

بررسی رابطه بین استرس ادراک شده و رضایت از زندگی با عملکرد تحصیلی دانشجویان علوم تربیتی پس از همه گیری کوید ۱۹

عفت عرب^۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۲/۲۹

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۲/۳۰

چکیده

مقدمه و هدف: هدف از این پژوهش بررسی رابطه بین استرس ادراک شده و رضایت از زندگی با عملکرد تحصیلی دانشجویان علوم تربیتی پس از همه گیری کرونا می باشد.

روش شناسی پژوهش: در این پژوهش با توجه به هدف و موضوع پژوهش، از روش توصیفی- همبستگی استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان رشته علوم تربیتی دانشگاه آزاد، پیام نور و سلمان کازرون بود با استفاده از فرمول کوکران ۲۰۰ نفر از روش نمونه گیری خوشه ای به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار این پژوهش سه پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن و همکاران (۱۹۸۴)، عملکرد تحصیلی در تاج (۱۳۸۳) و پرسشنامه رضایت از زندگی سازمان بهداشت جهانی بود که روایی پرسشنامه بصورت صوری توسط استاد راهنما مورد تایید قرار گرفت و پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه استرس ادراک شده ۰/۹۱، عملکرد تحصیلی ۰/۸۹ و رضایت از زندگی ۰/۷۵ بدست آمد.

یافته ها: یافته نشان می دهد بین استرس و عملکرد با مقدار $-0/798$ رابطه معکوس و معنی دار وجود دارد و همچنین بین رضایت و عملکرد با مقدار ضریب $0/819$ رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. عملکرد تحصیلی دانشجویان بر اساس رضایت از زندگی و استرس ادراک شده قابل پیش بینی است. رضایت از زندگی با مقدار بتای $0/518$ و استرس با بتای $-0/339$ به ترتیب در پیش بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان سهم معنی داری دارند. یعنی هر قدر رضایت از زندگی بیشتر باشد و استرس کمتر، عملکرد تحصیلی دانشجویان بیشتر خواهد شد. همچنین این دو متغیر در مجموع ۶۹ درصد از تغییرات عملکرد تحصیلی را پیش بینی می کنند و مابقی ناشی از متغیرهای دیگر است.

بحث و نتیجه گیری: بررسی رابطه بین استرس ادراک شده، رضایت از زندگی و عملکرد تحصیلی در زمینه دانشجویان علوم تربیتی می تواند بینش ارزشمندی را در مورد عوامل مؤثر بر موفقیت تحصیلی و بهزیستی در این جمعیت ارائه دهد. یافته های این مطالعه می تواند به مداخلات و خدمات حمایتی با هدف ارتقای رفاه و عملکرد تحصیلی دانش آموزان کمک کند.

واژه های کلیدی: استرس ادراک شده، رضایت از زندگی، عملکرد تحصیلی، کوید ۱۹

^۱ دانش آموخته ی کارشناسی ارشد تحقیقات آموزشی، Efatrab078@gmail.com

مقدمه

بیماری همه گیر COVID-19 علاوه بر تهدید مستقیم سلامت مردم، پیامدهای شدیدی برای زندگی روزمره از طریق ایجاد ناامنی مالی، فاصله گذاری اجتماعی و اقدامات محدودکننده دارد. بنابراین، وضعیت از مارس ۲۰۲۰ تا کنون را می توان یک عامل استرس زای شدید در نظر گرفت که اکثر جمعیت را تحت تأثیر قرار می دهد. کرونا و محدودیت‌های مربوط به آن ممکن است باعث تغییرات قابل توجهی در علائم روان‌شناختی افراد شود و باعث ایجاد یک بحران ثانویه سلامت روانی شود (کوواکس، ۲۰۲۱).

استرس برای مدت طولانی مفهوم مهمی از مطالعه در علم بهداشت بوده است، زیرا به طور گسترده با پیامدهای سلامتی مختلف مرتبط بوده است، با این حال، تنوع زیادی در تعریف آن وجود دارد. در تحقیقات مرتبط با استرس، استرس را می توان به طور کلی به سه روش مختلف مفهوم سازی کرد. رویکرد محیطی در درجه اول بر عامل استرس زا بیرونی متمرکز است، رویکرد روانشناختی ارزیابی ذهنی فرد از یک موقعیت استرس زا و پاسخ روانی آنها به آن را هدف قرار می دهد، در حالی که رویکرد بیولوژیکی عمدتاً پاسخ های فیزیولوژیکی داده شده به یک عامل استرس زا را بررسی می کند (فولکمن، ۲۰۱۱).

استرس یکی از پدیده های رایج زندگی امروزی است. شهرنشینی، مهاجرت، صنعتی شدن، پیچیدگی های جوامع، سازمانها و مردم را با استرس های زیادی مواجه ساخته است. به گونه ای که شواهد نشان می دهد نزدیک هشتاد درصد مشکلات امروزه ریشه در استرس دارند (مهریان، دخانچی و پژوهش، ۱۴۰۰).

¹ -Kovács

² Folkman

استرس یک تجربه رایج در بین دانشجویان است و می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر عملکرد تحصیلی داشته باشد. استرس ادراک شده یا ارزیابی ذهنی عوامل استرس‌زا در زندگی فرد، پیش‌بینی‌کننده پیشرفت تحصیلی در دانشجویان است (کسادا و جانسون، ۲۰۰۲). تحقیقات قبلی نشان داده است که سطوح بالای استرس ادراک شده می‌تواند منجر به نتایج منفی مانند عملکرد ضعیف تحصیلی، مشارکت کم در درس و افزایش خطر ترک تحصیل شود (چاپل و همکاران، ۲۰۰۵).

دانشجویانی که سطوح بالایی از استرس را دارند نسبت به فعالیت‌های بالینی انگیزه کمتری داشته و اعتماد به نفس پایین‌تری را تجربه می‌کنند (تدسکو، ۱۹۸۱). نشانه‌های استرس را می‌توان به سه نوع نشانه‌های جسمی مانند افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون، سردرد؛ نشانه‌های روانشناختی مانند اضطراب، پر خاشگری و نشانه‌های رفتاری مانند روی آوردن به سیگار، مصرف الکل و نیز مصرف مواد مخدر تقسیم‌بندی کرد طبق نظر Lazarus، تطبیق با استرس، سه عامل سالم‌تی جسمی، روانی و عملکردی اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد به گونه‌ای که اگر یک فرد بتواند با موقعیت‌های تنش‌زا روزمره کنار بیاید، به ارتقا سالم‌تی جسمی، روانی و بهبود عملکرد اجتماعی خود کمک کرده است (پورفرخ و همکاران، ۱۳۹۹ به نقل از کوزیر، ۲۰۰۴).

یکی از مولفه‌های تأثیرگذار بر دانشجویان در دوران پس از کرونا رضایت از زندگی می‌باشد. رضایت از زندگی از موضوعاتی است که امروزه در اکثر علوم از جمله علوم اجتماعی، روانشناسی، اقتصاد، مدیریت و ... مورد توجه قرار گرفته است. رضایت از زندگی برای تعیین رضایت و عدم رضایت افراد و گروه‌ها از ابعاد مختلف زندگی است. امروزه رضایت از زندگی هدف اصلی تمام برنامه‌ریزی‌هاست که توسط اندیشمندان و برنامه‌ریزان تهیه می‌شود (قالیباف، علی‌پور و سلیمانی، ۱۳۹۹).

بهبود رضایت از زندگی در هر جامعه‌ای، یکی از مهمترین اهداف سیاست‌های عمومی آن جامعه است. در طول سه دهه اخیر، رضایت از زندگی، به عنوان جانشینی برای رفاه مادی، به اصلی‌ترین هدف اجتماعی کشورهای مختلف تبدیل شده است (دنییر، ۲۰۱۸).

¹ Cassady & Johnson

² Chapell

³ Tedesco

⁴ Kozier

⁵ Diener et al

رضایت از زندگی محصول تاریخی نظام‌های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی است و نمی‌توان آن را مجزا از ساختارهای فوق تبیین کرد. بنابر این مفهوم رضایت از زندگی یک متغیر مرکب می‌باشد و وضعیت آن به سطح توسعه یافتگی جوامع بستگی دارد و می‌توان آن را با طراحی و تدوین شاخص‌هایی، تعریف و اجرا کرد (شاه حسینی و توکلی، ۱۳۹۳). رضایت از زندگی را به‌عنوان قضاوت شخصی از سعادت و بهروزی و کیفیت زندگی مبتنی بر معیارهای انتخابی هر فرد تعریف کرده‌اند. مفهوم رضایت به‌عنوان یک تجربه درونی است که حضور مثبت هیجان‌ها و نبود احساسات منفی را در برمی‌گیرد (عطاران خراسانی و فرید، ۱۴۰۱).

مفهوم رضایت از زندگی ابتدا به حوزه‌های بهداشتی و بیماری‌های روانی محدود می‌شد، اما در طی دو دهه گذشته، این مفهوم از زمینه‌های بهداشتی، زیست محیطی و روانشناختی صرف به مفهومی چند بعدی ارتقاء یافته (عنبی، ۱۳۹۸). و مورد توجه تعداد زیادی از حوزه‌های مطالعاتی قرار گرفته است. از این روست که بر اساس پایگاه داده‌های موسسه اطلاعات علمی، از ۱۹۸۲ تا ۲۰۰۵ بیش از ۵۰ هزار تحقیق در مورد رضایت از زندگی صورت گرفته است (رضوانی و منصوریان، ۱۳۹۵). هر فرد برای رسیدن به استانداردهای کیفی زندگی دست به اقدامات مختلفی در زمینه بهداشت جسمانی و روانی می‌زند که یکی از این اقدامات می‌تواند فعالیت‌های ورزشی و تفریحی باشد. به نظر می‌رسد کسانی که در انواع فعالیت‌های ورزشی و تفریحی شرکت می‌کنند از مزایای جسمانی و روانی این فعالیت‌ها سود برده و رضایت از زندگی خود را افزایش می‌دهند و حتی ممکن است از این نظر در سطح بالاتری قرار داشته باشند. بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی رضایت از زندگی، درک افراد از موقعیت خود در زندگی از نظر فرهنگ، سیستم ارزشی که در آن زندگی می‌کنند، اهداف، انتظارات، استانداردها و اولویت‌هایشان است. پس موضوعی کاملاً ذهنی بوده و توسط دیگران قابل مشاهده نیست و بر درک افراد از جنبه‌های مختلف زندگی استوار است. رضایت از زندگی بازتابی از ذهنی و درونی است که نمی‌توان برای آن تعریفی جامع و مانع ب‌توازن میان آرزوهای شخص و وضعیت فعلی او می‌باشد. به عبارتی هر چه شکاف بین سطح آرزوهای فرد و وضعیت عینی وی بیشتر گردد، رضایتمندی او کاهش می‌یابد، اما سطوح آرزوهای فرد به تدریج با وضعیت وی تطبیق خواهد یافت (دینر و همکاران، ۲۰۱۸).

یکی از مولفه‌های که با استرس ادراک شده و رضایت از زندگی در ارتباط است عملکرد تحصیلی دانشجویان می‌باشد. به طور کلی در جهان کنونی عملکرد تحصیلی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. جوامع توسعه یافته و در حال توسعه تاکید زیادی بر عملکرد، رقابت و پیروزی دارند. عملکرد تحصیلی به تمامی درگیری - های دانش آموز در محیط آموزشی اشاره دارد که در برگیرنده خودکارآمدی، تاثیرات هیجانی، برنامه ریزی، فقدان کنترل پیامد و انگیزش می‌باشد (محمدی کرکانی و همکاران، ۱۳۹۸).

عوامل تاثیر گذار بر عملکرد تحصیلی و میزان سهم مشارکت عوامل از حیثه‌های مورد علاقه پژوهشگران و روانشناسان تربیتی است همچنین عملکرد تحصیلی رضایت بخش و عوامل اثر بخش بر آن مورد توجه کارشناسان آموزش و پرورش بوده و دارای اهمیت علمی و کاربردی است. از آنجایی که پیشرفت تحصیلی یکی از ملاک‌های پذیرش در کلاس درس است و یکی از مهمترین و عینی‌ترین معیارهای ارزیابی کارایی نظام آموزشی است. یکی از مهمترین ملاک‌های پیشرفت تحصیلی یادگیرنده، عملکرد تحصیلی می‌باشد (ریچاردسون و همکاران، ۲۰۱۲).

یکی از عواملی که در روزهای اخیر اضطراب زیادی در عموم جمعیت ایجاد کرده است استرس مرتبط با ویروس کرونا است. دانشجویان دانشگاه از افراد مستعد بروز علائم روانشناختی در زمان شیوع بیماری کووید-۲۹ هستند، به طوری که در ابتدای شیوع این بیماری تعطیلی دانشگاه‌ها از اولین و ابتدایی‌ترین اقدامات برای جلوگیری از انتشار این بیماری بود. استرس و ترس از کرونا سلامت روانی و اجتماعی افراد را بشدت تهدید میکند و این موضوع تاثیرات نامطلوبی بر یادگیری و عملکرد تحصیلی دانشجویان دارد (کائو و همکاران، ۲۰۲۰).

استرس کرونا و ویروس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان تاثیر دارد. همچنین رضایت از زندگی نیز یکی دیگر از شاخص‌های مطرح مهم در دوران کرونا می‌باشد. چراکه بدون شک در زمان بحران کرونا کیفیت و سبک زندگی افراد تغییر کرده و سلامت جسمی و روانی آنها تحت تاثیر قرار گرفته است و نقش مهمی در تضمین پویایی و کارآمدی هر جامعه ایفاء میکند (کاراواکا سانچز و همکاران، ۲۰۲۳).

¹ Richardson et al

² Cao et al

³ Caravaca-Sánchez et al

از طرفی نیز توجه به نیازهای روانی و سلامت دانشجویان که درصد قابل ملاحظه ای از جمعیت کشور را تشکیل می دهند بسیار حائز اهمیت است تا بتوانند نقش خود را به عنوان یک نیروی متخصص و تحصیل کرده به خوبی ایفاء کنند. با توجه به مطالب گفته شده این سوال مطرح است که آیا بین استرس ادراک شده و رضایت از زندگی با عملکرد تحصیلی دانشجویان علوم تربیتی پس از همه گیری کرونا رابطه معنی داری وجود دارد؟

روش شناسی پژوهش

در این پژوهش با توجه به هدف و موضوع پژوهش از روش توصیفی - همبستگی استفاده گردیده است.

جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان رشته علوم تربیتی دانشگاه آزاد، پیام نور و سلمان کازرون می باشد که تعداد آنها برابر با ۴۲۰ نفر می باشد. روش نمونه گیری در این تحقیق با توجه به نوع جامعه آماری روش نمونه گیری خوشه ای به این ترتیب که اول سه دانشگاه آزاد، پیام نور و سلمان کازرون انتخاب شد و بعد تعداد دانشجویان علوم تربیت را مشخص کردیم و بعد از بین دانشجویان بصورت قرعه کشی نمونه انتخاب شد. برای تعیین حجم نمونه مورد استفاده پژوهشگر از فرمول کوکران استفاده شده است و با توجه به فرمول حجم نمونه ۲۰۰ نفر انتخاب شد.

ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه بود. پرسشنامه استرس ادراک شده در سال ۱۹۸۳ توسط کوهن و همکاران تهیه شده و دارای ۲۰ سوال است. روایی و پایایی آن توسط پور فرخ و همکاران (۱۳۹۹) و تحقیقات دیگر مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است. پرسشنامه رضایت از زندگی سازمان بهداشت جهانی ۲۶ سوالی یک پرسشنامه ۲۶ سوالی است که رضایت از زندگی کلی و عمومی فرد را می سنجد. این مقیاس در سال ۱۹۹۶ توسط گروهی از کارشناسان سازمان بهداشت جهانی و با تعدیل گویه های فرم ۱۰۰ سوالی این پرسشنامه ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۴ زیرمقیاس و یک نمره کلی است. این زیر مقیاس ها عبارتند از: سلامت جسمی، سلامت روان، روابط اجتماعی، سلامت محیط اطراف و یک نمره کلی. در ابتدا یک نمره خام برای هر زیرمقیاس به دست می آید که باید از طریق یک فرمول به نمره ای استاندارد بین ۰ تا ۱۰۰ تبدیل شود.

نمره بالاتر نشان دهنده رضایت از زندگی بیشتر است. برای بررسی روایی و پایایی این پرسشنامه پژوهشی بر روی ۱۱۶۷ نفر از مردم تهران انجام گرفت. شرکت کنندگان به دو گروه دارای بیماری مزمن و غیرمزمن تقسیم شدند. پایایی آزمون بازآزمون برای زیرمقیاس‌ها به این صورت به دست آمد: سلامت جسمی ۰/۷۷، سلامت روانی ۰/۷۷، روابط اجتماعی ۰/۷۵، سلامت محیط ۰/۸۴ به دست آمد. سازگاری درونی نیز با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه شد (نجات و همکاران، ۱۳۸۵).

پرسشنامه عملکرد تحصیلی: این پرسشنامه توسط درتاج (۱۳۸۳) طراحی و اعتباریابی شده است. این آزمون دارای ۴۸ سوال می باشد برخی از سوالات فقط یک عامل را می سنجد و برخی دیگر بیشتر از یک عامل را اندازه می گیرند. این پرسشنامه ابعاد خودکارآمدی پنداری، تاثیرات هیجانی، برنامه ریزی، فقدان کنترل پیامد، انگیزش را مورد سنجش قرار می دهد. پرسشنامه در پژوهش کیوانی (۱۳۹۲) اعتباریابی شده است. در این تحقیق برای سنجش پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید. به این صورت که در ابتدا ۳۰ پرسشنامه بین کارکنان توزیع و پایایی ابعاد مورد بررسی قرار گرفت. و ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد .

جدول ۱ پایایی پرسش نامه ها

نام پرسشنامه	تعداد سوال	ضریب آلفای کرونباخ
استرس ادراک شده	۲۰	۰/۹۱
رضایت از زندگی	۲۶	۰/۷۵
عملکرد تحصیلی	۳۰	۰/۸۹

برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش های مختلف توصیفی و استنباطی استفاده شد. با استفاده از آمار توصیفی، ویژگی ها نمونه از لحاظ متغیر های جمعیت شناسی مورد بررسی قرار می گیرد و از آمار استنباطی که برای بررسی فرضیه اصلی و فرعی اول و دوم از آزمون ضریب همبستگی و از رگرسیون چند گانه استفاده شد. داده های جمع آوری شده با استفاده از پرسشنامه از طریق نرم افزار SPSS 24 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها

بین استرس ادراک شده و رضایت از زندگی با عملکرد تحصیلی دانشجویان علوم تربیتی پس از همه گیری کرونا رابطه معنی داری وجود دارد؟
برای این منظور از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.
جدول شماره ۲ ضریب همبستگی اسپیرمن

متغیر	عملکرد	رضایت	استرس
عملکرد	۱		
رضایت از زندگی	۰/۸۱۹	۱	
استرس ادراک شده	-۰/۷۹۸	-۰/۸۸۷	۱

با توجه به جدول شماره ۱ می توان گفت که بین استرس و عملکرد با مقدار $-۰/۷۹۸$ رابطه معکوس و معنی دار وجود دارد و همچنین بین رضایت و عملکرد با مقدار ضریب $۰/۸۱۹$ رابطه مثبت و معنی داری در سطح $۰/۹۹$ و خطای $۰/۰۱ < P$ وجود دارد.
برای پیش بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان بر اساس استرس ادراک شده و رضایت از زندگی آنان از رگرسیون چند متغیره استفاده شد.

جدول ۳ هسته رگرسیون متغیرهای تحقیق

سطح معنی داری	F	R ²	T	ضریب		آماره متغیر	
				استاندارد شده	استاندارد نشده		
				β	B		
$P < ۰/۰۱$	۲۲۵/۲۰	۰/۶۹۲	۴/۷۰	-----	۷/۸۸	۳۷/۰۶	مقدار ثابت
$P < ۰/۰۱$			۶/۰۸	-۰/۵۱۸	-۰/۱۱۳	۰/۶۸۸	رضایت از زندگی
$P < ۰/۰۱$			-۳/۳۸	-۰/۳۳۹	-۰/۰۷۹	-۰/۳۱۳	استرس ادراک شده

با توجه به جدول شماره ۲ می توان گفت که عملکرد تحصیلی دانشجویان بر اساس رضایت از زندگی و استرس ادراک شده قابل پیش بینی است. و رضایت از زندگی با مقدار بتای $۰/۵۱۸$ و استرس با بتای $-۰/۳۳۹$ به ترتیب در پیش بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان سهم معنی داری دارند. یعنی هر قدر

رضایت از زندگی بیشتر باشد و استرس کمتر، عملکرد تحصیلی دانشجویان بیشتر خواهد شد. همچنین این دو متغیر در مجموع ۶۹ درصد از تغییرات عملکرد تحصیلی را پیش بینی می‌کنند و مابقی ناشی از متغیرهای دیگر است.

بحث و نتیجه گیری

به منظور آزمون فرضیه اول که به بررسی استرس ادراک شده و عملکرد تحصیلی دانشجویان علوم تربیتی می‌پردازد می‌توان نتیجه گرفت با احتمال ۹۵٪ استرس ادراک شده و عملکرد تحصیلی دانشجویان علوم تربیتی رابطه معنی داری دارد

در تبیین این فرضیه چنین استنباط می‌شود که بین استرس ادراک شده و عملکرد تحصیلی دانشجویان علوم تربیتی رابطه معنی داری وجود دارد. موضوع استرس در میان دانشجویان دانشگاه موضوع خیلی از تحقیقات در سالهای اخیر بوده است. تحقیقات نشان داده است که ادراک سطوح بالای استرس در دانشجویان منجر به کاهش عملکرد تحصیلی، افسردگی مشکلات جدی در تضعیف سلامت روانی. تأثیرات استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه و کالج مورد بررسی قرار گرفته است بله، بر اساس مطالعات مختلف، مشخص شده است که استرس می‌تواند به شدت تأثیر منفی بر عملکرد تحصیلی دانشجویان داشته باشد. استرس می‌تواند باعث کاهش تمرکز و توجه، حافظه کوتاه مدت، توانایی حل مسئله و انجام وظایف پیچیده شود. علاوه بر این، در مطالعات بر روی دانشجویان، مشاهده شده است که دانشجویانی که با سطوح بالایی از استرس مواجه هستند، احتمال تجربه افسردگی و اضطراب بیشتر است.

چن و همکارانش^۱ در سال ۲۰۱۳، ارتباط بین سطوح استرس و عملکرد تحصیلی دانشجویانی که دوره کارشناسی ارشد را در یک دانشگاه آمریکایی در حوزه‌های مختلف مطالعه می‌کنند، بررسی شده است. نتایج نشان داد که دانشجویانی که با سطوح بالایی از استرس مواجه هستند، در عملکرد تحصیلی خود کاهش قابل توجهی را تجربه می‌کنند.

در مورد رابطه بین استرس و عملکرد دانشجویان، یکی از مکانیزم‌های پیشنهادی این است که استرس می‌تواند باعث افزایش سطح کورتیزول در بدن شود که ممکن است به عنوان یک محرک

¹ Chen et al

ایجاد شده توسط استرس، عملکرد شناختی را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین، کاهش سطح استرس و مدیریت آن می‌تواند بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان را به همراه داشته باشد. استرس برای برخی افراد بسیار سخت قابل مدیریت است، اما به کمک تکنیک‌های مدیریت استرس مانند تمرینات تنفس، روش‌های آرامش بخشی و تکنیک‌های تصویر سازی، می‌توان از آن کنترل پیدا کرد و بهبود عملکرد تحصیلی را تسهیل کرد

به منظور آزمون فرضیه دوم که به بررسی رضایت از زندگی و عملکرد تحصیلی دانشجویان علوم تربیتی می‌پردازد می‌توان نتیجه گرفت با احتمال ۹۵٪ فرضیه اصلی رضایت از زندگی و عملکرد تحصیلی دانشجویان علوم تربیتی رابطه دارد و فرضیه اصلی مورد تایید می‌باشد.

در تبیین این فرضیه چنین استنباط می‌شود که بین رضایت از زندگی و عملکرد تحصیلی دانشجویان علوم تربیتی رابطه معنی داری وجود دارد. در تحقیقات مختلف، ارتباط مثبتی بین رضایت از زندگی و عملکرد تحصیلی دانشجویان مشاهده شده است. به عنوان مثال، یک مطالعه انجام شده نشان داد که دانشجویانی که از زندگی خود رضایت دارند، در نمرات خود موفقیت بیشتری دارند و همچنین احتمال ترک تحصیلات خود را کمتر می‌دانند (داینر و همکاران، ۲۰۱۰). همچنین، مطالعه دیگری نشان داده است که رضایت از زندگی با تمرکز و تحصیلات موفقیت آمیز در دانشجویان مرتبط است (سولدو و شافر، ۲۰۰۶). بنابراین، به نظر می‌رسد که رضایت از زندگی می‌تواند به عنوان یک عامل مؤثر در موفقیت تحصیلی دانشجویان باشد. این رابطه ممکن است به دلیل این باشد که رضایت از زندگی، افزایش انگیزه و اعتماد به نفس دانشجویان را به همراه دارد که می‌تواند در عملکرد تحصیلی آنها تأثیر بگذارد.

همچنین می‌توان با رضایت از زندگی و استرس ادراک شده دست به پیش بینی عملکرد تحصیلی زد. در تبیین این فرضیه چنین استنباط می‌شود که با استرس ادراک شده و رضایت از زندگی می‌توان به پیش بینی عملکرد تحصیلی دست زد. زندگی می‌تواند همواره با استرس و اضطراب همراه

¹ Diener et al

² Suldo, Riley, & Shaffer

باشد هر کسی با ترکیب مختلفی از ضروریات و ناسازگاریهایی در زندگی روبرو میشود و هر کدام از ما در صورتی که شرایط زندگی سخت شود، در هم می شکنیم حتی کسانی که آدمهای سرسخت و استواری هستند، تحت شرایط استرس زا دچار مشکلات روان شناختی میشوند و فرصت لذت بردن از زندگی را از دست می دهند استرس در همه جا نزد تجربه انسان است. به نظر میرسد استرس جهت آماده سازی موجودات برای پاسخ مناسب به تهدید پاسخهایی فیزیولوژیکی که ما را زنده نگه می دارند فعال میکند با این حال استرس پیچیده تر از یک سری پاسخ هاست؛ چرا که ما به عنوان یک انسان از این پاسخها معنا دریافت می کنیم در واقع استرس ادراک شده عبارت است از واکنش بدن به تغییری که مستلزم سازگاری با پاسخ جسمی، ذهنی یا هیجانی استرس میتواند به وسیله هر عامل یا محرک تنش زایی ایجاد شود، حتی سروکار داشتن با یک بیمار استرس به صورت کلی زمانی رخ میدهد که شخص قابلیت انطباق با تقاضاهای موقعیتی را ندارد.

در تحقیقات بسیاری، نشان داده شده که رضایت از زندگی و استرس ادراک شده، به طور مستقیم و غیرمستقیم، با عملکرد تحصیلی در دانشجویان ارتباط دارند. به عنوان مثال، مطالعاتی نشان داده اند که دانشجویانی که از زندگی خود رضایت دارند، به طور میانگین در نمرات خود موفقیت بیشتری دارند (سولدو و همکاران، ۲۰۰۶؛ داینر و همکاران، ۲۰۱۰). همچنین، در یک مطالعه دیگر نشان داده شده است که استرس ادراک شده با کاهش عملکرد تحصیلی در دانشجویان مرتبط است (میسرا و مک کین، ۲۰۰۰). بنابراین، به عنوان یک عامل مؤثر در عملکرد تحصیلی، رضایت از زندگی و استرس ادراک شده می توانند استفاده شوند. این مطالعات می توانند به عنوان منابع مفید در تحقیقات و برنامه هایی که به ارتقای عملکرد تحصیلی و بهبود رفاه روانی دانشجویان می پردازند، مورد استفاده قرار گیرند.

ملاحظات اخلاقی

حریم خصوصی شرکت کنندگان: در هنگام جمع آوری اطلاعات، حریم خصوصی شرکت کنندگان احترام گذاشته شد و اطلاعات شخصی آنها محرمانه تلقی شد.

مجوزهای لازم اخذ گردید

به شرکت کنندگان در پژوهش، هدف و روش پژوهش، منافع و مخاطرات مربوط به شرکت در پژوهش، حقوق آنها و هرگونه اطلاعات مربوط به پژوهش اطلاع داده شد.

¹ Misra & McKean

شرکت کنندگان به طور داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند و به آنها این امکان داده شد که به آسانی از پژوهش خارج شوند.

منابع

الف- فارسی

- پورفرخ، پریسا، کرمانی، معین، و جمالی، جمشید. (۱۳۹۹). بررسی میزان استرس ادراک شده دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مشهد حین پاندمی بیماری کوئید ۱۹ در سال ۹۹-۱۳۹۸. *افق توسعه آموزش علوم پزشکی*. ۱۱(۲)، ۶۶-۷۶.
- درتاج، فریبرز. (۱۳۸۳). بررسی تأثیر شبیه سازی ذهنی فرآیندی و فرآورده ای بر بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان، ساخت و اعتباریابی آزمون عملکرد تحصیلی. رساله دکتری، دانشکده روان-شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی تهران. ص ۸-۲.
- رضوانی، محمدرضا و منصوریان، حسین. (۱۳۹۶). سنجش کیفیت زندگی: بررسی مفاهیم، شاخص ها، مدل ها و ارائه مدل پیشنهادی برای نواحی روستایی. *روستا و توسعه*. ۱۱(۳)، ۱-۲۶.
- شاه حسینی، پروانه و توکلی، هانیه. (۱۳۹۳). تحلیل شاخص های کیفیت زندگی شهری مورد: محله وردآورد منطقه ۲۱ شهر تهران. *آمایش محیط*. ۷(۲۴)، ۱۲۷-۱۴۴.
- عطاران خراسانی، مهسا و فرید، سارا. (۱۴۰۱)، تأثیر شبیه خانه بودن محیط سرای سالمندان بر میزان رضایت از زندگی ساکنان آن، *سومین کنفرانس بین المللی عمران، معماری، شهرسازی با رویکرد توسعه زیرساخت های شهری*.
- عنبری، موسی. (۱۳۸۹). بررسی تحولات کیفیت زندگی در ایران (۱۳۶۵ تا ۱۳۸۵). *توسعه محلی (روستایی-شهری)*. ۲(۱)، ۱۴۹-۱۸۱.
- قالیاف، یکتا، علی پور، سعیده، سلیمانی، فاطمه و ناظمی، سیدمحمد رضا. (۱۳۹۹). تأثیر بلوغ، استرس و اضطراب در دوره نوجوانی بر کم کاری تیروئید در نوجوانان دختر دوره متوسطه اول شهر مشهد. *دومین همایش ملی روان شناسی بالینی کودک و نوجوان، اردبیل*.
- کیوانی، مریم. (۱۳۹۲). تأثیر راهبردهای سازماندهی- برنامه ریزی بر بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی تحصیلی، دانشگاه علامه طباطبائی.
- محمدی کرکانی، آذر، درتاج، فریبرز و کیامنش، علیرضا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی - عاطفی بر روی مؤلفه‌های عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر. *نشریه علمی آموزش و ارزشیابی (فصلنامه)*. ۱۲(۴۵)، ۱۳۳-۱۵۰.
- مهربان، مریم، دخانچی، سمانه و پژوهش، شبنم. (۱۴۰۰). مطالعه استرس افسردگی و اضطراب امتحان در دانش آموزان دومین همایش ملی روان شناسی بالینی کودک و نوجوان، اردبیل.
- نجات سحرناز، منتظری، علی. هلاکویی نایینی، کورش، محمد کاظم، مجدزاده سیدرضا. (۱۳۸۵). استاندارد سازی پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت ترجمه و روان سنجی گونه ایرانی. *مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی*. ۴(۴)، ۱۲-۱.

ب- انگلیسی

- Caravaca-Sánchez, F., Muyor-Rodríguez, J., & Fernández-Prados, J. S. (2022). Risk and protective factors associated with suicidal behaviour during the COVID-19 pandemic crisis amongst college students in Spain. *Social Work in Mental Health*, 20(6), 625-644.
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary educational psychology*, 27(2), 270-295.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934.
- Chapell, M. S., Blanding, Z. B., Silverstein, M. E., Takahashi, M., Newman, B., Gubi, A., & McCann, N. (2005). Test anxiety and academic performance in undergraduate and graduate students. *Journal of Educational Psychology*, 97(2), 268-274.
- Chen, S. H., Cheng, Y., & Wu, W. T. (2013). The Relationship Between Stress and Academic Performance Among Graduate Students. *Journal of Taiwan Normal University: Humanities & Social Sciences*, 58(3), 1-13.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., & Oishi, S. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1).
- Folkman, S. (Ed.). (2011). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford University Press.
- Kovács, L. N., Baksa, D., Dobos, D., Eszlári, N., Gecse, K., Kocsel, N., ... & Kökönyei, G. (2021). Perceived stress in the time of COVID-19: the association with brooding and COVID-related rumination in adults with and without migraine. *BMC psychology*, 9(1), 68.
- Kozier, B. (2004). *Fundamentals of nursing: The nature of nursing practice in Canada*. Prentice Hall.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.



- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(2), 353-387.
- Suldo, S. M., Riley, K. N., & Shaffer, E. J. (2006). Academic correlates of children and adolescents' life satisfaction. *School Psychology International*, 27(5), 567-582.
- Tedesco, L. A. (1986). A psychosocial perspective on the dental educational experience and student performance. *Journal of dental education*, 50(10), 601-605.

The relationship between perceived stress and life

satisfaction with the academic performance of educational science students after the Covid-19 pandemic

Effat Arab¹

Abstract

Introduction and purpose: The purpose of this research is to investigate the relationship between perceived stress and life satisfaction with the academic performance of educational science students after the Covid-19 pandemic.

Research methodology: In this research, according to the purpose and topic of the research, it is a descriptive-correlation method. The population of this research included all students of educational sciences of IslamIc Azad University, Payam Noor and Salman University in Kazerun. Using Cochran's formula, 200 people were selected as a sample by cluster sampling method. The tools of this research were three questionnaires of perceived stress by Cohen et al. (1984), academic performance in Dartaj (2013) and life satisfaction questionnaire of the World Health Organization. Perceived stress questionnaire was 0.91, academic performance was 0.89, and life satisfaction was 0.75.

Findings: The findings show that there is an inverse and significant relationship between stress and performance with a value of -0.798, and there is also a positive and significant relationship between satisfaction and performance with a coefficient value of 0.819. Students' academic performance can be predicted based on life satisfaction and perceived stress. Life satisfaction with a beta value of 0.518 and stress with a beta of -0.339 have a significant contribution in predicting the academic performance of students, respectively. That is, the more satisfaction with life and the less stress, the higher the academic performance of students. Also, these two variables predict a total of 69% of academic performance changes and the rest is caused by other variables.

Discussion and conclusion: Examining the relationship between perceived stress, life satisfaction and academic performance in the context of educational science students can provide valuable insight into the factors affecting academic success and well-being in this population. The findings of this study can contribute to interventions and support services aimed at improving student well-being and academic performance.

Keywords: perceived stress, life satisfaction, academic performance, covid-19

¹ Graduate of Master's Degree in Educational Research, Efatarab078@gmail.com