوریتا اورتگا، اوباجو جیمز و پوئرتاس مولرو^۵ (۲۰۱۹) در پژوهشی با عنوان استفاده از مدیتیشن و درمان‌های شناختی- رفتاری برای درمان استرس، افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان نشان دادند که آموزش استراتژی‌های مدیتیشن، برنامه ذهن‌آگاهی و درمان شناختی- رفتاری بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان تأثیر دارد. چساک^۶ و دیگران (۲۰۱۹) در تحقیقی با عنوان آموزش مدیریت استرس و تاب‌آوری برای معلمان و کارکنان مدارس دولتی: مداخله‌ای جدید برای افزایش تاب‌آوری و تأثیر مثبت بر تعاملات دانش‌آموزان نشان دادند که برنامه آموزش مدیریت استرس و تاب‌آوری، اثربخشی امیدوارکننده‌ای بر بهبود اضطراب، استرس، قدردانی، شادی، رضایت از زندگی، کیفیت زندگی و تاب‌آوری دارد؛ همچنین اکثر شرکت‌کنندگان گزارش کردند که مهارت‌های آموخته‌شده بر تعامل با دانش‌آموزان و همکاران تأثیر مثبت داشته است.

1. Joshi

2. Hall & Saroyan

3. Kallianta

4. Sari, Bulantika, Dewantari & Rimonda

5. Gonzalez-Valero, Zurita-Ortega, Ubago-Jimnez & Puertas-Molero

6. Chesak

بنابراین با توجه به شیوع بالای استرس در بین نوجوانان و دانش آموزان و از آن جایی که این استرس به عنوان یک عامل بازدارنده در پیشرفت و عملکرد تحصیلی آنها محسوب می شود و از طرفی سلامت روان شناختی آنها را تهدید می کند که قطعاً هزینه های بسیار زیادی بر جوامع تحمیل می کند. برای کاهش استرس مربوط به فعالیت های تحصیلی و افزایش توانمندی های دانش آموزان در فائق آمدن بر مشکلات تحصیلی، انجام چنین پژوهشی به طور حتم ضروری به نظر می رسد تا از این طریق بتوان استرس دانش آموزان را کاهش داد و باعث ارتقای بهزیستی ذهنی و عملکرد تحصیلی آنها شد. با عنایت به مطالب ذکر شده و با مرور مطالعات صورت گرفته و محدودیت مطالعات در این زمینه، هدف از پژوهش حاضر: اثربخشی آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر هیجان، استرس و تاب آوری تحصیلی دانش آموزان دختر پایه یازدهم شهر اهواز بود. پژوهش حاضر به دنبال پاسخ گویی به پرسش زیر بود:

- آیا آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر هیجان، استرس و تاب آوری تحصیلی دانش آموزان دختر پایه یازدهم شهر اهواز مؤثر است؟

روش

پژوهش حاضر به لحاظ روش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با یک گروه کنترل می باشد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه یازدهم شهر اهواز می باشد که در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ مشغول به تحصیل بودند که حدود ۸۸۰۰ نفر می باشند. تعداد ۴۰ نفر از دانش آموزان دختر پایه یازدهم شهر اهواز به عنوان نمونه و به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. روش نمونه گیری به این صورت بود که از بین نواحی چهارگانه آموزش و پرورش شهر اهواز، ناحیه سه به صورت تصادفی انتخاب شد و از بین تمام مدارس متوسطه دوم ناحیه سه، یک مدرسه به صورت تصادفی انتخاب و از بین چهار کلاس پایه یازدهم این مدرسه، دو کلاس به صورت تصادفی انتخاب شدند و از بین ۳۲ نفر از دانش آموزان هر کلاس، ۲۰ نفر به صورت تصادفی تعیین و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند، (در تحقیقات از نوع آزمایشی و نیمه آزمایشی با توجه به منابع روش تحقیق- دلاور، ۱۳۹۶- حجم نمونه ۱۵ نفر انتخاب می شود، ولی برای احتیاط و دقت و کنترل افت آزمودنی ها و از طرفی دیگر چون مداخله از نوع آموزشی است، ۲۰ نفر برای گروه ها در نظر گرفته شد. علاوه بر این در تحقیقات مشابه نیز حجم نمونه برای هر گروه بین ۱۵ تا ۲۰ نفر لحاظ شده است). معیارهای ورود شامل: تمایل و رضایت آگاهانه آزمودنی ها جهت شرکت در پژوهش و سن آزمودنی ها که باید پایه یازدهم باشند؛ معیارهای خروج شامل: انصراف و عدم همکاری برای ادامه پژوهش و غیبت بیش از دو جلسه می باشد (در تحقیقات نیمه آزمایشی امکان کنترل همه متغیرهای مزاحم وجود ندارد، ولی برای کاهش اثر متغیرهای مزاحم، نمونه آماری به صورت تصادفی انتخاب و به صورت تصادفی در دو

گروه آزمایش و کنترل قرار می‌گیرند. با انتخاب گروه کنترل در کنار گروه آزمایش و کنترل اثرات متغیرهایی مانند اثر پیش‌آزمون از روش تحلیل کوواریانس برای کنترل استفاده می‌شود). ابزار مورد استفاده در پژوهش شامل موارد زیر می‌باشد:

۱. **پرسش‌نامه هیجان تحصیلی^۱**: این پرسش‌نامه توسط پکران، گوئتز و پری^۲ (۲۰۰۵) ساخته شده است و دربردارنده ۴۳ سؤال و ۷ بعد (لذت از کلاس، غرور، خشم، اضطراب، ناامیدی، شرم و خستگی) می‌باشد. در این پرسش‌نامه دانش‌آموزان تجربیات هیجانی خود را در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) بیان می‌کنند. در هر خرده‌مقیاس برای به دست آوردن نمره کلی سؤالات با یکدیگر جمع می‌شوند. حداقل امتیاز ممکن ۴۳ و حداکثر ۲۱۵ خواهد بود. میزان آلفای کرونباخ محاسبه شده برای خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه از ۰/۷۵ تا ۰/۹۵ در پژوهش پکران و دیگران (۲۰۰۵) به دست آمده است که نشان‌دهنده پایایی قابل قبول این ابزار است. در پژوهش حاضر پایایی پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ به دست آمد.

۲. **پرسش‌نامه استرس تحصیلی^۳**: این پرسش‌نامه توسط گادزلا^۴ در سال ۱۹۹۱ طراحی و تنظیم شده است. این پرسش‌نامه یک ابزار خودگزارشی ممداد و کاغذی است که متشکل از ۵۱ سؤال در ۹ طبقه است. این ابزار بر مدل نظری توصیف شده به وسیله موریس^۵ (۱۹۹۰) مبتنی است. مدل مزبور پنج طبقه عامل استرس‌زا (ناکامی‌ها، تعارض‌ها، فشارها، تغییرات و استرس خودتحمیلی) و چهار نوع (بخش) واکنش نسبت به عوامل استرس‌زا (جسمانی، هیجانی، رفتاری و شناختی) را ارزیابی می‌کند. نمره‌گذاری پرسش‌نامه بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای به ترتیب هرگز (نمره ۱)، به ندرت (نمره ۲)، گاهی اوقات (نمره ۳)، اغلب (نمره ۴) و بیشتر اوقات (نمره ۵) می‌باشد. در هر خرده‌مقیاس برای به دست آوردن یک نمره کلی سؤالات با یکدیگر جمع می‌شوند. نمرات بالاتر به ترتیب نشان‌دهنده استرس تحصیلی بیشتر و واکنش‌های بیشتر نسبت به استرس است. حداقل امتیاز ممکن ۵۱ و حداکثر آن ۲۵۵ خواهد بود (غفوری و دیگران، ۱۳۹۸). مطالعات فراوانی با استفاده از این پرسش‌نامه انجام شده و روایی و پایایی این پرسش‌نامه در مطالعات قبلی بررسی و گزارش شده است (گادزلا و بالگلو^۶، ۲۰۰۱). در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمد.

1. AEQ
2. Pekrun, Goetz & Perry
3. SLSI
4. Gadzella
5. Morris
6. Gadzella & Baloglu

۳. پرسش نامه تاب آوری تحصیلی^۱: این پرسش نامه را سامونلز^۲ در سال ۲۰۰۴ به چاپ رساند. سامونلز (۲۰۰۴) پایایی و روایی نسخه ۴۰ سؤالی این پرسش نامه را محاسبه کرد که روایی سازه این پرسش نامه مطلوب ارزیابی شد و پایایی این پرسش نامه توسط ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه شد (چیت ساززاده و جلالی، ۱۳۹۵). شیوه نمره گذاری پرسش نامه بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) می باشد؛ البته سؤال های: ۴، ۵، ۷، ۱۰، ۱۱، ۱۴، ۱۵، ۲۳، ۲۷، ۲۸، ۲۹ چون دارای مفهوم منفی هستند، به صورت عکس نمره گذاری می شوند. نمرات حاصل به گونه ای است که بالاترین نمره ممکن است ۱۴۵- تاب آوری تحصیلی بالا- و پایین ترین نمره ۲۹- تاب آوری تحصیلی پایین- باشد (رشیدزاده، بدری، فتیحی آذر و هاشمی، ۱۳۹۸). در پژوهش حاضر پایایی این ابزار به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ محاسبه گردید.

۴. آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری^۳: این پروتکل برگرفته از کتاب مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری آتونی و دیگران ترجمه آل محمد و دیگران (۱۳۹۹) می باشد. این برنامه بر تکنیک های مدیریت استرس و مهارت های آرمیدگی تمرکز دارد که شامل ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای می باشد.

جدول ۱- خلاصه پروتکل آموزشی مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری

جلسات	محتوای جلسات
جلسه اول	معرفی برنامه، تعریفی از استرس و استرس زاهاى زندگى توسط محقق، بیان پیامدهای استرس بر عملکرد افراد، آموزش آرمیدگی عضلانی برای ۱۶ گروه ماهیچه ها/ تکلیف خانگی آرمیدگی عضلانی، ارزیابی جلسه
جلسه دوم	بحث در مورد تکلیف خانگی جلسه اول، آرمیدگی عضلانی برای ۸ گروه ماهیچه ها/ استرس و آگاهی، تکلیف خانگی
جلسه سوم	مرور تمرین آرمیدگی جلسه قبل، آرمیدگی عضلانی شامل تنفس، تصویرسازی و آرمیدگی عضلانی برای ۴ گروه ماهیچه ها/ ارتباط افکار و هیجانات، تکلیف خانگی
جلسه چهارم	مرور تمرین جلسه قبل، تنفس دیافراگمی، آرمیدگی عضلانی تدریجی منفعل/ تفکر منفی و تحریفات شناختی، تکلیف خانگی
جلسه پنجم	مرور تمرین جلسه قبل، بحث در مورد یکپارچه سازی آرمیدگی با مدیریت استرس، مرور تنفس دیافراگمی، معرفی آموزش خودزادها برای سنگینی و گرما، دستورالعمل آموزش خودزادها/ جایگزینی افکار منطقی، تکلیف خانگی
جلسه ششم	مرور تمرین جلسه قبل، اجرای آموزش خودزادها، آموزش خودزادها برای ضربان قلب، تنفس، شکم و پیشانی/ مقابله کارآمد، تکلیف خانگی

1. ARI

2. Samuels

3. CBT

جلسات	محتوای جلسات
جلسه هفتم	مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش خودزاد همراه با تصویرسازی و خودآلایی / اجرای پاسخ‌های مقابله‌ای مؤثر، تکلیف خانگی
جلسه هشتم	مرور تکالیف جلسه قبل، تمرین خودزادها همراه با تصویرسازی بصری و خودآلایی‌های مثبت، معرفی مراقبه و حالات بدنی مراقبه، مراقبه مانترا / مدیریت خشم، تکلیف خانگی
جلسه نهم	مرور تکالیف جلسه قبل، مراقبه شمارش تنفس / آموزش ابرازگری، استفاده از حل مسئله برای تعارض‌ها، تکلیف خانگی
جلسه دهم	مرور تمرین‌های آرمیدگی، تصویرسازی و مراقبه / بحث در مورد حمایت اجتماعی و فواید آن، تکنیک‌های مدیریت استرس برای حمایت اجتماعی و حفظ آن، برنامه مدیریت استرس شخصی، تکلیف خانگی ماهیانه، ارزیابی جلسه

داده‌ها در این پژوهش در دو سطح توصیفی و استنباطی انجام شد. در سطح توصیفی به بیان میانگین و انحراف معیار پرداخته شد. در سطح استنباطی نیز از روش‌های آماری از نرم‌افزار SPSS نسخه بیست و ششم استفاده شد. برای بررسی اثربخشی مداخله از تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک‌متغیره استفاده شد.

یافته‌ها

برای بررسی شاخص‌های توصیفی پژوهش، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و کنترل و در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون محاسبه شده است که نتایج در جدول ۲ ارائه گردیده است:

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در دو گروه کنترل و آزمایش

متغیر	مراحل	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
هیجان تحصیلی	پیش‌آزمون	۱۳۱/۸۵	۸/۹۲	۱۲۹/۳۰	۹/۰۲
	پس‌آزمون	۱۲۰/۸۰	۶/۴۶	۱۲۷/۷۰	۸/۱۴
استرس تحصیلی	پیش‌آزمون	۱۳۵/۱۰	۱۱/۹۳	۱۳۴/۰۰	۱۱/۸۳
	پس‌آزمون	۱۱۹/۸۵	۱۱/۹۵	۱۳۸/۱۵	۱۳/۲۸
تاب‌آوری تحصیلی	پیش‌آزمون	۶۹/۱۰	۸/۰۳	۷۶/۰۵	۱۱/۹۲
	پس‌آزمون	۷۶/۲۵	۸/۱۶	۷۲/۹۵	۱۱/۷۸

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود در مرحله پیش‌آزمون، میانگین گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای ذکرشده تفاوت چندانی نداشتند اما در مرحله پس‌آزمون، میانگین هیجان تحصیلی و استرس تحصیلی دانش‌آموزان گروه آزمایش کاهش یافته و میانگین تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان گروه آزمایش

افزایش یافته است. برای آزمون فرضیه‌ها از تحلیل کوواریانس استفاده شد. ابتدا پیش فرض‌های تحلیل کوواریانس بررسی شد. از آزمون کولموگروف- اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن داده‌ها، آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس‌ها، آزمون باکس جهت بررسی همگنی ماتریس- واریانس کوواریانس و همچنین برای بررسی همگنی شیب رگرسیون از سطح معناداری تعامل گروه و پیش آزمون استفاده شد که باتوجه به نتایج به دست آمده ($P > 0/05$) تمام مفروضه‌ها به خوبی رعایت شده بودند؛ همچنین همبستگی متغیرها با یکدیگر کمتر از $0/80$ بود، بنابراین با تأیید مفروضه‌های فوق، امکان استفاده از تحلیل کوواریانس وجود دارد. در جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره و در جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره ارائه شده است:

جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای بررسی اثر بخشی مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر نمره کل متغیرها

آزمون	ارزش	F	فرضیه df	خطا df	P	Eta
اثر پیلابی	۰/۹۳	۱۶۲/۹۱	۳	۳۳	۰/۰۰۱	۰/۹۳
لامبدای وبلکس	۰/۰۶	۱۶۲/۹۱	۳	۳۳	۰/۰۰۱	۰/۹۳
اثر هتلینگ	۱۴/۸۲	۱۶۲/۹۱	۳	۳۳	۰/۰۰۱	۰/۹۳
بزرگترین ریشه دوم	۱۴/۸۲	۱۶۲/۹۱	۳	۳۳	۰/۰۰۱	۰/۹۳

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، تمامی اثرات بررسی شده معنادارند؛ بنابراین مشخص می‌شود که حداقل در یکی از متغیرهای بررسی شده تفاوت معنی داری بین دو گروه وجود دارد. همچنین برای بررسی بیشتر تفاوت میان متغیرها، از تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن مانکوا استفاده شد که در جدول ۴ قابل مشاهده است:

جدول ۴- نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری روی متغیرها

منبع	متغیر وابسته	SS	df	MS	F	P	Eta
گروه	#هیجان تحصیلی	۹۹۳/۱۲	۱	۹۹۳/۱۲	۴۵/۵۳	۰/۰۰۱	۰/۵۶
	#استرس تحصیلی	۳۲۳۸/۲۲	۱	۳۲۳۸/۲۲	۲۲۷/۵۵	۰/۰۰۱	۰/۸۶
	#تاب‌آوری تحصیلی	۸۷۳/۲۶	۱	۸۷۳/۲۶	۲۳۷/۹۲	۰/۰۰۱	۰/۸۷

جدول ۴ نشان می‌دهد که نسبت F ‌های تحلیل کوواریانس یک متغیری در نمره هیجان تحصیلی ($F=45/53$ و $p=0/001$)، استرس تحصیلی ($F=227/55$ و $p=0/001$) و تاب‌آوری تحصیلی ($F=237/92$ و $p=0/001$) معنی دار می‌باشد ($P < 0/05$). یافته‌های این جدول نشان می‌دهد که آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری ۵۶ درصد بر هیجان تحصیلی، ۸۶ درصد بر استرس تحصیلی و ۸۷ درصد بر تاب‌آوری تحصیلی تأثیرگذار بوده است. بنابر پرسش پژوهش می‌توان گفت که

آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر هیجان، استرس و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر بوده است.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر هیجان، استرس و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان انجام شد. تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر هیجان، استرس و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان اثربخش بود. این یافته با نتایج پژوهش‌های: وفایی‌نژاد (۱۴۰۱)، غلامی و دیگران (۱۴۰۰)، ولی‌پورشینی و دیگران (۱۳۹۹)، مرادی و دیگران (۱۳۹۹) و سلیم‌زاده و دیگران (۲۰۲۱) در تأیید اثربخشی آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر هیجان تحصیلی، پژوهش‌های: صفا و دیگران (۱۴۰۲)، بابالو و دیگران (۱۴۰۰)، ذوالفقاری و صلاحی (۱۴۰۰)، مسجدی (۱۳۹۸)، آنتونی و دیگران (۲۰۲۳)، جوشی و دیگران (۲۰۲۲)، ساری و دیگران (۲۰۲۰) و گونزالز والرو و دیگران (۲۰۱۹) در تأیید اثربخشی آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر استرس تحصیلی، و همچنین پژوهش‌های: افشار و ترابیان (۱۴۰۲)، شوهانی و دیگران (۱۴۰۱)، سوری (۱۳۹۹)، ابوالفضلی و دیگران (۱۳۹۸)، کالیاتتا و دیگران (۲۰۲۱) و چساک و دیگران (۲۰۱۹) در تأیید اثربخشی آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر تاب‌آوری تحصیلی هماهنگ و همسو است. به عبارت دیگر آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر هر سه متغیر هیجان تحصیلی، استرس تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی دارای اثر معنی‌دار می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که دوره نوجوانی مقارن با ورود به مقطع دبیرستان است. قرارگرفتن در این مرحله زندگی (نوجوانی) که دستخوش تغییرات تحولی فراوانی نیز می‌باشد، منجر به ایجاد استرس، اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان می‌شود. از طرفی کتب درسی در دوره دبیرستان دشوارتر از مقطع راهنمایی می‌باشد. علاوه بر این دانش‌آموزان در این مقطع، باید آزمون کنکور را که راهی برای رسیدن به مدارج عالی و شغل خوب است، پشت سر بگذارند که تمام این موارد، سبب بروز اختلال‌های هیجانی و مشکلات عاطفی و روانی در دانش‌آموزان می‌شود که می‌تواند تأثیر منفی و مخربی بر سلامت هیجانی و جسمانی آنها داشته باشد. بسیاری از افرادی که تحت استرس مزمن قرار دارند، احساس عدم کنترل و انزوای اجتماعی می‌کنند و از اضطراب و افسردگی رنج می‌برند. استرس یکی از مسائل جدی جامعه امروز بوده و مشکل اساسی نوجوانان در مقطع دبیرستان می‌باشد که اگر شدت یابد، سلامت روان شناختی و بهزیستی نوجوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ بنابراین دانش‌آموزان باید بتوانند برای مقابله با رویدادهای مختلف زندگی، هیجان‌های خود را تنظیم و کنترل کنند و بدانند هنگام رویارویی با هیجان‌های مختلف چگونه رفتار کنند، چگونه تجارب هیجانی را به‌صورت کلامی بیان کنند و چه

راهکارهایی را در پاسخ به هیجان‌ها به کار برده و در زمینه هیجان‌های خاص چگونه رفتار کنند. بنابراین آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری با استفاده از تکنیک‌هایی چون مثبت‌اندیشی، ابراز وجود، ارتقاء اعتماد به نفس، ترمیم و تغییر خاطرات، یافتن معنا و مفهومی برای زندگی و انعطاف‌پذیری، مهارت‌های لازم را برای کسب تاب‌آوری بالا به دانش‌آموزان ارائه می‌دهد. یکی از اثرات افزایش توانمندی‌های افراد در زمینه تاب‌آوری، کاهش مشکلات روانی-هیجانی و افزایش سلامت روانی خواهد بود. افزایش تاب‌آوری افراد در رویارویی با سختی‌ها، سبب می‌شود آنها نسبت به مشکلات مقاوم‌تر شده و به خوبی از عهده مشکلات برآیند. به عبارت دیگر در بستری سالم، بسیاری از مشکلات کوچک به خودی خود برطرف شده و مشکلات بزرگتر را نیز می‌توان با کم کردن توقعات خود و مثبت نگری از بین برد. در این پژوهش نیز آموزش مدیریت استرس با معرفی استرس و راهکارهای مقابله با آن، اهمیت حفظ سلامتی، وجود و استفاده به موقع از ابراز وجود، حمایت اجتماعی و انعطاف‌پذیری، گروه آزمایش را به مهارت‌هایی چون کنترل رفتار و پاسخ‌دهی هیجانی و ارتباط بهتر مجهز نموده و خاطرنشان می‌کند که سلامت و بهداشت جسمانی و روانی رابطه مستقیم و تنگاتنگی با هیجان‌های مختلف مخصوصاً استرس، اضطراب و همچنین سازگاری و تاب‌آوری روان‌شناختی دارد و هر گونه منفی‌اندیشی و افکار ناکارآمد سبب افزایش استرس شده که به نوبه خود امکان ابتلا به بیماری و ضعف سیستم ایمنی بدن را افزایش می‌دهد (الماسی و دیگران، ۱۳۹۵). می‌توان اظهار داشت که آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری در کنترل شرایط ناخوشایند و بحران‌زای زندگی دارای تأثیر مستقیم می‌باشد و با راهکارهای مؤثر در هنگام وقوع مشکل و شرایط استرس‌زا سبب بهبود عملکرد تحصیلی و ارتقای سلامت روان‌شناختی و افزایش سازگاری و تاب‌آوری دانش‌آموزان می‌شود. تسلط دانش‌آموزان بر مهارت‌های کنترل خشم و استرس نه تنها آنها را در مقابل چالش‌ها و موقعیت‌های نامطلوب مقاوم‌تر می‌کند، بلکه میزان توانایی آنها را در جهت رفع و حل رویدادهای استرس‌زا افزایش می‌دهد؛ بنابراین، این برنامه آموزشی سبب توسعه مهارت‌های مدیریت استرس، بهبود تنظیم هیجان، کاهش استرس و افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان شده و باعث تفاوت معنی‌دار بین گروه آزمایش و کنترل گردید.

پیشنهادهای

این پژوهش علی‌رغم دستیابی به نتایج جدید با محدودیت‌هایی نیز مواجه بوده است. از جمله محدودیت‌های این پژوهش این بود که جامعه آماری صرفاً محدود به دانش‌آموزان دختر، پایه یازدهم مقطع متوسطه و شهر اهواز بود. بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی مطالعه روی دانش‌آموزان پسر، سایر پایه‌ها و مقاطع تحصیلی، موقعیت‌های مختلف فرهنگی و جغرافیایی انجام گیرد و پیگیری‌های ۲، ۴، ۶ ماهه جهت پایداری نتیجه صورت پذیرد.

همچنین پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های آموزشی برای آگاه‌سازی دانش‌آموزان و والدین از آموزش‌های مدیریت استرس و کاربردهای عملی آن در جنبه‌های مختلف زندگی برگزار شود تا از بروز اختلال‌های هیجانی و اضطرابی جلوگیری به عمل آمده و سبب ارتقای سازگاری و تاب‌آوری دانش‌آموزان در شرایط سخت و استرس‌زای تحصیلی شود.



فهرست منابع

- آتونی، مایکل؛ ایرونسون، گیل؛ اشنایدرمن، نیل. (۱۳۹۹). راهنمای عملی مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری. چاپ چهارم. ترجمه: سیدجواد آل محمد، سولماز جوکار و حمید طاهر نشاط دوست. اصفهان: جهاد دانشگاهی.
- ابوالفضل، پروین؛ طهماسبی پور، نجف؛ نصری، صادق. (۱۳۹۸). اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر تاب آوری تحصیلی و عزت نفس دانش آموزان دختر دوره متوسطه. پژوهش در نظام های آموزشی، ۱۴. (۴۸). ۳۸۳-۳۹۷.
- افشار، مرضیه؛ ترابیان، آتنا. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مهارت مدیریت استرس بر سرمایه های روان شناختی، تاب آوری و مهارت های اجتماعی در مادران دارای فرزند بیش فعال. اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و فلسفه. موسسه آموزش عالی راه دانش بابل مازندران.
- الماسی، افشین؛ حاتمی، فوزیه؛ شریفی، اعظم؛ احمدی جویباری، تورج؛ کاویان نژاد، رسول؛ ابراهیم زاده، فرزاد. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت های مقابله با استرس بر تاب آوری مادران دارای فرزند معلول. دانشگاه علوم پزشکی کردستان، ۲۱. (۲). ۳۴-۴۲.
- بابالو، امیررضا؛ قاسمی، شیماء؛ نورآذر، سید غلامرضا؛ خجسته، احسان؛ یاسمینه، ندا. (۱۴۰۰). بررسی تأثیر آموزش روش های مدیریت استرس بر استرس دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز. روانشناسی و علوم رفتاری ایران، ۱. (۲۵). ۱۳-۲۰.
- پورحسین ملایوسفی، شهرام؛ حسینی نسب، سید داوود؛ پناه علی، امیر. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای خودتنظیمی انگیزش و مهارت های ارتباطی بر استرس تحصیلی دانش آموزان استعداد های درخشان تبریز. طب توانبخشی، ۷. (۴). ۲۹-۲۱.
- چیت ساززاده، آریتا؛ جلالی، سید احمد. (۱۳۹۵). مقایسه میزان اضطراب امتحان و تاب آوری تحصیلی دانش آموزان دختر ورزشکار و عادی. نخستین کنفرانس ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد لارستان.
- دلاور، علی. (۱۳۹۶). روش تحقیق در روان شناسی و علوم تربیتی. چاپ چهارم. تهران: نشر ویرایش.
- ذوالفقاری، مهسا؛ صلاحی، علی اکبر. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش مدیریت استرس بر کاهش استرس دانشجویان در دوران کرونا. روانشناسی و علوم رفتاری ایران، ۲. (۲۵). ۹۸-۱۱۰.
- رشیدزاده، عبدالله؛ بدری، رحیم؛ فتحی آذر، اسکندر؛ هاشمی، تورج. (۱۳۹۸). اثربخشی تعاملی آموزش راهبردهای خودگردان- فراشناختی و خودپنداره تحصیلی بر مؤلفه های تاب آوری و هیجانات مثبت تحصیلی. شناخت اجتماعی، ۸. (۱۵). ۱۶۴-۱۴۱.
- زنگی آبادی، معصومه؛ صادقی، مسعود؛ قدم پور، عزت الله. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش راهبردهای پردازش هیجان مدار بر هیجان تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان دختر متوسطه شهر کرمان. علوم روان شناختی، ۱۷. (۶۷). ۳۹۹-۴۰۶.

- سوری، سروش. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر تاب‌آوری دانش‌آموزان دارای اختلال اضطرابی. سومین کنفرانس بین‌المللی. موسسه آموزش عالی شان‌دیز. مشهد.
- سیدان، ابوالقاسم؛ باعزت، فرشته. (۱۳۹۶). مشکلات بین فردی و استرس تحصیلی در دانش‌آموزان. ششمین کنگره انجمن روانشناسی ایران. تهران.
- عسگری، محمد. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی - رفتاری بر اضطراب امتحان، پیشرفت تحصیلی و عملکرد کنکور داوطلبان ورود به دانشگاه. روانشناسی تربیتی، ۱۵. (۵۱). ۱۹۴-۱۷۵.
- غفوری، مهری؛ حجازی، مسعود؛ شیخی، محمدرضا. (۱۳۹۸). ارتباط بین راهبردهای مقابله‌ای با استرس تحصیلی دانشجویان پرستاری. روان‌پرستاری، ۷. (۳۳). ۴۷-۴۱.
- غلامی، رها، زمردی، سعیده؛ عبدی، سعید. (۱۴۰۰). اثربخشی مدیریت استرس بر تنظیم شناختی هیجان و سلامت عمومی بیماران مبتلا به سوء هاضمه. پژوهش در پزشکی، ۳. (۴۵). ۶۶-۶۰.
- فرزین، سمیرا؛ برگزبرفروبی، کاظم؛ فقیهی، مریم. (۱۳۹۹). نقش چشم‌انداز زمان در هیجان تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم. روانشناسی مدرسه، ۱۱. (۹). ۱۷۲-۱۵۳.
- کریمی، فائزه؛ احمدی، مهرناز، بغیری، سارا؛ گرکز، امید. (۱۴۰۰). رابطه بین عزت نفس و استرس تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شاهرود در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹. علوم مراقبتی نظامی، ۸. (۳۰). ۳۹۸-۳۹۰.
- کوشکی، محمود؛ کرامتی، هادی؛ حسنی، جعفر. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش خودکارآمدی بر استرس تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دختر. روانشناسی مدرسه، ۲. (۷). ۲۹۰-۲۷۸.
- مختارنیا، ایرج؛ حبیبی، مجتبی؛ خلقي، حبیبه. (۱۳۹۶). نقش شناخت‌های فاجعه‌آمیز شناختی و خودکارآمدی در افسردگی نوجوانان: با نقش واسطه‌گری استرس تحصیلی. اولین کنفرانس بین‌المللی فرهنگ، آسیب‌شناسی روانی و تربیت. دانشگاه الزهراء (س). تهران.
- مرادی، سارا؛ بیرامی، منصور؛ هاشمی، تورج؛ تکلوی، سمیه. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر هیجان‌های تحصیلی مثبت و منفی دانش‌آموزان. آموزش و ارزشیابی، ۱۳. (۵۰). ۲۰۶-۱۸۳.
- مسجدی، سحر. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های کنترل استرس بر استرس تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانشجویان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه خوارزمی.
- نظری، خسرو. (۱۴۰۱). تأثیر روش آموزش معکوس بر خط بر خودراهبری و تاب‌آوری تحصیلی در ایام همه‌گیری کوید ۱۹. پژوهش در تربیت معلم، ۵. (۱). ۱۴۰-۱۱۹.
- وفائی‌نژاد، مانده. (۱۴۰۱). اثربخشی مدیریت استرس به شیوه شناختی - رفتاری بر کاهش شاخص‌های روان‌شناختی نگرانی، استرس ادراک شده، دشواری در تنظیم هیجان بیماران دیابتی نوع II. کنفرانس ملی تحقیقات میان رشته‌ای در علوم انسانی و فرهنگ ایرانی اسلامی. دانشگاه علمی کاربردی. اردبیل.
- ولی‌پورشینی، زهرا؛ احمدی‌فرد، مریم؛ ویسکرمی، حسنعلی و ولی‌پورشینی، معصومه. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی - رفتاری بر تنظیم شناختی هیجان و افسردگی در دانش‌آموزان دختر مبتلا به اختلال خوردن. هشتمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران. تهران.

References

- Abolfazli, P., Tahmasebipour, N., & Nasri, S. (2020). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction program on academic and self-esteem of female secondary school students. *Quarterly Research in Educational Systems*, 14(48), 397-383. (In Persian)
- Afshar, M., & Torabian, A.(2023). *The effectiveness of stress management skill training on psychological capital, resilience and social skills in mothers with hyperactive children*. The first international conference of psychology, social sciences, educational sciences and philosophy. (In Persian)
- Almasi, A., Hatami, F., Sharifi, A., Ahmadijouybari, T., Kaviannezhad, R., & Ebrahimzadeh, F. (2016). The effectiveness of stress coping skills training on the resiliency of mothers of handicapped children. *SJKu*, 21(2), 34-42. (In Persian). <http://sjku.muk.ac.ir/article-1-2323-fa.html>
- Antoni, M.H., Ironson, G., & Schneider, N.(2007). *Treatment that work cognitive-behavioral stress management*. Fourth Edition. translated by Seyed Javad Alemohammad, Solmaz Jokar & Hamid Taher Neshat Doost. (2021). Isfahan, Jahad Daneshgahi. (In Persian)
- Antoni, M. H., Moreno, P. I., & Penedo, F. J. (2023). Stress management interventions to facilitate psychological and physiological adaptation and optimal health outcomes in cancer patients and survivors. *Annual Review of Psychology*, 74, 423-455.
- Arch, J., Ayer, C.R., Backer, A., Almklov, E., Dean, D.J., & Graskes, M.G. (2013). Randomized Clinical trial of adapted mindfulness-based stress reduction versus group cognitive behavioral therapy for heterogeneous anxiety disorders, *Behavioral Research and Therapy*, 51(5), 186-196.
- Asgari, M.(2019). The effectiveness of cognitive-behavioral stress management on the exam anxiety, academic progress and entrance exam performance of university entrance candidates. *Educational Psychology*, 15(51), 175-194. (In Persian)
- Babaloo, A.R., Ghasemi, SH., Norazar, Gh., Khojasteh, E., & Yasamine, N. (2021). Investigating the impact of teaching stress management methods on the stress medical sciences students of Tabriz University. *Scientific Quarterly Journal of Psychology and Behavioral Science of Iran*. 1(25), 13-20. (In Persian). [Doi: 10.22034/PSYJ.2021.0529.0625]
- Barrera, T., Mott, J. Hofstein, R.F., & Teng, E.J. (2013). A meta-analytic review of exposure in group cognitive behavioral therapy for posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychology Review*, 33(1), 24-32.
- Chesak, S.S., Khalsa, T.K., Bhagra, A., Jenkons, S.M., Bauer, B.A., & Sood, A. (2019). Stress Management and Resiliency Training for public school teachers and staff: A novel intervention to enhance resilience and positively impact student interactions. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 37, 32-38.
- Chitsaz Zadeh, A., & Jalali, A.(2017). *Comparing the level of exam anxiety and academic resilience of female students athletes and normal*. The First National Conference of

- Physical and Sports Science. (In Persian)
- Farzin, S., Barzegar bafrooei, K., & Faghihi, M.(2020). The role of time perspective in the academic excitement of male students of the second secondary level. *School Psychology*, *School Psychology*, 9(1), 153-172. (In Persian). [Doi: 10.22098/JSP.2020.908]
- Fears, K.S., Saphenixx, H., Jones, D., & Rennie, N. (2018). The Impact of Motivation on the Relationship of Academic Stress and Psychological Well-being Among College Student (Doctoral dissertation, Brenau University).
- Gadzella, B.M., & Baloglu, M. (2001). Confirmatory factor analysis and internal consistency of student-life stress inventory, *Instructional Psychology*, 28(2), 84-94.
- Ghafori, M., Hejazi, M., & Sheikhi, M.(2019). The relationship between coping strategies with academic stress of nursing students. *Psychiatric Nursing*, 7(3), 41-47. (In Persian). <http://ijpn.ir/article-1-1371-fa.html>
- Gholami, R., Zamorodi, S., & Abdi, S. (2022). The effectiveness of stress management on cognitive regulation of emotion and general health of patients with indigestion. *Research in Medicine*, 45(3) 60-66. (In Persian). <http://pejouhesh.sbmu.ac.ir/article-1-2148-fa.html>
- Gonzalez- Valero, G., Zurita-Ortega, F., Ubago- Jimenez, J.L., & Puertas- Molero, P. (2019). Use of meditation and cognitive behavioral therapies for the treatment of stress, depression and anxiety in students. A systematic review and meta- analysis, *International journal of environmental reaserch and public health*, 16(22), 4394.
- Gutman, T.M. (2012). Increasing resilience in adultescent nursing students. Unpublished Doctoral dissertation. The University of Tennessee, Knoxville.
- Gutman, T.M., & Shean, F.T. (2013). Increasing resilience in adolescent nursing students. Unpublished Doctoral Dissertation. The University of Tennessee, Knoxville.
- Hashemicholicheh, S., Hashemi, Z., & naghsh, Z. (2018). The mediatory role of the achievement emotions in relationship between attributional styles task value and academic burnout. *The Culture of Counseling and Psychotherapy(Counseling Culture)*, 9(34), 119-140. (In Persian). [Doi: 10.22054/qccpc.2018.32359.1831].
- Joshi, S.P., Wong, A.K.L., Bucker, A., Ardito, T.A., Chow, S.C., Vaishnavi, S.,& Lee, P.J.(2022). Efficacy of transcendental meditation to reduce stress among health care worker: A randomized clinical trial. *JAMA network open*, 5(9), e2231917-e2231917.
- Kallianta, M. D., Katsura, X.E., Tsitsicka, A. K., vlachakis, D., Chrousos, G., Darviri, C., & Bacopoulou, F. (2021). Stress management intervention to enhance adolescent resilience : A randomized controlled trial. *EMBnet. Journal*, 26.
- Karimi, F., Ahmadi, M., Baghiri, S., & Garkaz, O. (2022). The relationship between self-esteem and academic stress of students of Shahroud University of medical sciences in the academic year 2020-2021. *Military Care Science*, 8(4), 390-398. (In Persian). [Doi: 10.52547/mcs.8.4.391]
- Koshki, M., Keramati, H.,& Hasani, J.(2018). The effectiveness of self-efficacy training

- on academic stress and social skills of female students. *School Psychology*, 2(7), 278-290. (In Persian). [Doi: 10.22098/JSP.2018.700]
- Martin, A.J., & Marsh, H.W. (2006). Academic Resilience and Its Psychological and Educational Correlates: A Construct validity Approach psychology in the schools, 43(3), 267-281.
- Masjedi, S. (2020). *The effectiveness of teaching stress control skills on academic stress and academic vitality of students*. [Unpublished master's thesis, Kharazmi University]. (In Persian)
- MoghimIslam, M., Jafari, P., & Hoseini, M. (2013). Impact of stress management training on the girl high school student academic achievement. *Procedia-social and Behavioral Science*, 89, 22-26. [Doi: 10.1016/j.sbspro.2013.08.803]
- Mokhtarnia, E., Habibi, M., & Kholghi, H. (2017). *The role of cognitive catastrophizing and self-efficacy in adolescent depression: with the mediating role of academic stress*. The first international conferences on culture, psychopathology and education. Tehran, Iran. (In Persian)
- Moradi, S., beirami, M., Hashemi, T., & Takloy, S.(2020). The effectiveness of mindfulness training based on stress reduction on positive and negative academic emotions of students. *Training and Evaluation*, 13(50), 183-206. (In Persian). [Doi: 10.30495/jinev.2020.1901343.2198]
- Nazari, Kh.(2022). The effect of reverse online education on self-management and academic resilience during the Covid-19 pandemic. *Research in Teacher Training*, 5(1), 119-140. (In Persian). [Doi: 10.30495/jinev.2020.1901343.2198]
- Pekrun R., Goetz T., Titz W., & Perry, R.P. (2002). Academic emotions in students self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantities research, *Educational Psychologist*, 37(2), 91-106.
- Pourhossein Molayusefi, SH., Hosseini Nasab, D., & Panahali, A. (2018). Effectiveness of teaching the self-regulatory strategies of motivation and communication skills on the academic stress of Tabriz talent students. *Rehabilitation Medicine*, 7(4), 21-29. (In Persian). [Doi: 10.22037/JRM.2018.111052.1724]
- Rashid Zadeh, A., Badri, R., Fathi Azar, E., & Hashemi, T. (2019). The interactive effectiveness of teaching self-directed-metacognitive strategies and academic self-concept on resilience components and positive academic emotions. *Social Cognition*, 8(1), 141-164. (In Persian). [http://doi.org/10.30473/sc.2019.39956.2191]
- Safa, M., Zomorodi, S., Ghasem Boroujerdi, F., & Gholami, R. (2023). The effectiveness of cognitive-behavioral stress management training on anxiety and depression in the Covid-19 patients of Masih Daneshvari hospital. *J Health Rep Technol*, 9(2). http://doi.org/10.5812/jhrt-136050.
- Salimzadeh, R., Hall, N.C., & Saroyan, A. (2021). Examining academics strategies for coping with stress and emotions: A review of research. *In Frontiers in Education*, Frontiers Media SA. 6, 660676.

- Sari, P., Bulantika, S.Z., Dewantari, T., & Rimonda, R. (2020). Effects of stress coping and emotion regulation on student academic stress. *KONSELI: Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 7(1), 73-80.
- Seidan, A., & Baezat, F. (2018). *Interpersonal problems and academic stress in students*. The sixth congress of the Iranin Psychological Assosiation. (In Persian).
- Shohani, F., Mihandoost, Z., & Mami, S. (2022). The effect of assertiveness and stress management training on self- regulation and resilience building among adolescent female students. *Basic Reaserch in Medical Science*, 9(2), 43-51.
- Sori, Soroush.(2020). *The effectiveness of cognitive-behavioral stress management training on the resilience of students with anxiety disorders*. The Third International Conference. (In Persian)
- Vafae Nezhad, M.(2022). *The effectiveness of cognitive-behavioral stress management on reducing the psychological indicators of worry, perceived stress, and difficulty in regulating emotions in type II diabetic patients*. National Conference of Interdisciplinary Research in Humanities and Iranian Islamic Culture. (In Persian).
- Valipour Sheikhi, Z., Ahmadifard, M., Viscarami, H., & Valipour Sheikhi, M. (2020). *Investigating the effectiveness of cognitive-behavioral stress management training on the cognitive regulation of emotion in female students with eating disorders*. The Eighth Science Research Conference of Educational Sciences and Psychology, Social and Culture Damages of Iran. (In Persian)
- Zangi Abadi, M., Sadeghi, M., & Ghadam Pour, E. (2019). The effectiveness of teaching emotion-oriented processing strategies on academic excitement and academic self-efficacy of middle school female students in Kerman. *Psychological Science*, 17(67), 399-406. (In Persian). <http://psychologicalscience.ir/article-1-134-fa.html>
- Zolfaghari, M., & Selahi, A.A., (2021). The effect of stress management training on reducing students' stress during the Corona era. *Iranian Quarterly Journal of Psychology and Behavioral Science*, 2(25), 98-110. (In Persian)