

Comparing the effects of active and traditional teaching of stress management on academic performance and the stress level in nursing students

L. Saiedi*

L. Fata**

S. Taavoni***

* Master of Medical Education, Medical University of Alborz, Karaj, Iran

**PhD in Psychology and Faculty of Medical Sciences, Tehran, Iran

*** PhD Student in Medical Education University of Medical Sciences, Tehran, Iran

ABSTRACT:

Background: Stress as one of the prevalent diseases of the century, is the body non-responsive status to any request that can reduce the forces and affect activities and efforts. Nursing and midwifery students are experiencing multiple stressors during their study. They stress not only from theoretical training environments, that also from hospital stressors. According to negative effects of stress over academic performance of nursing students, stress management could be taught via different methods including traditional and active teaching methods. In traditional teaching, the teacher throughout a one-way relationship with students is transferring knowledge and students act as knowledge receivers. In traditional teaching, the teacher is responsible for the education topic, transferring information, assessment of students' learning status, and strengthening students' favorable behaviors. The active learning includes methods in which students play more roles than just listening and participate in information process and practice.

Objective: The aim of current study was to investigate the effect of traditional teaching compared to the active teaching of stress management on academic performance in nursing students.

Methods: The study population consisted of all 3rd-semester nursing undergraduate level students from Alborz Medical University. Participant including 50 students were randomly assigned to two 25-individual groups. The first group received traditional teaching (pamphlet, explaining, lecturing) and for the second group active teaching methods (brain storming, group discussion, ask questions, role play, role-play replacement...) were performed for 8 hours. All students completed the DASS 42 questionnaire.

Findings: Independent t-test results indicated significant difference between students' level of stress before and after traditional and active teaching of stress management. Knowing that both traditional and active teachings could reduce students' stress, though active teaching was more effective. Moreover, active teaching compared to traditional method led to a better students' academic performance.

Conclusion: The results of this study showed that compared to the traditional method the active learning reduced the students' anxiety and depression. Teaching stress management especially via an active learning is a suitable approach to improve students' academic performance and to decrease the negative effects of anxiety, stress, and depression.

Keywords: Stress, stress management, active learning, academic performance.

Corresponding Author: Lida Saiedi, martyr Bahonar Hospital in Karaj, Alborz University of Medical Sciences Karaj, Iran

Tel: +98-2632546380

Email: lida.saiedi@gmail.com

Received: 9 Sep 2014

Accepted: 17 Jun 2015

مقایسه‌ی تأثیر آموزش فعال و سنتی مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی و میزان استرس دانشجویان پرستاری

لیدا سعیدی* لادن فتی** سیمین تعاونی***

* کارشناس ارشد آموزش پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی البرز، کرج، ایران

** دکترای روانشناسی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

*** دانشجوی دکترای آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

تاریخ پذیرش: ۹۴/۳/۲۷

تاریخ دریافت: ۹۳/۶/۱۸

آدرس نویسنده مسئول: کرج، دانشگاه علوم پزشکی البرز، بیمارستان شهید باهنر کرج، تلفن: ۰۲۶۳۲۵۴۶۳۸۰

Email: lida.saiedi@gmail.com

چکیده:

زمینه: استرس که به عنوان یکی از بیماری‌های شایع قرن مطرح شده است، پاسخ نامشخص بدن به هر گونه تقاضا می‌باشد که می‌تواند نیروها را تحلیل برده و فعالیت‌ها و تلاش‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. دانشجویان علوم پزشکی از جمله دانشجویان پرستاری و مامایی در طول تحصیل خود عوامل استرس‌زای متعددی را تجربه می‌کنند. دانشجویان پرستاری علاوه بر استرس محیط‌های آموزش نظری، تحت تأثیر استرس‌ورهای مختلف بیمارستان نیز قرار می‌گیرند. با توجه به تأثیرات منفی استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان پرستاری، می‌توان با روش‌های مختلف، مدیریت استرس را به آن‌ها آموزش داد. از جمله این روش‌ها آموزش به روش سنتی و شیوه‌های آموزش فعال می‌باشد.

هدف: پژوهش حاضر به منظور مقایسه‌ی تأثیر آموزش فعال و سنتی مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی و میزان استرس دانشجویان پرستاری با هدف تعیین تأثیر آموزش فعال و سنتی مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی و میزان استرس دانشجویان پرستاری انجام گردید.

روش‌ها: جامعه‌ی آماری این پژوهش را دانشجویان ترم سوم پرستاری دانشجویان دانشگاه البرز تشکیل می‌دهند. دانشجویان به طور تصادفی در دو گروه ۲۵ نفره برای تحقیق انتخاب شدند. در گروه اول آموزش به روش سنتی (پمفلت، توضیح، سخنرانی) اعمال شد و در گروه دوم تدریس به روش آموزش فعال (بارش فکری، بحث گروهی، سؤال کردن، ایفای نقش، تعویض نقش بازی‌ها...) به مدت ۸ ساعت انجام گردید. این دانشجویان پرسش‌نامه استرس، افسردگی و اضطراب (DASS ۴۲)^۱ را تکمیل کردند.

یافته‌ها: نتایج آزمون تی مستقل نشان‌دهنده‌ی این است که بین میزان استرس دانشجویان قبل از آموزش مدیریت استرس به شیوه‌ی فعال و سنتی با بعد از آموزش مدیریت استرس به شیوه‌ی فعال و سنتی ارتباط معنی‌داری وجود دارد ($P < 0/001$). یعنی آموزش به روش سنتی و فعال هر دو می‌توانند میزان استرس را در دانشجویان کاهش دهند. هم‌چنین بین میانگین نمرات دانشجویان قبل از آموزش مدیریت استرس به شیوه‌ی فعال با بعد از آموزش مدیریت استرس به شیوه‌ی فعال و سنتی ارتباط معنی‌داری وجود دارد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که بین میزان استرس و عملکرد تحصیلی دانشجویان ارتباط مستقیم وجود دارد.

نتیجه‌گیری: نتایج این پژوهش نشان داد که بین میزان استرس و عملکرد تحصیلی دانشجویان ارتباط مستقیم وجود دارد، که با پژوهش‌های انجام شده هم‌راستا می‌باشد.

کلیدواژه‌ها: استرس، مدیریت استرس، آموزش فعال، عملکرد تحصیلی، آموزش سنتی

شیوه‌ی استناد به مقاله:

Saiedi L, Fata L, Taavoni S. Comparing the effects of active and traditional teaching of stress management on academic performance and the stress level in nursing students. The Journal of Medical Education and Development, 2015; 7(1): 3-12

¹ - DASS 42: Depression, Anxiety and Stress, Scales

مقدمه:

هر عاملی که سلامتی بدن را تهدید کرده و اثر نامطلوب بر عملکرد آن داشته باشد، نظیر آسیب‌ها، بیماری‌ها و یا نگرانی‌ها را می‌توان به عنوان استرس در نظر گرفت. استرس حسی شخصی یا ذهنی است که وقایع غیرقابل کنترل یا تهدیدکننده، آن را ایجاد می‌کند. به دنبال استرس مداوم، تغییراتی در تعادل هورمون‌های بدن ایجاد می‌گردد که می‌تواند منجر به تولید شرایط یا تصوراتی با القاء حس ناامیدی، عصبانیت، ناآرامی یا پریشانی گردد^(۵).

مطالعات متعددی بر رابطه‌ی بین استرس و عملکرد تحصیلی ضعیف تأکید می‌کنند. بر این اساس نظر Felsten و همکاران، نشان دادند که بین استرس دانشجویان و عملکرد تحصیلی آنان، رابطه‌ی منفی و معنی‌داری وجود دارد^(۶). در مطالعه‌ی دیگری Struthers و همکاران گزارش کردند که سطوح استرس تحصیلی بالا با نمرات درسی پایین همراه است. در مجموع نتایج یافته‌های فوق بر اثر مخرب استرس تحصیلی تأکید می‌کند^(۷).

با توجه به منابع زیادی که برای استرس در دانشجویان وجود دارد و تأثیرات تهدیدکننده‌ای که استرس می‌تواند بر سلامتی و کیفیت زندگی داشته باشد آنچه می‌تواند این اثرات را تعدیل کرده و دانشجویان را از تأثیرات منفی استرس رها سازد نوع راهبرد اتخاذ شده برای مقابله با آن می‌باشد. امروزه اعتقاد بر این است که استرس به تنهایی و به صورت مستقیم نمی‌تواند فرد و سلامت روانی و جسمانی او را متأثر کند بلکه نوع برداشت و ارزیابی فرد از استرس و در نتیجه شیوه‌ی مقابله‌ای اتخاذ شده در مقابل استرس تعیین کننده خواهد بود^(۸).

با توجه به تأثیرات منفی استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان پرستاری، می‌توان با روش‌های مختلف، مدیریت استرس را به آن‌ها آموزش داد. از جمله این روش‌ها آموزش به روش سنتی و شیوه‌های آموزش فعال می‌باشد. در برنامه‌های آموزشی، دو الگوی کلی تدریس، نمود یافته است: الگوی استادمحور که در آن با هدف شکل دادن رفتار بر اساس یک الگوی از پیش تعیین شده، استاد

استرس رابطه‌ی بین شخص و محیط است که به وسیله‌ی شخص به عنوان عامل فشار یا فراتر از منابع خطرزا برای سلامتی او ایجاد می‌شود^(۱). هر عاملی که سلامتی بدن را تهدید کرده و اثر نامطلوب بر عملکرد آن داشته باشد، نظیر آسیب‌ها، بیماری‌ها و یا نگرانی‌ها را می‌توان به عنوان استرس در نظر گرفت. استرس حسی شخصی یا ذهنی است که وقایع غیر قابل کنترل یا تهدید کننده، آن را ایجاد می‌کند. به دنبال استرس مداوم، تغییراتی در تعادل هورمون‌های بدن ایجاد می‌گردد که می‌تواند منجر به تولید شرایط یا تصوراتی با القاء حس ناامیدی، عصبانیت، ناآرامی یا پریشانی گردد^(۲).

در بررسی ادبیات استرس می‌توان عوامل مختلف فشارزای خاصی را در زندگی قشر دانشجو ملاحظه نمود که در سایر اقشار اجتماع و مراحل رشد افراد از شدت کمتری برخوردار است. این مرحله از زندگی با تغییر در سبک زندگی افراد شروع می‌شود. با توسعه‌ی ارتباطات اجتماعی و بروز مسائلی مانند کم‌رویی، جذابیت جسمانی و مسائل خاص دوست‌یابی، شرایط جدید و حساس را برای افراد به وجود می‌آورد. مشخصه‌ی اساسی زندگی دانشجویی امتحانات خاص و مکرر است. فشار ناشی از امتحانات با وجود رقابت‌های ویژه و موضوع نمره، حساسیت و اهمیت بیشتری پیدا می‌کند^(۳).

به طور کلی استرس به عنوان یک محرک تعریف شده است. محرکی که در محیط است پاسخ سازگارانه‌ای را می‌طلبد. استرس به عنوان یک پاسخ تعریف شده است، پاسخی که به دنبال شکست و سازگاری تطابق با محیط است. همچنین استرس به عنوان یک فرایند پاسخ-محرک تعریف شده است. در این تعریف اصطلاح استرس به دو معنی به کار می‌رود: محرکی که در محیط است و در فرد ایجاد استرس می‌کند. یعنی عامل استرس‌زا و تحمیل خواستی بر ارگانیزم شروع می‌شود و به مجموعه‌ای از واکنش‌ها در فرد می‌انجامد و منجر به بیماری‌های روحی و جسمی می‌شود^(۴).

خواسته شد به سؤال‌ها به طور کامل پاسخ دهند. با این حال برخی دانشجویان به سؤال‌ها به طور کامل پاسخ نمی‌دادند در این صورت اگر پژوهش‌گر متوجه می‌شد از آن‌ها درخواست می‌کرد که سؤال‌ها را کامل کنند. در این میان با نظارت پژوهش‌گر دانشجویان کلیه‌ی پرسش‌نامه‌ها را تحویل دادند در نهایت پس از انجام برنامه‌ریزی‌های لازم و هماهنگی با مسئول آموزش پرستاری کل دانشجویان پرستاری ترم سوم به صورت تصادفی در دو گروه فعال و سنتی قرار گرفتند. در ابتدا برای دانشجویان توسط پژوهش‌گر توضیحات لازم در خصوص نحوه‌ی شرکت در کلاس داده شد. ۲۵ نفر از دانشجویان به روش سنتی و ۲۵ نفر دیگر در کارگاه آموزشی مدیریت استرس به روش فعال شرکت نمودند. در گروه اول آموزش به روش سنتی (پمفلت، توضیح، سخنرانی) اعمال شد و در گروه دوم تدریس به روش آموزش فعال (بارش فکری، بحث گروهی، سؤال کردن، ایفای نقش، تعویض نقش بازی‌ها...) به مدت ۸ ساعت انجام گردید.

ابزار گردآوری داده‌ها شامل دو قسمت، پرسش‌نامه اطلاعات دموگرافیک، پرسش‌نامه استرس، افسردگی و اضطراب (۴۲ DASS) می‌باشد. پرسش‌نامه اطلاعات دموگرافیک شامل سن، جنس، وضعیت تأهل و محل اقامت می‌باشد. این پرسش‌نامه نخستین بار توسط Lovibond به منظور ارزیابی سه سازه افسردگی، اضطراب و استرس تهیه گردید. این مقیاس‌ها از ۴۲ عبارت مرتبط با علائم عواطف منفی (افسردگی، اضطراب و استرس) تشکیل شده است. تعداد سوالات ۴۲ می‌باشد که اضطراب، افسردگی، استرس را اندازه‌گیری می‌کند. هر ماده یا سؤال بر اساس مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای (۰ = هیچ‌وقت، ۱ = کمی، ۲ = گاهی، ۳ = همیشه) درجه‌بندی می‌گردد. این پرسش‌نامه دارای ۴۲ آیتم می‌باشد که ۱۴ آیتم آن مربوط به افسردگی و ۱۴ آیتم دیگر مربوط به اضطراب و ۱۳ آیتم آن مربوط به استرس

نقطه اتکای فراگیر است. در این الگو فراگیران مطالب را می‌آموزند و زود هم فراموش می‌کنند. الگوی دیگر که به نیازها و توانایی‌های فراگیر توجه خاص دارد دانشجو محور نامیده می‌شود^(۹). با وجود مرسوم بودن روش سخنرانی در اکثر دانشگاه‌های کشور، حدود ۸۰ درصد آموزش‌های ارائه شده توسط این روش در عرض ۸ هفته فراموش می‌شود^(۱۰). یادگیری فعال زمانی اتفاق می‌افتد که فراگیران تعامل بیشتری با موضوعات آموزشی برقرار نموده و فقط دریافت کننده علم نباشند. یادگیری فعال شامل روش‌هایی است که در آن دانشجویان نقشی بیش از یک شنونده را به عهده می‌گیرند و در پردازش و کاربرد اطلاعات نیز مشارکت دارند^(۱۱). پژوهش حاضر به منظور مقایسه‌ی تأثیر آموزش فعال و سنتی مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی و میزان استرس دانشجویان پرستاری با هدف تعیین تأثیر آموزش فعال و سنتی مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی و میزان استرس دانشجویان پرستاری انجام شد.

روش‌ها:

این پژوهش یک پژوهش مداخله‌ای می‌باشد، که به صورت مقطعی در سال ۱۳۹۲ شمسی انجام شده است. هدف از این نوع پژوهش تعیین تأثیر آموزش فعال و سنتی مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی و میزان استرس دانشجویان پرستاری است؛ در این پژوهش استرس، آموزش فعال، مدیریت استرس و عملکرد تحصیلی به عنوان متغیرهای پژوهش بودند. جامعه‌ی آماری این پژوهش را دانشجویان ترم ۳ پرستاری دانشجویان دانشگاه البرز تشکیل می‌دهند. حجم نمونه‌ی پژوهش شامل ۵۰ دانشجوی پرستاری ترم سوم بود که به روش سرشماری انتخاب شدند. دانشجویان به طور تصادفی در دو گروه ۲۵ نفره برای تحقیق انتخاب شدند. روش اجرا به این صورت بود که ابتدا از افراد خواسته شد تا رضایت‌نامه پژوهش را مطالعه کنند و در صورت تمایل در پژوهش شرکت کنند. پرسش‌نامه قبل از دادن آموزش به روش سنتی و فعال به دانشجویان داده شد و از آن‌ها

نشان داده شده است. همان‌طور که جدول نشان می‌دهد میزان استرس دانشجویان در دو روش فعال و سنتی بعد از آموزش کاهش یافته است و این نشان‌دهنده‌ی این است که آموزش مدیریت استرس می‌تواند میزان استرس دانشجویان را کاهش دهد. در ارتباط با تعیین مشخصات دموگرافیک دانشجویان پرستاری، یافته‌ها نشان داد که از نظر جنسیت در کل گروه سنتی گروه ۲۵ نفر ۱۵ نفر معادل ۶۰ درصد از افراد مرد و ۱۰ نفر معادل ۴۰ درصد از افراد زن و در گروه فعال؛ ۹ نفر معادل ۳۶ درصد مرد و ۱۶ درصد معادل ۶۴ درصد زن بوده‌اند. اطلاعات به دست آمده حاکی از آن است که از نظر سنی در گروه سنتی اکثریت دانشجویان ۲۰ سال و در گروه فعال ۲۱ سال سن داشتند. در گروه سنتی ۲۲ نفر معادل ۹۲ درصد از افراد شرکت کننده در پژوهش مجرد و ۲ نفر معادل ۸ درصد متأهل بوده‌اند و در گروه فعال ۱۰۰ درصد افراد شرکت‌کننده مجرد بودند که این نشان‌دهنده‌ی این است که اکثر افراد شرکت‌کننده در پژوهش مجرد بودند. یافته‌های پژوهش در خصوص محل اقامت در گروه سنتی؛ ۲۲ نفر معادل ۸۸ درصد از دانشجویان با والدین، ۲ نفر معادل ۸ درصد در خوابگاه و ۱ نفر معادل ۴ درصد با اقوام زندگی می‌کردند و در گروه فعال؛ ۲۱ نفر معادل ۸۴ درصد با والدین و ۴ نفر معادل ۱۶ درصد در خوابگاه زندگی می‌کردند، که این بیانگر این است که در این تحقیق اکثر شرکت‌کنندگان در پژوهش زن و در گروه سنی ۲۱-۲۰ و اکثریت مجرد بوده و با والدین زندگی می‌کردند. تحلیل آماری نشان می‌دهد در خصوص محل اقامت، در گروه سنتی؛ ۲۲ نفر معادل ۸۸ درصد از دانشجویان با والدین، ۲ نفر معادل ۸ درصد در خوابگاه و ۱ نفر معادل ۴ درصد با اقوام زندگی می‌کردند و در گروه فعال؛ ۲۱ نفر معادل ۸۴ درصد با والدین و ۴ نفر معادل ۱۶ درصد در خوابگاه زندگی می‌کردند. در کل یافته‌های جمعیت‌شناختی بیانگر این است که در این تحقیق اکثر شرکت‌کنندگان در پژوهش زن و در گروه سنی ۲۱-۲۰ و اکثریت مجرد بوده و با والدین زندگی می‌کردند.

می‌باشد. که درجه‌بندی آیتم‌ها در جدول شماره ۱ مشخص شده است.

جدول ۱. نمرات مربوط به افسردگی، اضطراب و استرس

نتیجه	افسردگی	اضطراب	استرس
نرمال	۰-۹	۰-۷	۰-۱۴
خفیف	۱۰-۱۲	۸-۹	۱۵-۱۸
متوسط	۱۴-۲۰	۱۰-۱۴	۱۹-۲۵
شدید	۲۱-۲۷	۱۵-۱۹	۲۶-۳۳
خیلی شدید	۲۸+	۲۰+	۳۴+

متغیرهای این مطالعه از نوع کمی و کیفی هستند که با استفاده از آمار توصیفی نظیر شاخص‌های مرکزی و پراکندگی مانند فراوانی، درصد فراوانی، نمودار و جداول می‌باشد، آمار استنباطی نظیر آزمون نرمال بودن توزیع داده‌ها با روش کلموگراف توسط نرم افزار SPSS ۱۹ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

تمامی پرسش‌نامه‌های توزیع شده تکمیل و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. لذا تجزیه و تحلیل آماری در خصوص مشخصات دموگرافیک بر روی ۵۰ نفر و در خصوص بررسی میزان استرس قبل و بعد از آموزش به دو شیوه‌ی سنتی و فعال و در نتیجه اثر آموزش بر عملکرد تحصیلی دانشجویان انجام شده است. این پژوهش با توزیع پرسش‌نامه قبل و بعد از آموزش جهت دو گروه سنتی و فعال انجام پذیرفته است.

در این پژوهش پس از وارد کردن داده‌ها در نرم افزار SPSS ۱۹ و با استفاده از روش‌های آمار استنباطی (آزمون تی تست) و برای بیان نرمال بودن داده‌ها از تست نرمال بودن داده‌ها تجزیه و تحلیل انجام شد. همچنین از روش‌های آمار توصیفی (شاخص گرایش مرکزی، نمودارها، شاخص‌های پراکندگی، توزیع فراوانی) برای ارائه‌ی اطلاعات توصیفی در پژوهش استفاده گردید.

یافته‌ها:

نتایج تحلیل ویژگی‌های توصیفی دو گروه فعال و سنتی در میزان استرس، قبل و بعد از مداخله در جدول شماره ۲

و پس آزمون با آماره تی مستقل مقایسه شدند. نتایج در جدول شماره ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. مقایسه پیش آزمون و پس آزمون میزان استرس در دو گروه سنتی و فعال

	آزمون تی	درجه آزادی	سطح معنی داری
سنتی	۵/۲۹	۲۴	۰/۰۰۱
فعال	۱۰/۸۵۹	۲۴	۰/۰۰۱

بر اساس یافته‌های به دست آمده از آزمون تی، مقایسه‌ی پیش آزمون و پس آزمون میزان استرس در گروه سنتی و گروه فعال می‌توان گفت بین میزان استرس با آموزش مدیریت استرس به روش سنتی و فعال ارتباط وجود دارد.

به منظور آزمون این فرضیه ابتدا همگنی واریانس‌های معدل در دو گروه فعال و سنتی با آماره لوین مقایسه شد و با توجه به این که واریانس دو گروه همگن بود و تفاوت معنی دار نداشت، نمره‌های معدل دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون با آماره تی مستقل مقایسه شدند. نتایج در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. مقایسه پیش آزمون و پس آزمون عملکرد تحصیلی در دو گروه سنتی و فعال

	آزمون تی	درجه آزادی	سطح معنی داری
سنتی	-۰/۶۴۷	۲۴	۰/۵۲۴
فعال	۵/۳۳۵	۲۴	۰/۰۰۱

مقایسه پیش آزمون و پس آزمون عملکرد تحصیلی در گروه سنتی و فعال طبق جدول شماره ۴ نشان‌دهنده این است که در گروه آموزش سنتی و فعال در پس آزمون میزان استرس در مقایسه با پیش آزمون کاهش پیدا کرده و عملکرد تحصیلی نیز بهتر شده است. ولی تنها در گروه فعال عملکرد تحصیلی بهبود یافته است. با توجه به تفاوت معنی دار دو گروه در پیش آزمون عملکرد تحصیلی (معدل) این شاخص به عنوان کوواریانس معدل بعد از مداخله وارد معامله شد نتایج تحلیل در جدول شماره ۶ ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد نمره استرس دانشجویان قبل و بعد از آموزش مدیریت استرس به دو روش فعال و سنتی

روش فعال	میانگین و انحراف استاندارد	قبل از آموزش	بعد از آموزش
روش فعال	میانگین	۲۰/۷۶	۶/۷۲
	انحراف استاندارد	۶/۵۸	۲/۹۵
	خطای انحراف استاندارد	۱/۳۱	۰/۵۹
روش سنتی	میانگین	۲۰/۸۸	۱۳/۷۲
	انحراف استاندارد	۸/۰۶	۶/۲۸
	خطای انحراف استاندارد	۱/۶۱	۱/۲۵

جدول شماره ۳ نتایج تحلیل ویژگی‌های توصیفی دو گروه فعال و سنتی را در میزان معدل (عملکرد تحصیلی)، قبل و بعد از مداخله نشان می‌دهد. همان‌طور که جدول نشان می‌دهد معدل دانشجویان در روش فعال بعد از آموزش افزایش داشته ولی در روش سنتی تغییر محسوسی نداشته است و این نشان‌دهنده‌ی این است که آموزش مدیریت استرس به روش فعال می‌تواند عملکرد تحصیلی دانشجویان پرستاری را ارتقاء دهد.

جدول ۳. مشخصات توصیفی معدل (عملکرد تحصیلی) دانشجویان رشته پرستاری قبل و بعد از آموزش مدیریت استرس در دو گروه فعال و سنتی

روش فعال	میانگین و انحراف استاندارد	قبل از آموزش	بعد از آموزش
روش فعال	میانگین	۱۶/۳۱	۱۷/۰۵
	انحراف استاندارد	۱/۳۸	۱/۰۱
	معیار خطای انحراف معیار	۰/۲۷	۰/۲۰
روش سنتی	میانگین	۱۵/۱۰	۱۴/۹
	انحراف استاندارد	۱/۵۹	۱/۵۸
	معیار خطای انحراف معیار	۰/۳۱	۰/۳۱

به منظور آزمون این فرضیه ابتدا همگنی واریانس‌های استرس در دو گروه فعال و سنتی با آماره لوین مقایسه شد و با توجه به این که واریانس دو گروه همگن بود و تفاوت معنی دار نداشت، نمره‌های استرس دو گروه در پیش‌آزمون

جدول ۶. مقایسه عملکرد تحصیلی دو گروه بعد از مداخله با احتساب معدل قبل از مداخله به عنوان

کوواریانس

معدل قبل	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مجموع مجذورات	سطح معنی داری
۱	۱	۲۶/۵۵	۳۵/۳۱	۰/۰۰۱
گروه	۱	۲۲/۱۵	۲۱/۴۰	۰/۰۰۱
خطا	۴۷	۱/۰۳		
کل	۵۰			

تحلیل داده‌های اصلی: فرضیه اول- آموزش فعال مدیریت استرس در مقایسه با آموزش سنتی باعث کاهش استرس دانشجویان پرستاری می‌شود. به منظور آزمون این فرضیه ابتدا همگنی واریانس‌های استرس در دو گروه فعال و سنتی با آماره لوین مقایسه شد و با توجه به این که واریانس دو گروه همگن بود و تفاوت معنی دار نداشت، نمره‌های استرس دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون با آماره تی مستقل مقایسه شدند. نتایج در جدول شماره ۷ ارائه شده است.

جدول ۷. مقایسه استرس دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

فاصله اطمینان		میزان تفاوت دو میانگین	آزمون معنی-داری	درجه آزادی	آزمون تی	آزمون همگنی واریانس‌های لوین		استرس پیش‌آزمون
بیشینه	کمینه					نسبت F	سطح معنی داری	
۴/۰۶	-۴/۳	-۰/۱۲	۰/۹۵۴	۴۸	-۰/۰۵۸	۰/۷۸۷	-۰/۰۷	استرس پیش‌آزمون
-۴/۲	-۹/۷۹	-۷	۰/۰۰۱	۴۸	-۵/۰۴۳	۰/۰۰۶	۸/۲۷	استرس پس‌آزمون

فرضیه دوم: آموزش فعال مدیریت استرس در مقایسه با آموزش سنتی باعث عملکرد تحصیلی بهتر دانشجویان پرستاری می‌شود. به منظور آزمون این فرضیه ابتدا همگنی واریانس‌های معدل در دو گروه فعال و سنتی با آماره لوین مقایسه شد و با توجه به این که واریانس دو گروه همگن بود و تفاوت معنی دار نداشت، نمره‌های معدل دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون با آماره تی مستقل مقایسه شدند. نتایج در جدول شماره ۸ ارائه شده است.

جدول ۸. مقایسه معدل دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

فاصله اطمینان		میزان تفاوت دو میانگین	آزمون معنی-داری	درجه آزادی	آزمون تی	آزمون همگنی واریانس‌های لوین		معدل پیش‌آزمون
بیشینه	کمینه					نسبت F	معنی داری	
۲/۰۵	۰/۳۵	۱/۲	۰/۰۰۶	۴۸	۲/۸۶	۰/۸۴۴	-۰/۰۳	معدل پیش‌آزمون
۲/۹	۱/۳۸	۲/۱۴	۰/۰۰۱	۴۸	۵/۶۹	۰/۰۶۳	۳/۶۲	معدل پس‌آزمون

بحث و نتیجه‌گیری:

تحصیلی و میزان استرس دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی البرز بود. نتایج این پژوهش نشان داد که بین آموزش فعال و سنتی مدیریت استرس بر میزان استرس دانشجویان قبل از آموزش با بعد از آموزش، اختلاف معنی داری وجود داشت. در خصوص عملکرد تحصیلی نیز

ابتدا در یک نگاه اجمالی هدف اصلی پژوهش را مورد بررسی قرار خواهیم داد و سپس به سراغ فرضیه‌های پژوهش خواهیم رفت. هدف اصلی این پژوهش تعیین تأثیر آموزش فعال و سنتی مدیریت استرس بر عملکرد

آموزش فعال مدیریت استرس قرار گرفتند، نسبت به گروه کنترل چشم‌گیر بود. مطالعه حاضر نیز نشان داد که روش آموزش فعال در مقایسه با آموزش سنتی به افزایش بیشتر عملکرد تحصیلی منجر می‌گردد که این نتیجه همسو با پژوهش انجام شده می‌باشد^(۱۳).

گوگ و همکاران در تحقیقی، طی بررسی اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر پیشرفت تحصیلی و سلامت روان دانش‌آموزان، نشان دادند که این کار هم عملکرد تحصیلی و هم سلامت روان دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. نتایج این مطالعه تأکیدی بر نقش مدیریت استرس بود و این موضوع با مطالعات مشابه صورت گرفته در ایران و خارج کشور و با نتایج این پژوهش همخوان است. آموزش مدیریت استرس برای دانش‌آموزان می‌تواند منجر به پیشرفت تحصیلی آنان گردد.

طبق نتایج مطالعه حاضر عملکرد تحصیلی گروهی از دانشجویان که در این تحقیق تحت آموزش فعال شیوه‌های مدیریت استرس قرار گرفتند، نسبت به گروه سنتی چشمگیر بود. مطالعه‌ای مشابه در سال ۲۰۰۴ میلادی توسط هیروکاوا و همکاران در رابطه با تأثیر طرح آموزش و به کارگیری مدیریت استرس در دانش‌آموزان یک دانشکده ژاپنی انجام گرفت. طی این مطالعه گروه هدف تحت آموزش مهارت‌های رفتاری شناختی در مقابله با استرس به مدت ۱۴ هفته قرار گرفتند، نمرات پایان ترم آن‌ها با گروه گواه مقایسه شد نتایج نشان دادند که در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه و همچنین وضعیت تحصیلی سابق خود به طور معنی‌داری پیشرفت رخ داده بود^(۱۴).

تا این‌جا، تمام متغیرها به طور مجزا مورد بحث قرار گرفت. اکنون لازم است که تمام متغیرهای مدل پیش‌بینی پژوهش حاضر در کنار یکدیگر، مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار بگیرند. همان‌طور که پیش‌تر نیز اشاره شد بین میزان استرس دانشجویان قبل از آموزش مدیریت استرس به روش فعال و سنتی با بعد از آموزش مدیریت استرس به روش فعال و سنتی ارتباط معنی‌داری وجود دارد. یعنی

آموزش به هر دو روش فعال و سنتی عملکرد تحصیلی را افزایش داد ولی این تغییر در آموزش فعال مشهودتر بود. همچنین در یافته‌های تکمیلی نتیجه گرفتیم که آموزش مدیریت استرس می‌تواند اضطراب و افسردگی دانشجویان را کاهش دهد.

فرضیه اول: آموزش فعال مدیریت استرس در مقایسه با آموزش سنتی باعث کاهش استرس دانشجویان پرستاری می‌شود. یافته‌های این پژوهش نشان داد که در دو گروه آموزش فعال و سنتی مدیریت استرس کاهش در میزان استرس اتفاق افتاد. پژوهش‌های قبلی نشان داده بودند^(۱۲) که به ترتیب میزان استرس و اضطراب در گروه مداخله به طور معنی‌داری در مقایسه با گروه کنترل کاهش یافته بود. اضطراب ($P=0/001$) و استرس ($P=0/011$) که این میزان کاهش تا یک ماه بعد از مداخله باقی مانده بود. ولی مطالعه حاضر نشان داد که این دست‌آورد با روش آموزش فعال و سنتی به طور معنی‌داری افزایش می‌یابد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که برنامه‌های آموزش مدیریت استرس می‌تواند منجر به کاهش علائم استرس، اضطراب و افسردگی در دانشجویان پرستاری گردد. این نتیجه هم‌راستا با پژوهش انجام شده می‌باشد و با فرضیه فوق مغایرت دارد.

فرضیه دوم: آموزش فعال مدیریت استرس در مقایسه با آموزش سنتی باعث عملکرد تحصیلی بهتر دانشجویان پرستاری می‌شود. تحلیل آماری نشان داد که بین میانگین نمره دانشجویان قبل از آموزش مدیریت استرس با بعد از آموزش مدیریت استرس به شیوه فعال، اختلاف معنی‌داری وجود دارد. در مطالعه انجام شده توسط سلطانی و همکاران نتایج نشان می‌دهد که آموزش مدیریت استرس به شیوه فعال می‌تواند کمک قابل توجهی به حفظ و تداوم یادگیری دانشجویان نماید. در میانگین معدل‌های بعد از مداخله در گروه‌های مداخله و کنترل به ترتیب ۰/۱۱ افزایش و ۰/۴۸ کاهش ایجاد شد، که تفاوت معنی‌داری بود ($P<0/05$). طبق نتایج مطالعه سلطانی پیشرفت تحصیلی گروهی از دانش‌آموزان که در این تحقیق تحت

اهداف مهم تعلیم و تربیت است که می‌تواند پیشرفت تحصیلی را ارتقاء دهد.

با توجه به این که هر دو گروه آموزش سنتی و آموزش فعال از نظر وضعیت سن، جنس، وضعیت تأهل، محل اقامت و محتوای آموزشی شان یکسان بود تنها تفاوت دو گروه در روش ارائه‌ی آموزش بود به نظر می‌رسد اثربخشی در گروه فعال به دلیل تشکیل کلاس به صورت کارگاهی بوده است.

در کل نتایج این پژوهش نشان داد برنامه آموزش مدیریت استرس به روش فعال می‌تواند سلامت روانی و عملکرد تحصیلی و در نهایت دستاوردهای دانشگاهی آنها را ارتقاء دهد و نقش آموزش مدیریت استرس در دانشگاه را نباید فراموش کرد، زیرا می‌تواند نقش با ارزشی را در بهبود عملکرد دانشجویان داشته باشند.

بر اساس نتایج این مطالعه برگزاری دوره‌های مدیریت استرس کارگاهی و فعال می‌تواند سلامت روانی دانشجویان را ارتقاء داده و میزان استرس آنها را کاهش و باعث عملکرد تحصیلی بهتر آنها شود، در صورتی که امکان تشکیل کارگاه آموزش فعال وجود نداشت این آموزش به روش سنتی انجام گردد.

تشکر و قدردانی:

در پایان لازم است از کلیه دانشجویان گرامی در پرکردن پرسش‌نامه و شرکت در این پژوهش قدردانی گردد. همچنین از همکاری و راهنمایی‌های معاونت پژوهشی دانشکده مجازی دانشگاه علوم پزشکی ایران، سپاسگزاری می‌گردد و همچنین از واحد آموزش دانشکده پرستاری دانشگاه البرز به جهت توزیع و جمع‌آوری پرسش‌نامه نیز قدردانی می‌شود.

منابع:

1. Selye H. The stress concept today. I.L. Kutash, et al. Eds, Handbook on stress and anxiety. San Francisco: Jossey- Bass; 1980: 127-129

آموزش به روش فعال و سنتی هر دو می‌توانند میزان استرس را در دانشجویان کاهش دهند، بنابراین بین آموزش چه به روش سنتی و چه به روش فعال با استرس رابطه‌ی معنی‌داری وجود دارد. همچنین بین میانگین نمرات دانشجویان قبل از آموزش مدیریت استرس به روش فعال و سنتی با بعد از آموزش مدیریت استرس به شیوه‌ی فعال و سنتی ارتباط معنی‌داری وجود دارد. ولی آموزش به روش فعال می‌تواند عملکرد تحصیلی دانشجویان را بهتر افزایش دهد.

بنابراین کاربرد روش آموزش فعال در مجموع نسبت به روش سنتی کارایی بیشتری دارد. در تدریس آموزش فعال مورد استفاده در این پژوهش، به‌کارگیری روش‌هایی چون بارش فکری، بازی‌ها، بحث گروهی در کنار توضیحاتی که معلم در مورد محتوای آموزشی انجام داد، باعث فعال شدن دانشجویان در فرایند یاددهی-یادگیری گردید. این نه تنها محیط آموزشی کلاس را برای معلم راحت و لذت بخش کرد و باعث شد دانشجویان نیز با رغبت و مشتاقانه در کلاس شرکت کردند و تا انتهای کلاس خستگی را احساس نکردند و با آرامش به یادگیری پرداختند، بلکه به کاهش میزان استرس و در نهایت یادگیری بهتر دانشجویان و عملکرد تحصیلی بهتر آنها منجر گردید. در چنین شرایطی در حالی که فراگیران از حالت انفعالی خارج می‌شوند و خود در یادگیری، فعالانه نقش دارند، اما همه‌ی نقش‌های فرایند یاددهی-یادگیری بر عهده‌ی آنان گذاشته نشده و با احساس آرامش بیشتر به یادگیری معنادار می‌رسند. این روش آموزشی می‌تواند علاوه بر این که میزان استرس دانشجویان را کاهش دهد می‌تواند در ارتقاء عملکرد تحصیلی آنها نیز مؤثر باشد.

از سوی دیگر استفاده از روش آموزش فعال، ضمن فعال ساختن دانشجویان در فرایند یاددهی-یادگیری، باعث رشد مهارت‌های اجتماعی مانند خوب گوش دادن، بیان نظر و عقیده، کمک به یکدیگر برای رسیدن به هدف و تقویت یادگیری از یکدیگر می‌شود که خود از جمله

9. Azizi F. Medical Education: Challenges and Prospects. First Edition. Tehran: Education and Student Affairs, Ministry of Health and Medical Education; 2003: 59
10. Abdolalian M. Teaching and Learning in Nursing Education. 1th edition. Tehran. 2000: 59
11. Mahram M, Mahram B, Mosavi Nasab S. The effect of group discussion, student-centered teaching methods on learning with lecture medical students. Steps in the development of medical education, 2008; 5(2): 76-82 [In Persian]
12. Yazdani m. The effectiveness of stress management training program on depression, anxiety and stress of the nursing students. Iranian journal nursing midwifery research, 2010; 15(4): 208-15
13. Soltani M. Test the effect of stress management on student achievement in high school girls in Isfahan Province Tiran and Karvan. Journal of Behavioral Sciences, Original Article. 2008; (11):212-213
14. Hirokawa K, Yagi A, Miyata YO. An examination of the effects of stress management training for Japanese College Students of Social Work. International Journal of Stress Management, 2002; 9(2): 113-23
2. Perrez M, Michael R. Stress, coping, and health: A situation-behavior approach: Theory, methods, applications. Hogrefe & Huber Pub; 1992: 161-170
3. Asgariyan M. Human relations and organizational behavior .Tehran: Entesharat amir kabir; 1999; 15 (1): 23-38
4. James Y, Theng L, Yap C. Information systems 8 occupational stress: A Theoretical Framework. Omega: 2000: 81-100
5. Perrez M, Reicherts M. Stress, coping and health: A situation-behavior approach theory, methods, applications: Seattle; Toronto: Hogrefe & Huber Publishers; 1992: 172-180
6. Felsten G, Wilcox K. Influences of stress situation specific mastery beliefs freedom lawlis. Complementary & Alternative Medical a Research Based approach. Mosby; 1992; 70(1): 291-303
7. Struthers CW, Perry RP, Menec VH. (2000). An examination of the Relationship among Academic Stress, Coping, Motivation, and Performance in College. Research in Higher Education; 41(5): 581-592
8. Karamin Sh, Nili D, Mohamadi A & et al. Comparison of methods to deal with stress in patients with peptic ulcer dvazdh, irritable bowel syndrome normal individuals. Gift of knowledge, 2008; 13(2): 96-100 [In Persian]