



چهارمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت نگر

اسفند ماه ۱۳۹۶

رابطه سبک‌های مقابله با استرس با کیفیت زندگی دانشجویان پسر دانشگاه فرهنگیان استان تهران

محمد حسین نژاد^{۱*}، فائقه ترابی^۲

۶۸. استادیار و عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان، ایران

۶۹. کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی، ایران

• پست الکترونیک نویسنده ی مسئول: mhoseinnejad@yahoo.com

• شماره تماس نویسنده مسئول: -

چکیده: هدف مطالعه‌ی حاضر تعیین رابطه‌ی بین سبک‌های مقابله با استرس با کیفیت زندگی دانشجویان بود. با توجه به مهم بودن کیفیت زندگی برای افراد جامعه، تلاش برای ارتقاء آن از اصلی‌ترین اصول و اولویت‌های برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران اجتماعی و مدیران و مسئولان حکومتی در کشور است. موضوع کیفیت زندگی دانشجو معلمان از نظر صاحب‌نظران تعلیم و تربیت و متولیان دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی دارای اهمیت قابل توجهی است. بنابراین، با توجه به این که دانشجویان باید در طول دوره تحصیل با فشارهای روانی متعددی روبرو می‌شوند دارد، لذا شناخت روش‌های آموزش و افزایش مهارت‌های مثبت مقابله با استرس از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد و از جمله عوامل اساسی است که می‌تواند در افزایش کیفیت زندگی معلمان و دانش‌آموزان مؤثر واقع شود. جامعه آماری پژوهش حاضر عبارت بود از کلیه‌ی دانشجویان پسر ورودی سال‌های ۹۱، ۹۲، ۹۳ دوره کارشناسی پیوسته رشته علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان استان تهران. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌ی سبک‌های مقابله با استرس اندلر و پارکر (۱۹۹۰) و پرسشنامه‌ی کیفیت زندگی وار و شربون (۱۹۹۲) جمع‌آوری شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی (تحلیل رگرسیون) استفاده شد. نتایج نشان داد که بین سبک‌های مقابله با استرس، با کیفیت زندگی دانشجویان رابطه‌ی مثبت و معنی‌دار وجود دارد ($P < 0/05$). از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به جنسیت اشاره نمود. پیشنهاد می‌شود از مطالعات تجربی، مشاهده و گزارش در ارزیابی برنامه‌های افزایش کیفیت زندگی دانشجو معلمان و همچنین خودکارآمدی آنان استفاده شود.

واژه‌های کلیدی: کیفیت زندگی سبک‌های مقابله با استرس، دانشجویان، دانشگاه فرهنگیان