

Received on: 18/12/2022

Revised on: 07/12/2024

Accepted on: 01/10/2025



Research
Article

Vol. 23, No. 1, Serial 43

Spring & Summer
2026

pp: 127-138

The Effect of Stress Management Training on Life Skills and Academic Performance of Primary School Students

DOI: [10.22070/tr.2025.17138.1362](https://doi.org/10.22070/tr.2025.17138.1362)

Mohammad Amin Jamali¹, Ali Shiravani Shiri^{*2}, Seyed Saheb Mosavi³

1. Master's degree, Psychology, Arsanjan Islamic Azad University, Arsanjan, Iran.
Email: alij555moallem72@gmail.com
2. Department of Educational Sciences, Farhangian University, P.O. Box 14665-889, Tehran, Iran. (Corresponding Author)
Email: ali_shiravani@cfu.ac.ir
3. Department of Educational Sciences, Farhangian University, P.O. Box 14665-889, Tehran, Iran.
Email: drssmousavi85@gmail.com

Abstract

Aim and introduction: Education serves a wide range of objectives, among which one of the most fundamental is the improvement of students' academic performance. Numerous factors influence academic achievement, and education experts typically categorize these into four domains: individual, school-related, family, and societal factors. Academic performance, as a dependent variable, is shaped by a complex interplay of influences, including academic aptitude, cognitive abilities such as general intelligence, academic self-efficacy, self-regulation strategies, personality traits, classroom environment, academic motivation, learner capacity, teacher training, and student engagement.

Improved academic performance reflects educational success—defined as the extent to which learners achieve the intended outcomes of an educational program. Academic progress is the result of effective learning, whereby students acquire and demonstrate competencies within the classroom setting.

Beyond cognitive development and academic achievement, education also plays a crucial role in preparing students for social life. To navigate personal and interpersonal challenges, students must be equipped with essential life skills. These skills encompass a set of psychosocial and interpersonal abilities that enable individuals to make informed decisions, communicate effectively, and manage themselves in various contexts. UNICEF defines life skills as “critical psychosocial and interpersonal skills,” emphasizing their importance in personal development and social adaptation.

One of the key factors influencing student learning—both cognitively and socially—is stress. Academic challenges are among the most common sources of stress for students, and stress related to educational demands has been linked to a range of negative outcomes, including diminished academic performance. Excessive stress can impair concentration, reduce motivation, and hinder learning processes.

To mitigate the adverse effects of stress on academic outcomes, various interventions have been proposed. One of the most effective approaches is stress management training, which equips students with strategies to recognize, understand, and cope with stress. By fostering resilience and emotional regulation, stress management training can enhance both academic performance and life skills, contributing to students' overall well-being and success.

Life skills encompass a range of social and interpersonal psychological abilities that enable individuals to make informed decisions, communicate effectively, and manage personal responsibilities. This study aims to evaluate the impact of stress management training on the development of life skills and academic performance among primary school students.

Received on: 18/12/2022

Revised on: 07/12/2024

Accepted on: 01/10/2025



**Research
Article**

Vol. 23, No. 1, Serial 43

Spring & Summer

2026

pp: 127-138

Given that elementary students frequently encounter various stressors, equipping them with effective stress management strategies is both important and necessary. These skills are essential for navigating daily challenges and maintaining overall well-being. Uncontrolled stress can adversely affect physical health, professional functioning, and social relationships. Prolonged exposure to stress may lead to burnout, diminished productivity, and a lower quality of life.

Previous research has demonstrated that teaching stress management techniques positively influences students' behavior and academic outcomes. Considering the critical role of stress coping mechanisms—particularly for younger students who are more vulnerable to academic stress—this study investigates the effectiveness of stress management training in enhancing life skills and academic achievement among elementary school students in Pasargad City. The study specifically tests the following hypotheses:

- **Hypothesis 1:** Stress management training improves the life skills of elementary school students.
- **Hypothesis 2:** Stress management training enhances specific components of life skills, including social skills, self-regulation, self-control, and social responsibility.
- **Hypothesis 3:** Stress management training positively affects the academic achievement of elementary school students.

Methodology: This research employed a pre-test/post-test experimental design. The target population consisted of male and female elementary students, from which a random sample of 40 was selected and randomly assigned to either the experimental or control group. Measurement tools included validated and reliable scales for assessing academic achievement and life skills.

Finding:

- **Hypothesis 1:** A statistically significant difference was observed between the control and experimental groups in overall life skills during the post-test phase ($p < 0.01$).
- **Hypothesis 2:** Significant differences were found between the groups in the components of life skills—social skills, self-regulation, self-control, and social responsibility—at the 0.01 significance level.
- **Hypothesis 3:** The experimental group showed significantly higher academic achievement compared to the control group in the post-test ($p < 0.01$).

Discussion and Conclusions: Stress management training has proven to be an effective intervention for enhancing both life skills and academic performance among elementary school students. These findings underscore the importance of integrating stress management programs into school curricula. The analysis revealed that 56% of the variance in post-test life skills scores was attributable to the educational intervention, confirming the positive impact of stress management training.

Further analysis indicated that the training significantly enhanced specific life skill components, including social skills, self-regulation, self-control, and social responsibility. These improvements suggest that stress management training promotes a broad range of psychological and interpersonal competencies.

Moreover, the training contributed to increased academic achievement, reinforcing the value of such interventions in educational settings. Stress management training appears to enhance various core skills, including self-awareness, empathy, effective communication, decision-making, problem-solving, creative and critical thinking, and emotional regulation.

Future studies should include larger sample sizes to improve the generalizability of the findings. Additionally, researchers are encouraged to investigate the effectiveness of complementary approaches—such as mindfulness and assertiveness training—on life skills and academic performance.

Keywords: Stress Management Training, Life Skills, Academic Achievement, Elementary School Students

مطالعه اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر مهارت‌های زندگی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره آموزش ابتدایی

DOI: 10.22070/tlr.2025.17138.1362

محمدامین جمالی^۱، علی شیروانی شیری^{۲*} و سید صاحب موسوی^۳

۱. کارشناسی ارشد، روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی ارسنجان، ارسنجان، ایران.
Email: Alij555moallem72@gmail.com
۲. استادیار، گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، صندوق پستی ۸۸۹ - ۱۴۶۶۵، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
Email: ali_shiravani@cfu.ac.ir
۳. استادیار، گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، صندوق پستی ۸۸۹ - ۱۴۶۶۵، تهران، ایران.
Email: Drssmousavi85@gmail.com

چکیده

مقدمه: مهارت‌های زندگی، گروهی از مهارت‌های روانی-اجتماعی و میان‌فردی است که برای گرفتن تصمیم‌های آگاهانه، برقراری ارتباط مؤثر و مدیریت شخصی به افراد کمک می‌کند. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر مهارت‌های زندگی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره ابتدایی بود.

روش: در پژوهش حاضر از طرح آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری شامل همه دانش‌آموزان دختر و پسر بود که از بین آنان ۴۰ نفر به صورت تصادفی به عنوان نمونه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفره قرار گرفتند. ابزارهای اندازه‌گیری شامل مقیاس پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و مهارت‌های زندگی بود که روایی و پایایی آن برآورد شد و مورد استفاده قرار گرفت. داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و آمار استنباطی با کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: براساس یافته‌های پژوهش، بین دو گروه در ترکیب متغیر مهارت‌های زندگی در پس‌آزمون در سطح ۰/۰۱ تفاوت معنادار وجود دارد. همچنین میزان مهارت‌های زندگی براساس مؤلفه‌های مهارت‌های اجتماعی، خودنظم‌بخشی، خویشتن‌داری و مسئولیت‌پذیری اجتماعی، در بین دو گروه در سطح ۰/۰۱ تفاوت معنی‌دار وجود دارد. به علاوه، نتایج نشان داد که تفاوت معناداری بین دو گروه در پس‌آزمون متغیر پیشرفت تحصیلی در سطح ۰/۰۱ وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری: تأثیر آموزش مدیریت مقابله با استرس می‌تواند راهکاری مناسب برای بهبود و افزایش پیشرفت تحصیلی و افزایش مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان باشد. به این دلیل و به جهت اهمیت موضوع، زمینه‌سازی و تدارک تمهیدات لازم به‌منظور آموزش دانش‌آموزان توسط مسئولان مدارس یا ادارات آموزش و پرورش ضروری به نظر می‌رسد.

واژگان کلیدی: آموزش مدیریت استرس، مهارت‌های زندگی، عملکرد تحصیلی، دانش‌آموزان دوره ابتدایی.

نشریه علمی
پژوهش‌های
آموزش و یادگیری

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۹/۲۷
تاریخ اصلاحات: ۱۴۰۳/۰۹/۱۷
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۷/۰۹



مقاله پژوهشی

Journal of
Training & Learning
Researches
Vol. 23, No. 1, Serial 43
Spring & Summer
2026

دوره ۲۳، شماره ۱، پیاپی ۴۳
بهار و تابستان ۱۴۰۵
صص: ۱۳۸-۱۲۷

مقدمه

آموزش و پرورش اهداف مختلف و متنوعی را دنبال می‌کند و یکی از اهداف اصلی آموزش تحصیلی دانش‌آموزان افزایش عملکرد تحصیلی آنان است. عوامل مختلفی بر عملکرد تحصیلی افراد تأثیر می‌گذارد که متخصصان تعلیم و تربیت آن‌ها را به چهار دسته عوامل فردی، آموزشگاهی، خانوادگی و اجتماعی تقسیم کرده‌اند. در حقیقت، عملکرد تحصیلی به‌عنوان متغیر وابسته تحت تأثیر یک عامل نیست، بلکه عوامل متعددی نظیر استعداد تحصیلی، عوامل شناختی مانند هوش عمومی، خودکارآمدی تحصیلی، راهبردهای خودتنظیمی، ویژگی‌های شخصیتی، ساختار کلاس درس، انگیزش تحصیلی، توانایی یادگیرندگان، آموزش معلمان و انگیزش یادگیرندگان روی آن تأثیر دارند [۱]. افزایش عملکرد تحصیلی به معنای موفقیت تحصیلی است، یعنی اینکه فراگیران تا چه حد در رسیدن به اهداف دوره آموزشی موفق بوده‌اند [۲]. پیشرفت تحصیلی، پیامد یادگیری دانش‌آموزان است، یعنی دانش‌آموزان در کلاس‌ها، به‌طور کارآمدی قابلیت‌هایی را شکل می‌دهند و در نتیجه، آن یادگیری اتفاق می‌افتد [۳].

علاوه‌بر توسعه شناختی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، آموزش و پرورش دانش‌آموزان را برای زندگی اجتماعی نیز آماده می‌سازد. از این رو، لازم است که دانش‌آموزان به مهارت‌های زندگی مجهز شوند. اصطلاح مهارت‌های زندگی به گروهی از مهارت‌های روانی اجتماعی و میان‌فردی گفته می‌شود که افراد را در اتخاذ تصمیم‌های آگاهانه، برقراری ارتباط مؤثر و مدیریت شخصی کمک می‌کند. یونیسف مهارت‌های زندگی را به‌عنوان «مهارت‌های روانی اجتماعی و بین‌فردی بسیار مهم» تعریف کرده است [۴].

یکی از عوامل اثرگذار بر یادگیری دانش‌آموزان در حوزه‌های مختلف اعم از شناختی و بین‌فردی استرس است. در این راستا، شواهد نشان داده است که مشکلات تحصیلی یکی از متعارف‌ترین منابع استرس در

فراگیران قلمداد می‌شود [۵] و استرس مربوط به فعالیت‌های تحصیلی با نتایج منفی مختلفی از قبیل عملکرد تحصیلی ضعیف همراه است. همچنین استرس بیش از اندازه می‌تواند بر عملکرد تحصیلی تأثیر منفی داشته باشد [۶]. برای کاهش تأثیرات منفی استرس بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان راه‌های مختلفی وجود دارد که یکی از این راه‌ها، آموزش مدیریت استرس است.

با توجه به اینکه دانش‌آموزان دوره ابتدایی در معرض استرس زیادی هستند، چگونگی مدیریت استرس در بین آن‌ها مهم و ضروری است. مهارت مدیریت استرس یکی از مهارت‌هایی است که هر فرد در زندگی به آن نیاز دارد. اهمیت مدیریت استرس در زندگی هر شخص هنگامی بیشتر مشخص می‌شود که بدانیم استرس‌های کنترل‌نشده چگونه می‌توانند سلامتی، شغل و موقعیت اجتماعی افراد را تحت تأثیر قرار دهند. استرس‌های طولانی‌مدت بر نحوه عملکرد و بهره‌وری افراد تأثیر مستقیم می‌گذارند. این استرس‌ها می‌توانند به فرسودگی، کاهش عملکرد و کاهش سطح کیفیت زندگی منجر شوند.

پژوهش‌ها نشان داده است که آموزش مهارت مدیریت استرس بر رفتار و عملکرد دانش‌آموزان تأثیرگذار است. پژوهشی در سال ۲۰۰۵ توسط بخش روان‌پزشکی دانشگاه Bath بین ۲۰۹ دانش‌آموز صورت گرفت، نشان داد که بعد از هشت تا ده هفته آموزش مدیریت استرس در گروه شاهد، پیشرفت‌هایی در عملکرد تحصیلی و انگیزه آن‌ها مشاهده شد [۷]. نتایج پژوهش‌ها نشان داد که آموزش مدیریت استرس برای دانش‌آموزان می‌تواند به پیشرفت تحصیلی آنان منجر می‌شود [۸]. نتایج پژوهشی با عنوان بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت استرس بر کاهش سبک اسناد منفی و افزایش سلامت روان دانش‌آموزان، نشان داد که آموزش مهارت‌های مدیریت استرس، موجب کاهش سبک‌های اسناد کنارآیی اجتنابی، اسناد

منفی و افزایش سلامت روان دانش‌آموزان می‌شود [۹]. چنین یافته‌هایی در پژوهش‌های دیگر [۱۰] نشان‌دهنده تأثیر آموزش در کاهش علائم ناشی از استرس است.

نتایج پژوهشی با عنوان بررسی تأثیر آموزش مدیریت استرس بر کیفیت زندگی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر کرج [۱۱]، نشان داد که اختلاف معناداری بین میانگین نمرات کیفیت زندگی و هریک از ابعاد آن، رضایت عمومی، عواطف منفی، رابطه با معلم، پیشرفت، ماجراجویی، انسجام اجتماعی وجود دارد. نتایج پژوهشی دیگر نشان داد که مدیریت استرس در ارتقای کیفیت زندگی اثربخش است [۱۲]. نتایج پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی و خودکارآمدی دانش‌آموزان پسر پایه چهارم ابتدایی [۱۳]، نشان داد که آموزش مدیریت استرس بر مؤلفه‌های خودکارآمدی دانش‌آموزان پسر پایه چهارم تأثیر دارد. همچنین آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی-رفتاری بر پیشرفت تحصیلی، عملکرد کنکور و اضطراب امتحان دانش‌آموزان داوطلب در کنکور تأثیر دارد. آموزش مدیریت استرس مبتنی بر شیوه شناختی-رفتاری اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر و پسر را کاهش داد؛ پیشرفت تحصیلی و عملکرد کنکور دانش‌آموزان دختر و پسر را افزایش داد، اما بین دختر و پسر تفاوت معنادار مشاهده نشد. به علاوه، تعامل آموزش مدیریت استرس و جنسیت تأثیر معناداری بر پیشرفت تحصیلی، عملکرد کنکور و اضطراب امتحان دانش‌آموزان داوطلب در کنکور نداشت [۱۴].

تأثیر آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره راهنمایی ناحیه یک ارومیه نشان دادند که آموزش ایمن‌سازی روانی در مقابل استرس اضطراب امتحان آزمودنی‌ها را کاهش داده و بر عملکرد تحصیلی آن‌ها تأثیر مثبت گذاشته است. همچنین نتایج نشان داد که تعامل اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی معنادار است [۱۵]. اجرای برنامه آموزشی آرام‌سازی بیوفیدبک برای

کاهش اضطراب و بهبود عملکرد تحصیلی نشان داد که گنجاندن برنامه‌های آموزش بیوفیدبک در زمینه‌های آموزشی می‌تواند راهی برای کاهش اضطراب و بهبود عملکرد تحصیلی باشد. همچنین ممکن است درک ما از تعامل پویا بین فرایندهای روان‌شناسی، شناختی و عاطفی را عمیق‌تر کند [۱۶].

برای کاهش تأثیرات منفی استرس بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان نیز راه‌های مختلفی وجود دارد [۱۷] که یکی از راه‌ها، آموزش مدیریت استرس است. نتایج پژوهشی با عنوان مدیریت استرس در دانش‌آموزان دبستانی نشان داده است که تجربه استرس در مراحل اولیه زندگی شروع می‌شود. به نظر می‌رسد تکنیک‌های مدیریت استرس برای توسعه یا تقویت مهارت‌های مقابله با استرس مفید هستند [۱۸].

نتایج پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی فردی و اجتماعی نوجوانان نشان داد که مهارت‌های زندگی طیفی از شایستگی‌ها را در بر می‌گیرد که افراد را قادر می‌سازد تا به‌طور مؤثر چالش‌های زندگی را مدیریت کنند. یکی از این مهارت‌ها، مدیریت استرس: تکنیک‌هایی برای مقابله مؤثر با استرس است که این مهارت‌ها به تنظیم بهتر عاطفی، انعطاف‌پذیری و کیفیت کلی زندگی کمک می‌کنند [۱۹].

نتایج پژوهشی با عنوان «بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت استرس بر نشاط تحصیلی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه شاهد» نشان داد که آموزش مهارت‌های مدیریت استرس تأثیر بسزایی در افزایش نشاط تحصیلی و بهزیستی روانی داشت. یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های مدیریت استرس تأثیر عمده‌ای بر افزایش زندگی تحصیلی دارد [۲۰].

نتایج پژوهش نشان دهد آموزش مدیریت استرس اغلب شامل مؤلفه‌هایی است که بر توسعه مهارت‌های حل مسئله تمرکز دارد. با یادگیری نحوه برخورد سیستماتیک با مسائل و ایجاد راه‌حل، دانش‌آموزان حس کنترل بر شرایط خود را به دست می‌آورند. این

پرسش‌نامه مهارت‌های زندگی روی تمام دانش‌آموزان اجرا شد و دانش‌آموزانی که مهارت‌های زندگی آن‌ها پایین‌تر از حد متوسط بود، مشخص و مطابق ملاک‌های ورود (علاقه‌مندی و رضایت به شرکت در مطالعه و کسب نمره پایین در مهارت‌های زندگی) و ملاک‌های خروج (عدم شرکت در حداقل سه جلسه آموزشی و عدم دسترسی به آزمودنی‌ها) انتخاب شدند. سپس، آزمودنی‌های انتخاب‌شده به صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفری آزمایش و کنترل گمارده شدند. در ادامه، دوره آموزش ۸ جلسه‌ای مهارت‌های مدیریت استرس ماکینبام (۱۹۷۷) توسط یک متخصص روان‌شناسی روی گروه آزمایش اجرا شد (پروتکل دوره آموزشی در جدول شماره ۱ آمده است). در بین دو گروه، قبل و بعد از مداخله، پرسش‌نامه مهارت‌های زندگی و همچنین پرسش‌نامه پیشرفت تحصیلی اجرا شد.

به منظور گردآوری داده‌ها از ابزارهای ذیل استفاده شد: پرسش‌نامه مهارت‌های زندگی کودکان: این پرسش‌نامه ۴۲ گویه‌ای توسط بابادی و مشکانی (۱۳۸۹) [۲۲] طراحی شد و مشتمل بر ۴ خرده‌مقیاس مهارت‌های اجتماعی، خودنظم‌دهی، خویشتن‌داری (خودمدیری) و مسئولیت‌پذیری اجتماعی است. به منظور درجه‌بندی پاسخ‌ها از طیف «هیچ‌وقت»، «گاهی اوقات» و «بیشتر اوقات» استفاده شد. طراحان، پایایی این پرسش‌نامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۸۵ و برای خرده‌مقیاس‌های مهارت‌های اجتماعی ۰/۷۶، خودنظم‌دهی ۰/۶۳، خویشتنداری (خودمدیری) ۰/۷۶ و مسئولیت‌پذیری اجتماعی ۰/۶۲ گزارش کردند. همچنین، با استفاده از روش بازآزمایی، پایایی برای کل پرسش‌نامه ۰/۷۴ و برای خرده‌مقیاس‌های مهارت‌های اجتماعی، خودنظم‌دهی، خویشتن‌داری و مسئولیت‌پذیری اجتماعی به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۶۸، ۰/۶۵ و ۰/۷۱ محاسبه شد. به علاوه، طراحان روایی پرسش‌نامه را با استفاده از دو تکنیک روایی ملاکی و روایی سازه بررسی و تأیید کردند. در پژوهش حاضر به منظور بررسی روایی

توانمندسازی به خودکارآمدی بالاتر ترجمه می‌شود؛ زیرا آن‌ها به ظرفیت خود برای عبور از مشکلات و تصمیم‌گیری آگاهانه اعتقاد دارند [۲۱].

باتوجه به نقش مهم مهارت‌های مقابله با استرس و همچنین آموزش مدیریت این مسئله و مهارت‌های مرتبط با آن در زندگی دانش‌آموزان و مخصوصاً دانش‌آموزان دوره ابتدایی که بیشتر با استرس تحصیل همراه است، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی و مهارت‌های زندگی این قشر از اهمیت زیادی برخوردار است. بنابراین با توجه به مطالب گفته‌شده، هدف پژوهش حاضر تأثیر آموزش مدیریت استرس بر مهارت‌های زندگی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره ابتدایی شهرستان پاسارگاد است. به طور اخص، پژوهش حاضر به دنبال بررسی فرضیه‌های ذیل است:

فرضیه اول: آموزش مدیریت استرس بر بهبود مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی تأثیر دارد؛
فرضیه دوم: آموزش مدیریت استرس بر بهبود مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی تأثیر دارد؛
فرضیه سوم: آموزش مدیریت استرس بر بهبود پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی تأثیر دارد.

روش‌شناسی پژوهش

به منظور پاسخ به فرضیه‌های پژوهش از طرح آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری پژوهش حاضر همه دانش‌آموزان دختر و پسر دوره ابتدایی شهر پاسارگاد به تعداد ۶۰۰۰ نفر بودند که از بین آن‌ها تعداد ۴۰ نفر براساس فرمول کوکران و با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تک‌مرحله‌ای انتخاب شدند. بدین منظور، ابتدا از میان همه مدارس ابتدایی شهر پاسارگاد (به تعداد ۲۹ مدرسه)، ۵ مدرسه (۳ مدرسه پسرانه و ۲ مدرسه دخترانه) به صورت تصادفی انتخاب شدند. آنگاه،

جدول شماره ۱. پروتکل دوره آموزش مهارت‌های مدیریت استرس (ماکینام، ۱۹۷۷)

جلسه	پروتکل جلسه
اول	آشنایی و معارفه، تشریح اهداف و قوانین گروه، مفهوم‌سازی و توصیف استرس، علائم و پیامدهای استرس
دوم	آموزش تن آرامی و تنش‌زدایی
سوم	آشنایی با مفاهیم شناختی، نقش افکار در ایجاد استرس و ارتباط افکار با احساسات و رفتار، آشنایی با ویژگی‌های افکار خودآیند منفی و معرفی خطاهای شناختی
چهارم	آموزش چگونگی مقابله با افکار منفی
پنجم	آموزش خودگویی هدایت‌شده و نقش خودگویی‌های منفی در ایجاد استرس
ششم	آموزش تمرکز فرک و تکنیک‌های توجه‌برگردانی
هفتم	آموزش حل مسئله
هشتم	آموزش مهارت مدیریت خشم، تمرین مهارت‌های آموخته‌شده در جلسات قبل و لزوم به‌کارگیری آن‌ها در هنگام برخورد با موقعیت‌های استرس‌زا، جمع‌بندی مطالب و پایان دادن

۰/۸۱ محاسبه شد.

به‌منظور تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) با کمک نرم‌افزار SPSS 24 استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

در این بخش ابتدا اطلاعات توصیفی مقیاس‌های مهارت‌های زندگی و همچنین پیشرفت تحصیلی به تفکیک پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل ارائه شده است (جدول شماره ۲).

نتایج جدول شماره ۲ نشان می‌دهد، ۱- میانگین نمره مهارت‌های زندگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش به ترتیب ۵۱/۶۰ و ۶۱/۷۰ است که نشان‌دهنده بهبود مهارت‌های زندگی پس از اجرای متغیر مستقل (آموزش مدیریت استرس) است. همچنین میانگین نمره مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی گروه آزمایش در پس‌آزمون و پس از اجرای آموزش مدیریت استرس با افزایش روبه‌رو بوده است. به‌علاوه، میانگین نمره پیشرفت تحصیلی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش به ترتیب ۲۷/۵۰ و ۳۳/۹۵ است که نشان‌دهنده بهبود این متغیر پس از اجرای متغیر مستقل است.

پرسش‌نامه از روایی صوری استفاده شد که مورد تأیید جمعی از خبرگان دانشگاهی قرار گرفت. همچنین، پایایی کلی پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۷ محاسبه شد.

پرسش‌نامه پیشرفت تحصیلی: این پرسش‌نامه خوداظهاری دارای ۱۶ سؤال است که به بررسی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموز می‌پردازد. به‌منظور درجه‌بندی پاسخ‌ها از طیف لیکرت چهارگزینه‌ای «خیلی زیاد»، «زیاد»، «کم» و «خیلی کم» استفاده شد. نمونه سؤال این پرسش‌نامه عبارت است از «وقتی نمره کم می‌آورد، آیا فکر می‌کنید نمرت شما نسبت به معلمانتان زیاد می‌شود؟» حداقل امتیاز ممکن صفر و حداکثر ۱۶ خواهد بود. نمره بین صفر تا ۵ نشان‌دهنده پیشرفت تحصیلی پایین دانش‌آموز، نمره بین ۶ تا ۱۰ نشان‌دهنده پیشرفت تحصیلی متوسط و نمره بین ۱۱ تا ۱۶ نشان‌دهنده پیشرفت تحصیلی چشمگیر دانش‌آموز است. در پژوهش صالحی (۱۳۹۴) [۲۳] پایایی پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۶ محاسبه شد. در پژوهش حاضر، به‌منظور بررسی روایی پرسش‌نامه از روایی صوری استفاده شد. بدین منظور، پرسش‌نامه در اختیار گروهی از خبرگان دانشگاهی قرار گرفت و تأیید شد. همچنین، پایایی پرسش‌نامه با استفاده از آلفای کرونباخ

واریانس‌های متغیرهای وابسته بود (جدول شماره ۴). به‌علاوه، در تحلیل کوواریانس لازم است که پیش‌شرط همگنی شیب رگرسیون نیز رعایت شود. این مفروضه بیان می‌کند که اثر تعاملی بین متغیر مستقل و متغیر همپراش نباید معنادار باشد. همان‌گونه که در جدول شماره ۵ مشخص است، این مفروضه نیز رعایت شده است. بنابراین، می‌توان از آزمون پارامتریک کوواریانس برای بررسی فرضیه‌های پژوهش استفاده کرد.

قبل از آزمون فرضیه‌های پژوهش با استفاده از تحلیل کوواریانس لازم است تا پیش‌فرض‌های آن بررسی شود. یکی از این پیش‌فرض‌ها نرمال بودن توزیع متغیرهاست. بدین منظور، در پژوهش حاضر از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که نتایج از نرمال بودن توزیع داده‌ها حاکی است (جدول شماره ۳). همچنین، به‌منظور بررسی همگنی واریانس‌ها، از آزمون لوین استفاده شد که نتایج نشان‌دهنده همگنی

جدول شماره ۲. اطلاعات توصیفی متغیرهای وابسته پژوهش در بین گروه کنترل و آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه گواه		گروه آزمایش		
میانگین پس‌آزمون	میانگین پیش‌آزمون	میانگین پس‌آزمون	میانگین پیش‌آزمون	
۶۰/۵۱	۵۰	۶۱/۷۰	۵۱/۶۰	مهارت‌های زندگی
۲۱	۵۵/۱۹	۳۵/۲۴	۳۵/۲۰	مهارت‌های اجتماعی
۹۰/۱۲	۳۵/۱۲	۳۰/۱۵	۸۵/۱۲	خودنظم‌بخشی
۵۰/۱۲	۰۵/۱۳	۵۰/۱۴	۱۳	خویش‌داری
۶۰	۰۵/۵۰	۵۵/۷۰	۴۰/۵۰	مسئولیت‌پذیری
۱۰/۲۷	۴۰/۲۷	۳۳/۹۵	۲۷/۵۰	پیشرفت تحصیلی

جدول شماره ۳. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف

پیشرفت تحصیلی	مسئولیت‌پذیری		خویش‌داری		خودنظم‌بخشی		مهارت‌های اجتماعی		مهارت‌های زندگی			
	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون			
۰/۱۳	۰/۱۳	۰/۱۴	۰/۱۶	۰/۱۴	۰/۱۶	۰/۱۴	۰/۱۸	۰/۱۳	۰/۱۵	۰/۱۳	۰/۰۸	کولموگروف-اسمیرنوف
۰/۴۱	۰/۴۳	۰/۳۷	۰/۲۰	۰/۳۷	۰/۲۰	۰/۳۶	۰/۱۰	۰/۴۲	۰/۲۸	۰/۴۱	۰/۸۸	سطح معناداری

جدول شماره ۴. نتایج آزمون لوین

سطح معناداری	df2	df1	F	
۰/۲۵۸	۳۸	۱	۳۲۱/۱۰	مهارت‌های زندگی
۰/۹۱۹	۳۸	۱	۰/۰۱۰	مهارت‌های اجتماعی
۰/۵۵۱	۳۸	۱	۰/۳۶۲	خودنظم‌بخشی
۰/۸۶۰	۳۸	۱	۰/۰۳۲	خویش‌داری
۰/۲۵۸	۳۸	۱	۳۲۱/۱۰	مسئولیت‌پذیری
۰/۱۲۳	۳۸	۱	۲/۴۹۴	پیشرفت تحصیلی

جدول شماره ۵. بررسی همگنی شیب رگرسیون

منبع	مجموع مجذورات	df	F	سطح معناداری
اثر تعاملی متغیر مستقل و پیش‌آزمون مهارت زندگی	۱۲۳/۰	۱	۷۳۷/۰	۳۹۹/۰
اثر تعاملی متغیر مستقل و پیش‌آزمون مهارت‌های اجتماعی	۳۰۳/۰	۱	۶۳۰/۰	۱۱۷/۰
اثر تعاملی متغیر مستقل و پیش‌آزمون خودنظم‌بخشی	۱۶۷/۰	۱	۴۷۸/۱	۲۳۴/۰
اثر تعاملی متغیر مستقل و پیش‌آزمون خویش‌داری	۰۲۸/۰	۱	۱۰۲/۰	۷۵۲/۰
اثر تعاملی متغیر مستقل و پیش‌آزمون مسئولیت‌پذیری	۵۹۷/۰	۱	۵۱۴/۰	۴۸۰/۰
اثر تعاملی متغیر مستقل و پیش‌آزمون پیشرفت تحصیلی	۱۰۵/۰	۱	۶۹۲/۰	۴۱۳/۰

است، نتایج آزمون آنکوا نشان می‌دهد که تفاوت پس‌آزمون مهارت‌های زندگی در دو گروه آزمایش و کنترل بعد از حذف اثر متغیر همپراش (پس‌آزمون) معنادار است (ارزش F: ۴۶/۴۱۷، سطح معناداری: ۰/۰۰۱). از این رو، می‌توان گفت که آموزش مدیریت استرس بر مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان تأثیرگذار است و موجب شده که میزان مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان بهبود یابد. بنابراین، فرضیه پژوهشی فوق تأیید می‌شود.

فرضیه اول: آموزش مدیریت استرس بر مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان دوره ابتدایی تأثیر دارد.

همان‌گونه که از جدول شماره ۶ مشخص است، میانگین نمره پس‌آزمون مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان در گروه آزمایش پس از اجرای آموزش مدیریت استرس نسبت به میانگین نمره پس‌آزمون مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان گروه کنترل افزایش یافته است و از این نظر بین دو گروه تفاوت وجود دارد.

به‌علاوه، همان‌گونه که در جدول شماره ۷ مشخص

جدول شماره ۶. میانگین و انحراف استاندارد پس‌آزمون مهارت‌های زندگی در گروه آزمایش و کنترل

گروه	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
آزمایش	۷۰/۶۱	۵۰/۰۵۹	۲۰
کنترل	۶۰/۵۱	۷۰/۳۷۳	۲۰

جدول شماره ۷. نتایج آزمون آنکوا برای پس‌آزمون مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل

منبع	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر جزئی
پیش‌آزمون مهارت‌های زندگی (متغیر همپراش)	۸۸۹/۰۲۳	۱	۸۸۹/۰۲۳	۵۲/۲۱۴	۰/۰۰۱	۰/۵۸۵
آموزش مدیریت استرس	۷۹۰/۳۲۰	۱	۷۹۰/۳۲۰	۴۶/۴۱۷	۰/۰۰۱	۰/۵۵۶
خطا	۶۲۹/۹۷۷	۳۷	۱۷/۰۲۶			
کل اصلاح‌شده	۱۳۰۹۰۸	۴۰				

مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان گروه کنترل افزایش یافته است و از این نظر بین دو گروه تفاوت وجود دارد.

به‌علاوه، همان‌گونه که در جدول‌های شماره ۹، ۱۰، ۱۱، و ۱۲ مشخص است، نتایج آزمون آنکوا نشان می‌دهد که تفاوت پس‌آزمون مؤلفه‌های: مهارت‌های

فرضیه دوم: آموزش مدیریت استرس بر مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان دوره ابتدایی تأثیر دارد.

همان‌گونه که از جدول شماره ۸ مشخص است، میانگین نمره پس‌آزمون مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان در گروه آزمایش پس از اجرای آموزش مدیریت استرس نسبت به میانگین نمره پس‌آزمون

دانش‌آموزان بهبود یابد. بنابراین، فرضیه پژوهشی فوق
 تأیید می‌شود.

فرضیه سوم: آموزش مدیریت استرس بر پیشرفت
 تحصیلی دانش‌آموزان دوره ابتدایی تأثیر دارد.
 همان‌گونه که از جدول شماره ۱۳ مشخص است،
 میانگین نمره پس‌آزمون پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان
 در گروه آزمایش پس از اجرای آموزش مدیریت استرس
 نسبت به میانگین نمره پس‌آزمون پیشرفت تحصیلی
 دانش‌آموزان گروه کنترل افزایش یافته است و از این
 نظر بین دو گروه تفاوت وجود دارد.

اجتماعی (ارزش F: ۱۶/۵۱۸، سطح معناداری: ۰/۰۰۱)،
 خودنظم‌بخشی (ارزش F: ۱۵/۵۲۰، سطح معناداری:
 ۰/۰۰۱)، خویش‌نظم‌داری (ارزش F: ۱۹/۲۴۷، سطح
 معناداری: ۰/۰۰۱) و مسئولیت‌پذیری (ارزش F:
 ۱۰/۳۷۶، سطح معناداری: ۰/۰۰۱) در دو گروه آزمایش
 و کنترل بعد از حذف اثر متغیر همپراش (پس‌آزمون)
 معنادار است. از این رو، می‌توان گفت که آموزش
 مدیریت استرس بر مهارت‌های اجتماعی، خودنظم‌بخشی،
 خویش‌نظم‌داری و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان اثربخش
 است و موجب شده که میزان این مهارت‌ها در

جدول شماره ۸. میانگین و انحراف استاندارد پس‌آزمون مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان در دو گروه

تعداد	انحراف استاندارد				میانگین				گروه
	مسئولیت‌پذیری	خویش‌نظم‌داری	خودنظم‌بخشی	مهارت اجتماعی	مسئولیت‌پذیری	خویش‌نظم‌داری	خودنظم‌بخشی	مهارت اجتماعی	
۲۰	۱۰/۴۳۲	۱۰/۲۷۷	۱۰/۸۰۹	۲۰/۳۰۰	۷۰/۵۵	۱۴/۵۰	۱۵/۳۰	۲۴/۳۵	آزمایش
۲۰	۱۰/۲۹۸	۱۰/۷۰۱	۲۰/۳۶۰	۴۰/۲۳۰	۶۰/۰۰	۱۲/۵۰	۱۲/۹۰	۲۱/۰۰	کنترل

جدول شماره ۹. نتایج آزمون آنکوا برای پس‌آزمون مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل

منبع	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر جزئی
پیش‌آزمون مهارت‌های اجتماعی (متغیر همپراش)	۷۳۵/۸۹	۱	۷۳۵/۸۹	۰۰۴/۲۴	۰۰۱/۰	۳۷۸/۰
آموزش مدیریت استرس	۷۵/۸۹۲	۱	۷۵/۸۹۲	۱۶/۵۱۸	۰/۰۰۱	۰/۳۲۷
خطا	۰۹۵/۵۳	۳۷	۳۰۴/۴			
کل اصلاح شده	۳۴۰۰۷	۴۰				

جدول شماره ۱۰. نتایج آزمون آنکوا برای پس‌آزمون خودنظم‌بخشی دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل

منبع	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر جزئی
پیش‌آزمون خودنظم‌بخشی (متغیر همپراش)	۱۱۶/۴۹	۱	۱۱۶/۴۹	۹۹۲/۲۵	۰۰۱/۰	۴۰۶/۰
آموزش مدیریت استرس	۳۳/۶۴۴	۱	۳۳/۶۴۴	۱۵/۵۲۰	۰/۰۰۱	۰/۳۱۳
خطا	۸۶۵/۱۲	۳۷	۷۱۳/۱۰			
کل اصلاح شده	۴۵۷۲۰	۴۰				

۰/۰۰۱). از این رو، می‌توان گفت که آموزش مدیریت
 استرس بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان اثربخش است
 و موجب شده که میزان پیشرفت تحصیلی در
 دانش‌آموزان بهبود یابد. بنابراین، فرضیه پژوهشی فوق
 تأیید می‌شود.

به‌علاوه، همان‌گونه که در جدول شماره ۱۴ مشخص
 است، نتایج آزمون آنکوا نشان می‌دهد که تفاوت
 پس‌آزمون پیشرفت تحصیلی در دو گروه آزمایش و
 کنترل بعد از حذف اثر متغیر همپراش (پس‌آزمون)
 معنادار است (ارزش F: ۵۰/۸۵۸، سطح معناداری:

جدول شماره ۱۱. نتایج آزمون آنکووا برای پس‌آزمون خویشتن‌داری دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل

منبع	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر جزئی
پیش‌آزمون خویشتن‌داری (متغیر همپراش)	۵۵۸/۵۷	۱	۵۵۸/۵۷	۳۹۱/۳۸	۰/۰۲/۰	۴۸۱/۰
آموزش مدیریت استرس	۳۱/۶۰۸	۱	۳۱/۶۰۸	۱۹/۲۴۷	۰/۰۰۱	۰/۳۶۱
خطا	۴۷۶/۱۳	۳۷	۶۶۸/۱۰			
کل اصلاح‌شده	۴۴۰۷۱	۴۰				

جدول شماره ۱۲. نتایج آزمون آنکووا برای پس‌آزمون مسئولیت‌پذیری اجتماعی دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل

منبع	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر جزئی
پیش‌آزمون مسئولیت‌پذیری (متغیر همپراش)	۵۰۶/۳۰	۱	۵۰۶/۳۰	۰۹۰/۲۱	۰/۰۱/۰	۲۹۴/۰
آموزش مدیریت استرس	۱۵/۴۷۵	۱	۱۵/۴۷۵	۱۰/۳۷۶	۰/۰۰۳	۰/۲۳۴
خطا	۲۷۹/۷	۳۷	۴۱۹/۲			
کل اصلاح‌شده	۲۲۱۸۳	۴۰				

جدول شماره ۱۳. میانگین و انحراف استاندارد پس‌آزمون پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در گروه آزمایش و کنترل

گروه	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
آزمایش	۳۳/۹۵	۳۰/۵۳۱	۲۰
کنترل	۲۷/۱۰	۴۰/۶۷۸	۲۰

جدول شماره ۱۴. نتایج آزمون آنکووا برای پس‌آزمون پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	اندازه اثر جزئی
پیش‌آزمون پیشرفت تحصیلی (متغیر همپراش)	۳۱۷/۱۶۶	۱	۳۱۷/۱۶۶	۳۴/۹۶۹	۰/۰۰۱	۰/۴۸۶
آموزش مدیریت استرس	۴۶۱/۲۷۶	۱	۴۶۱/۲۷۶	۵۰/۵۸۵	۰/۰۰۱	۰/۵۷۹
خطا	۳۳۵/۵۸۴	۳۷	۹/۰۷۰			
کل اصلاح‌شده	۳۸۳۹۳	۴۰				

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر پژوهشی آزمایشی از نوع کاربردی برحسب دو گروه (کنترل و آزمایش) با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون است که با هدف بررسی میزان تأثیر آموزش مدیریت استرس بر مهارت‌های زندگی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره ابتدایی شهر پاسارگاد طراحی و اجرا شد. به‌طورکلی نتایج نشان داد که آموزش مدیریت مقابله با استرس بر افزایش پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان تأثیر دارد.

نتایج جدول شماره ۱۱ نشان می‌دهد، متغیر پیشرفت تحصیلی در ترکیب گروه (کنترل و آزمایش) در سطح ۰/۰۱ معناداری شده است، بنابراین نتیجه می‌شود که بین گروه (کنترل و آزمایش) در ترکیب خطی متغیر پیشرفت تحصیلی، در پس‌آزمون با در نظر گرفتن متغیر مداخله‌گر (پیشرفت تحصیلی پیش‌آزمون) تفاوت معنادار وجود دارد و وجود این تفاوت به میزان ۵۸ درصد، ناشی از تأثیر مداخله آموزشی (تأثیر آموزش مدیریت استرس) بر دانش‌آموزان بوده است.

مؤثر، مهارت‌های روابط بین‌فردی، مهارت‌های تصمیم‌گیری، مهارت‌های حل مسئله، مهارت‌های تفکر خلاق، مهارت‌های تفکر انتقادی و مهارت‌های مقابله با هیجان در دانش‌آموزان شود. این نتایج با یافته‌های [۹، ۱۱، ۱۴، ۱۵ و ۱۶] همپوشانی دارد. به‌طور کلی در رابطه با آموزش مهارت مقابله با استرس در مدرسه می‌توان بیان کرد که مهارت مقابله با استرس یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر مهارت‌های زندگی است که باید در مدارس آموزش داده شود. در این مهارت افراد یاد می‌گیرند چگونه با فشارها و تنش‌های ناشی از زندگی روزمره و همچنین سایر استرس‌ها کنار بیایند. خصوصاً اینکه دانش‌آموزان در طول دوران تحصیلی با فشارهای زیادی از جمله ترس از معلم، اضطراب امتحان، تحقیر توسط همکلاسی‌ها و... مواجه هستند. بنابراین وجود این آموزش در مدارس ضرورت بسیار زیادی دارد تا دانش‌آموزان بتوانند عوامل استرس‌زا را در مدرسه پیش‌بینی، شناسایی و پیشگیری کنند. همچنین دانش‌آموزان یاد می‌گیرند از طریق ایمان به خدا، افکار مثبت، اعتماد به نفس و مشورت با دیگران استرس خود را کاهش دهند. چنانچه سطح استرس در میان دانش‌آموزان کاهش پیدا کند، شاهد افزایش بسیار چشمگیر نشاط در بین دانش‌آموزان خواهیم بود که به روابط مثبت و سازنده بین دانش‌آموزان کمک می‌کند و مهم‌تر از آن، از فرار و ترک تحصیل دانش‌آموزان جلوگیری می‌کند.

فرضیه سوم: آموزش مدیریت استرس بر بهبود پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی تأثیر دارد. نتایج جدول شماره ۱۰ نشان داد، بین گروه (کنترل و آزمایش) در ترکیب خطی متغیر پیشرفت تحصیلی، در پس‌آزمون با در نظر گرفتن متغیر مداخله‌گر (پیشرفت تحصیلی پیش‌آزمون) تفاوت معنادار وجود داشت و وجود این تفاوت به میزان ۵۸ درصد، ناشی از تأثیر مداخله آموزشی (تأثیر آموزش مدیریت استرس) بر دانش‌آموزان بوده است. به‌طوری که نتایج جدول شماره ۱ هم نشان داد، آموزش مدیریت استرس موجب شده که میزان پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان افزایش یابد

این تحلیل با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و آمار استنباطی (آزمون آنکوا) با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ انجام شد و نتایج در ادامه در قالب فرضیه‌ها ارائه می‌شود.

فرضیه اول: آموزش مدیریت استرس بر بهبود مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان تأثیر دارد.

نتایج جدول شماره ۴ نشان داد، بین گروه (کنترل و آزمایش) در ترکیب خطی متغیر مهارت‌های زندگی، در حالت پس‌آزمون با در نظر گرفتن متغیر مداخله‌گر (مهارت‌های زندگی پیش‌آزمون) تفاوت معنادار وجود داشت و وجود این تفاوت به میزان ۵۶ درصد، ناشی از تأثیر مداخله آموزشی (تأثیر آموزش مدیریت استرس) بر دانش‌آموزان بوده است. آموزش مدیریت استرس موجب شده که میزان مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان افزایش یابد. بنابراین، قبول فرضیه فوق تأیید شد. این نتایج با یافته‌های [۷، ۱۱ و ۱۲] همخوانی دارد.

فرضیه دوم: آموزش مدیریت استرس بر بهبود مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان تأثیر دارد.

نتایج جدول شماره ۸ نشان داد، میزان مهارت‌های زندگی برحسب برخی از مؤلفه‌ها (مهارت‌های اجتماعی در سطح ۰/۰۱، خودنظم‌بخشی در سطح ۰/۰۱، خویشتن‌داری در سطح ۰/۰۱، مسئولیت‌پذیری اجتماعی در سطح ۰/۰۱)، در بین دو گروه (کنترل/آزمایش) تفاوت معنادار وجود دارد. به‌طور کلی نتیجه می‌شود که آموزش مدیریت استرس با توجه به میانگین‌های مندرج در جدول شماره ۱ بر افزایش مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان در گروه آزمایش پس‌آزمون اثربخش بوده است، در نتیجه فرضیه فوق تأیید شد.

در تبیین نتایج می‌توان گفت بسیاری از دانش‌آموزان در زندگی خود با استرس مواجه هستند که آموزش مدیریت استرس می‌تواند راهی برای مقابله با استرس و کاهش آن و در نتیجه افزایش مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان باشد. همچنین می‌توان گفت که آموزش مدیریت استرس می‌تواند موجب تقویت مهارت‌های خودآگاهی، مهارت‌های همدلی، مهارت‌های ارتباط

شده که میزان پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان نیز افزایش یابد.

بنابراین، تأثیر آموزش مدیریت مقابله با استرس می‌تواند راهی برای بهبود و افزایش پیشرفت تحصیلی و افزایش مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان باشد، به این دلیل و به علت اهمیت موضوع لازم است که مسئولان مدارس یا اداره‌های آموزش و پرورش ترتیبی اتخاذ کنند تا همه دانش‌آموزان مقاطع مختلف بتوانند در این زمینه آموزش لازم را فراگیرند.

در پایان پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی، نمونه‌های بزرگ‌تری استفاده شود تا بتوان نتایج قابل تعمیم‌تری به دست آورد. همچنین بررسی اثربخشی رویکرد تأثیر پروتکل‌های دیگر همچون ذهن‌آگاهی و ابراز وجود بر متغیرهای به‌کاررفته در پژوهش حاضر در پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود.

تضاد منافع

در این مقاله تضاد منافع وجود ندارد.

منابع

- حسینی سیدمحمدحسین، احمدیه محمدحسین، عباسی شوازی معصومه، اسلامی فارسانی شهین. بررسی مهارت‌های مطالعه در دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده بهداشت یزد. گام‌های توسعه در آموزش پزشکی، ۱۳۸۷؛ ۵(۲): ۸۸-۹۳.
<https://sid.ir/paper/116839/fa>
- سیف، علی‌اکبر. روان‌شناسی پرورشی نوین: روان‌شناسی یادگیری و آموزش. ویرایش هفتم، تهران: دوران، ۱۳۹۹.
- ستایشی‌اظهر، محمد. فراتحلیل رابطه بین اهمال‌کاری و عملکرد تحصیلی. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی، ۱۳۹۸؛ ۱۰(۱): ۱۱۵-۱۳۳.
- Singh, M. Understanding Life Skills, Gender and Rducation for All, The Lope for Equality. 2003: 4.
- Akgun, S., Ciarrochi, J. Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. Educational Psychology. 2003;

و در نتیجه فرضیه فوق تأیید شد. نتیجه این پژوهش با برخی پژوهش‌های پیشین [۱۲]، [۲۱] و [۲۳] همسوست. موضوع استرس و تأثیر آن بر پیشرفت تحصیلی یا عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مشکل بسیاری از افراد است که متناسب با شرایط می‌توان روش صحیح را برای مدیریت استرس در آنان انتخاب کرد. این روش همان آموزش مدیریت استرس است که می‌تواند بر وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر باشد. پرورش استعداد دانش‌آموزان می‌تواند در مقابل استرس مؤثر باشد، به طوری که دانش‌آموزان در مقاطع پایه بهتر می‌توانند آموزش‌های لازم را فراگیرند. بنابراین، استعدادیابی دانش‌آموزان در سنین پایه می‌تواند تأثیر شگرفی بر پیشرفت فرایند یادگیری و تحصیلی آن‌ها داشته باشد. بنابراین با توجه به یافته‌ها، مدیریت استرس می‌تواند در افزایش عملکرد یا پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر مثبت داشته باشد؛ چون کاهش و کنترل استرس موجب سلامتی بیشتر و فرسودگی و اضطراب کمتر و افزایش شادی و نشاط، تفکر و یادگیری و خلاقیت می‌شود.

در خصوص تأثیر پروتکل می‌توان گفت که آموزش تن‌آرامی و تنش‌زدایی در جلسه دوم، آموزش چگونگی مقابله با افکار منفی در جلسه چهارم، آموزش خودگویی هدایت‌شده و نقش خودگویی‌های منفی در ایجاد استرس در جلسه پنجم و آموزش تمرکز فکر و تکنیک‌های توجه برگردانی در جلسه ششم و آموزش حل مسئله در جلسه هفتم و همچنین آموزش مهارت مدیریت خشم در جلسه هشتم و تمرین مهارت‌های آموخته‌شده در جلسات قبل و لزوم به‌کارگیری آن‌ها در هنگام برخورد با موقعیت‌های استرس‌زا، توانست در افزایش نگرش دانش‌آموزان نسبت به پیشرفت تحصیلی و افزایش مهارت‌های زندگی مؤثر باشد.

نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مدیریت استرس موجب شده که میزان مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان افزایش یابد. همچنین آموزش مدیریت استرس بر افزایش مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان اثربخش بوده است. آموزش مدیریت استرس موجب

۱۴. عسگری، محمد. اثربخشی آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی-رفتاری بر اضطراب امتحان، پیشرفت تحصیلی و عملکرد کنکور داوطلبان ورود به دانشگاه. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۱۳۹۸؛ ۱۵(۵۱): ۱۷۵-۱۹۴.
۱۵. بدری رحیم، حسینی‌نسب سید داود و رشیدی اصغر. تأثیر آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بر اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره راهنمایی ناحیه یک ارومیه. علوم تربیتی، ۱۳۸۷؛ ۴(۱): ۴۳-۷۴.
16. Aritzeta A, Balluerka, N, Soroa G, Muela A. Reducing anxiety and improving academic performance through a biofeedback relaxation training program. *applied psychology* 2017; 42(3): 193-202. doi: 10.1007/s10484-017-9367-z
17. Hawkins KM, Reddy P, Bunker S. Evaluation of a stress management course in adult education centers in rural Australia. *Aust J Rural Health*. 2007; 15(2): 107-113.
18. Katerina, S, Flora, B & et al (2021) Stress Management in Elementary School Students: a Pilot Randomised Controlled Trial. Published in final edited form as: *EMBnet J*. 2021; 26: e976. doi: 10.14806/ej.26.1.976
19. Pouragha, F. The Effectiveness of the Life skills training on the Personal and Social Happiness of Adolescents. *Journal of Modern Psychology*. 2023; 3(4): 31-39. <https://doi.org/10.22034/jmp.2024.444890.1089>
20. Alborzkhani, P. A review of the effectiveness of stress management skills training on academic vitality and psychological well-being of college students. *J Med Life*. 2015; 8(4): 39-44.
21. Bahramabadi Ghadiri, F. The effect of life skills training on psychological well-being and satisfaction among female adolescents. *Health & Research of Journal Promotion Health & Development Social Center Research*. 2015; 3(5): 347-357.
۲۲. پرسش‌نامه پیشرفت تحصیلی صالحی، ۱۳۹۴. www.bobook.ir
۲۳. بابادی امین، مشکانی محمد. مقیاس مهارت‌های زندگی؛ تدوین و هنجاریابی، ابزاری معتبر برای سنجش مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان ابتدایی. *مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ۱۳۹۰؛ ۸(۱۴): ۱-۲۲.
- 23(3): 287-294.
6. Whitman, N. Student Stress: Effects and Solutions. Retrieved August 7, from ERIC Digest. 2001: 85-1.
7. Keogh, E, Bond FW, Flaxman PE. Improving academic performance and mental health through a stress management intervention: outcomes and mediators of change. *Behaviour Research and Therapy*. 2006; 44(3): 339-357.
۸. سلطانی مرضیه، امین‌الرعایا مهین، عطاری عباس. اثر آموزش مدیریت استرس بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهر تیران و کرون استان اصفهان. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۳۸۷؛ ۱(۱۶): ۹-۱۱.
۹. سلطانی، نسرین. بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت بر استرس بر کاهش سبک اسناد منفی و افزایش سلامت روان دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان‌های شهر اهواز. *پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد*، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی؛ ۱۳۸۳.
۱۰. کاویانی حسین، پورناصح مهرانگیز، صیادلو سعید و محمدی محمدرضا. اثربخشی آموزش کنترل استرس در کاهش اضطراب و افسردگی شرکت‌کنندگان در کلاس کنکور. *فصلنامه تازه‌های علوم شناختی*، ۱۳۸۶؛ ۹(۳۴): ۶۱-۶۸.
۱۱. لسانی مرجان، جهانیان رمضان و ایران‌نژاد پریسا. بررسی تأثیر آموزش مدیریت استرس بر کیفیت زندگی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر کرج، کنگره بین‌المللی مدیریت، اقتصاد و توسعه کسب‌وکار، تبریز، ۱۳۹۴. <https://civilica.com/doc/440790>
12. Cosio D, Jinl J, Mohr D C. The Effects of Telephone-Administered Cognitive Behavioral Therapy on Quality of Life among Patients with Multiple Sclerosis. *Behavior Medical*. 2011; 41(2): 227-234.
۱۳. خداوردی حسونند سالار، مهری‌بابادی سعید، فاندی باردئی مهدی. اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی و خودکارآمدی دانش‌آموزان پسر پایه چهارم ابتدایی شهر چلگرد. اولین کنفرانس ملی پژوهش‌های کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت، میناب، ۱۳۹۹. <https://civilica.com/doc/1116263>