

پیش بینی استرس ادراک شده بر مبنای خودپنداره و تاب آوری در امتحانات حضوری دانشجویان بعد از دو سال آموزش مجازی

مریم نصیر دهقان^۱، مریم پیروی^{۲*}، نیلوفر طهمورسی^۳

چکیده

هدف: خودپنداره و تاب آوری، نقش مهمی در سلامت زندگی فردی و اجتماعی دانشجویان دارد. هدف از این پژوهش، پیش بینی استرس ادراک شده بر مبنای خودپنداره و تاب آوری در امتحانات حضوری دانشجویان بعد از دو سال آموزش مجازی بود.

روش پژوهش: این مطالعه تحلیلی-مقطعی بر روی دانشجویان مقطع کارشناسی روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج در سال ۱۴۰۱ انجام گرفت. ۳۸۳ نفر از داوطلبین واجد شرایط به روش نمونه‌گیری در دسترس به‌عنوان نمونه وارد پژوهش شدند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن (۱۹۸۳)، پرسشنامه خودپنداره راجرز (۱۹۶۱) و پرسشنامه تاب آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) بود. داده‌ها بعد از جمع آوری با استفاده از آمار توصیفی، آزمون پیروسون، t مستقل، ANOVA و رگرسیون خطی از طریق نرم افزار SPSS26 تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین استرس ادراک شده و تفاوت خودپنداره واقعی و آرمانی در دانشجویان، رابطه مثبت و معنادار ($r=0/742$) و همچنین بین استرس ادراک شده و تاب آوری، رابطه منفی و معنادار ($r=-0/405$) وجود دارد و تاب آوری و خودپنداره می‌توانند ۵۷/۵ درصد، از میزان استرس ادراک شده را پیش بینی کنند.

بحث و نتیجه گیری: بر اساس یافته‌های این پژوهش، خودپنداره و تاب آوری می‌توانند پیش‌بینی کننده میزان استرس ادراک شده در دانشجویان در مواقع امتحان باشند و بدین ترتیب با کار بر روی این دو متغیر، به کمک درمان‌های مختلف روانشناختی می‌توان، موجبات کاهش استرس ادراک شده را فراهم کرد.

واژه های کلیدی: استرس ادراک شده ، خودپنداره ، تاب آوری، امتحانات حضوری، آموزش مجازی

^۱ . دکتری روانشناسی سلامت، گروه روانشناسی ، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران
nasirdehghanmaryam58@gmail.com

^۲ . دکتری روانشناسی سلامت، گروه روانشناسی ، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران. نویسنده مسئول
peyravi.maryami@gmail.com

^۳ . دکتری روانشناسی سلامت، استادیار گروه روانشناسی ، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.
niloufar.tahmouresi@kiaou.ac.ir



مقدمه

از ابتدای پیدایش نوع بشر و در تمامی دوره‌های زندگی آدمی، همواره حوادث و اتفاقات طبیعی زندگی وی را تحت تأثیر قرار داده و تهدید می‌نموده‌اند. اما امروزه نوع و شکل این عوامل تغییرات عمده ای کرده است. کرونا ویروس^۱ ۲۰۱۹، ابتدا از شهر ووهان استان هوبی کشور چین شیوع یافت و فقط در طول دو ماه، طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت^۲ به یک بیماری همه گیر در سطح جهانی تبدیل شد (موسوی و جعفری نژاد، ۱۳۹۹).

بحث بیماری‌زایی ناشی از کروناویروس هر روز پیچیده‌تر و ناشناخته‌تر از قبل بر انسان تحمیل می‌شد، علاوه بر تلاش دانشمندان برای فائق آمدن بر آن، استرس و نگرانی طاقت فرسایی را نیز که حاصل ترس از ناشناختگی بود، برای آدمیان به‌مراه داشت (پورسید، متولی، پورسید و براهیمی، ۱۳۹۴).

جدید بودن کروناویروس و سرعت بالای ابتلای به آن باعث شد تا بیشتر مردم با ترس از مواجهه با بیماری، روزهای خود را سپری کنند؛ ترسی که در بسیاری از موارد باعث قرنطینه‌های طولانی مدت در همه جای دنیا شد. از این رو مقامات کشوری تصمیم به آموزش به شیوه ی مجازی گرفتند که در آن زمان بهترین و تنها گزینه برای جلوگیری از تاخیر آموزشی دانش آموزان و دانشجویان بود، اما از آنجاییکه هر شیوه ی آموزشی دارای فواید بیشتری است مضراتی نیز به دنبال دارد که یکی از مهمترین آنها تقلب در امتحانات به شیوه مجازی، به دنبال آن پس از دوران قرنطینه و بازگشت به حالت عادی شیوه ی امتحان حضوری و استرس امتحان است (محمود زاد و رسولی ساروی، ۱۳۹۹).

از نکات مهم و قابل بررسی در زندگی افراد مبتلا به کروناویروس بخصوص در دوران قرنطینه مسائل روانی و اجتماعی^۳ مانند: استرس ادراک شده، احساس شرم و گناه، منزوی شدن (موسوی و جعفرنژاد، ۱۳۹۹)، روابط ضعیف، کاهش رضایت از زندگی، نگاه منفی فرد به زندگی، کاهش تاب‌آوری به دلیل طولانی شدن دوران قرنطینه و احساس عقب ماندن (محمودزاده و رسولی ساروی، ۱۳۹۹)، محدودیت، درد و نگرانی از آینده می‌باشد (رحمن، ۱۳۹۹)، استرس ادراک شده در زمان قرنطینه و هنگام خروج از خانه و قرار گرفتن در مکان‌های عمومی مثل دانشگاه (ملکی، ۲۰۲۲)، استرس ناشی از بیمارشدن در زمان بازگشت به دانشگاه (دولتی، ۲۰۲۲) و حال آنکه پس از اتمام دوره‌های پیک، مقامات کشوری تصمیم گرفتند تا دانشگاه‌های به روال عادی خود بازگردند (موسوی و جعفرنژاد، ۱۳۹۹)، مسائل روانی اجتماعی ذکر شده مواردی است تا دانشجو علاوه بر اضطراب امتحان به شیوه حضوری، با آنها نیز درگیر است (پورسید، متولی و براهیمی، ۱۳۹۴).

بی‌شک استرس که یکی از فاکتورهای مهم و غیرقابل اجتناب در دنیای امروز و بخصوص شرایط پسا کروناست (ملکی، ۲۰۲۲)، همچنین فاکتور استرس عامل قابل توجهی نیز در شروع و شکل‌گیری انواع بیماری‌های مزمن می‌باشد (اتکینسون و همکاران، ۲۰۱۰؛ ترجمه براهنی و همکاران، ۱۳۹۵). از طرفی دانشجویان به عنوان نیروی کار و بخش جوان جامعه که برای پویایی چرخه اقتصادی کشور بسیار ارزشمند هستند (موسوی و جعفرنژاد، ۱۳۹۹)، با وجود

¹ Coronavirus

² Health World Organization

³ psycho- social

دوسال دوری و شیوه مجازی تحصیل دچار اضطراب و استرس ناشی از امتحانات حضوری شده (دولتی، ۲۰۲۲) و در نهایت با قرار گرفتن مجدد در چرخه فعالیت دچار کاهش اعتماد به نفس و خودپنداره ناشی از محدودیت های اجتماعی زمان کرونا شده (ملکی، ۲۰۲۲) که در این پژوهش به بررسی رابطه آن با فاکتورهای مهمی چون استرس ادراک شده، خودپنداره و تاب‌آوری پرداخته شده است.

تاب‌آوری و خود پنداره یکی از فاکتورهای مهم در این زمینه هستند، هر فرد در ذهن خود، تصویری از خویشتن دارد، به عبارت دیگر، ارزشیابی کلی فرد از شخصیت خویش "خودپنداره"^۱ یا "خود انگاره" می‌نامند. خودپنداره تصویر یا برداشت شخص است، از آن چیزی که هست (گلمن^۲، ۱۹۹۵ به نقل از تمنایی، ۱۳۹۰) در واقع خودپنداره هر فرد اقدامی است به منظور ساخت یک طرحواره برای سازماندهی ادراک، احساس و نگرشی که فرد در مورد خود دارد (وولفلک^۳، ۱۹۹۳ به نقل از صحرایی، شگری، خانبانی و حکیمی راد، ۱۳۹۷). در واقع افرادی که دارای خودپنداره واضح و خوب تعریف شده و باثبات هستند از سلامت روان بیشتری برخوردارند (کامپیل و همکاران، ۱۹۹۶ به نقل از صفایی، رضایی و طالع پسند، ۱۳۹۸).

از آنجایی که خودپنداره تمام ابعاد شناختی، ادراکی، عاطفی و رویه های ارزیابی انسان را در بر می‌گیرد و محققین معتقدند که تنها انسان است که تجربه‌های روانشناختی دارد و از مهمترین آنها تجربه خودپنداره است، نمی‌توان اثر آن را در حوزه بهداشت روان نادیده گرفت. مطمئناً تصویری که فرد از شخصیت خود دارد، می‌تواند میزان کنترل وی بر روی محیطش را تعیین کند و با خودپنداره مثبت و متعادل می‌تواند از سلامت روان برخوردار باشد (موسسه روانشناسی امارات متحده عربی، ۲۰۲۰).

تنیدگی، بحران‌های زندگی و استرس‌ها از جمله تهدیدهای جدی برای سلامت جسمی و روانی افراد محسوب می‌شوند، پس علاوه بر برداشت‌های ذهنی، نگرش‌ها و ادراک‌های افراد، چگونگی مقابله با آنها نیز از اهمیت فراوانی برخوردار می‌باشد و در این مبحث تاب‌آوری به‌عنوان یکی از راهبردهای مقابله با تنیدگی، باعث افزایش استفاده از روش‌های منطقی و عقلانی، مانند کارایی شخصی و سازگاری محیطی می‌گردد (اعلی‌بو، ۲۰۲۰).

تاب‌آوری به زبان ساده عبارت است از تطابق مثبت در واکنش به شرایط ناگوار (والر^۴، ۲۰۰۱ به نقل از رحمن، ۱۳۹۹)، بطور عمده شرایط ناگوار بوسیله دو گروه از عوامل خطرزا مشخص می‌شود. شرایط چالش برانگیز زندگی (مانند بروز بیماری‌ها، جنگ، و...) و ضربه (تجربه خشونت و مرگ عزیزان ناشی از بیماری‌های ناشناخته) (قدسی، طالع پسند، رضایی و ومحمدی فر، ۱۳۹۸).

آلورد^۵ و همکاران (۲۰۰۵) تاب‌آوری را به معنای مهارت‌ها، خصوصیات و توانمندی‌هایی تعریف می‌کنند که فرد را قادر می‌سازد با سختی‌ها، مشکلات و چالش‌ها سازگار شود. هر چند برخی از ویژگی‌های مرتبط با تاب‌آوری بصورت زیستی و ژنتیکی تعیین می‌شوند، اما مهارت‌های مربوط به تاب‌آوری را می‌توان یاد داد و تقویت نمود. تاب‌آوری از جمله عوامل تأثیر گذار بر خوشبینی^۶ است (گارمزی و ماستن^۷، تاب‌آوری را یک فرایند، توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدید کننده تعریف کرده‌اند، تاب‌آوری صرفاً پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدید آمیز

¹ Self -concept

² Goleman

³ Woolfolk

⁴ Waller

⁵ Alwerd

⁶ Optimism

⁷ Garmzy & Masten

نیست (حالت انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نیست) بلکه شرکت فعال و سازنده فرد در محیط است و می‌توان گفت که تاب‌آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی - روانی^۱ در شرایط خطرناک می‌باشد. (رهبری غازی و همکاران، ۱۳۹۹). فردی که تاب آور است چاره ساز و انعطاف پذیر بوده، مطابق تغییرات محیطی خود را وفق می‌دهد و بعد از برطرف شدن عوامل فشارزا به سرعت به حالت بهبود باز می‌گردد. افرادی که در انتهای سطح پایین تاب‌آوری هستند (بر روی پیوستار تاب‌آوری بالا و تاب‌آوری پایین) به مقدار ناچیزی خودشان را با موقعیت‌های جدید وفق می‌دهد، این افراد به کندی از موقعیت‌های فشار زا به حالت عادی و طبیعی بهبود می‌یابد. (بونسون^۲، ۲۰۱۷).

در رابطه با متغیرهای پژوهش، تحقیقاتی نظیر خزانگی گزارش کرد که با تعطیلی دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی در پی شیوع بیماری کرونا در ایران از اوایل اسفندماه سال گذشته، آموزش‌های مجازی اهمیت دوچندانی در سراسر جهان پیدا کرده و وارد عرصه آموزش‌های رسمی مدارس و دانشگاه‌ها و جایگزین تدریس و تحصیل دانشگاهی شد، اما با وجود همه فرصت‌هایی که در عرصه تعلیم و تربیت ایجاد کرد، معلمان، اساتید، اولیا و دانش‌آموزان را با چالش‌هایی جدی روبرو ساخته است (موسوی و جعفرنژاد، ۱۳۹۹).

امروزه اعتقاد بر این است که درمان و کنترل کرونا، یک رویکرد زیستی-روانی-اجتماعی^۳ مورد نیاز است، به طوری که تغییرات کیفیت زندگی^۴ این بیماران و پایبندی به درمان می‌تواند شیوع و کنترل استرس ناشی از کرونا و قرنطینه را تا تا ۸۵ درصد کاهش دهد (رادوان و پندی، ۲۰۲۱). حال آنکه بر اساس نظریه روانشناسی مثبت^۵ یکی از درمان‌های موثر موثر در کاهش استرس ادراک شده، افزایش تاب‌آوری است. استرس ادراک شده عبارت است از واکنش ملموس یا ذهنی، که به واسطه ادراک تهدید نسبت به تعادل زیستی بدن ایجاد می‌شود (لویس، ۲۰۰۵ به نقل از مقدم و همکاران، ۱۳۹۳). مفهوم استرس ادراک شده بیانگر مفهوم ارزیابی است که تهدید آمیز یا بی خطر بودن موقعیت را مشخص می‌کند (لازاروس و فولکمن^۶ ۱۹۸۴؛ به نقل از مورالز و فیر^۷، ۲۰۲۱).

بنابر نظر بسیاری از محققین استرس به دو نوع "خفیف و شدید" یا "طبیعی و بیمارگونه" تقسیم می‌شود. بنابر اعتقاد متخصصان این امر حالت‌های خفیف استرس الزاماً بد نیستند و حتی می‌توانند سودمند نیز باشند و برای زندگی و ادامه حیات نوع بشر مهم و ضروری تلقی می‌شوند (صاحب‌دل، ۱۳۹۵). همانطور که می‌دانیم علل مختلفی می‌توانند باعث ایجاد استرس در زندگی افراد شوند، روابط بین فردی، فشارهای درونی و عوامل خارجی مانند: امتحان، مشکلات شغلی، بیماری و حتی وقایع خوشایند زندگی مانند ازدواج نیز می‌توانند استرس‌زا باشند (سندرسون^۸، ۲۰۱۳). البته این نکته شایان توجه است که ذهنیت افراد در زمینه استرس، امر بسیار مهمی تلقی می‌شود. زیرا هیچ اتفاق یا حادثه‌ای به تنهایی استرس به حساب نمی‌آید. زیرا بسیاری از مواردی که برای برخی از افراد، استرس‌زا است، برای برخی دیگر بی تفاوت و شاید هم مطلوب قلمداد شود (لازاروس، ۱۹۸۲؛ به نقل از ژانگ^۹، ۲۰۲۰).

¹ Bio-psychological balance

² Banson

³ Bio-psycho-social

⁴ Quality of life

⁵ Positive psychology

⁶ Lazarus & Folkman

⁷ Moralez & fear

⁸ Sanderson

⁹ Zhong

در همین راستا، بسیاری از متخصصان علوم پزشکی در زمینه کرونا اذعان می‌دارند که ابعاد خودپنداره به عنوان یک منبع مهم در افزایش تاب‌آوری دانشجویان (قدسی، طالع پسند، رضایی و محمدی فر، ۱۳۹۸) با اهمیت می‌باشد به همین جهت ضروری است که در فرآیند تحصیل به مسائل مرتبط با خودپنداره مورد توجه قرار گیرد.

در مطالعات متعددی که بر روی دانشجویان در حوزه‌های مختلف انجام گرفته است، نشان داده شده که با افزایش مشکلات روانشناختی از جمله استرس، اضطراب و افسردگی، خودپنداره در افراد منفی و ضعیف تر می‌شود (پوپاولا و پیروان، ۲۰۲۱) و برعکس هرچه فرد ادراک ضعیفتری از خود داشته باشد و خودپنداره منفی از خود داشته باشد، دچار سطح بالاتری از استرس، اضطراب و افسردگی می‌شود و کاهش افسردگی باعث افزایش خودپنداره در افراد می‌شود (مرادطلب و جعفری، ۱۳۹۴؛ نجفی کلیانی و همکاران، ۱۳۹۲). همه این موارد دلایل محکمی بر اهمیت و ضرورت پرداختن به متغیر مهم استرس در این افراد هستند.

با توجه به اظهارات فوق، می‌توان با توجه به مبانی استرس و تاکید بر تاب‌آوری و خودپنداره دانشجویان آنها را آماده امتحانات حضوری کرده و با بهره‌گیری از متون استرس و مدیریت استرس به وی توان بخشید، او را از افسردگی، ترس و نگرانی از امتحانات نجات داد، روحیه او را تقویت کرد و عوامل روانی-اجتماعی او را بهبود بخشید (المیاه، خاساونه و آلتونیات، ۲۰۲۰).

بنابراین توجه به خودپنداره و تاب‌آوری یکی از عوامل مهم در درمانهای روانشناختی است که در آن به دانشجویان پس از دوران کرونا کمک می‌شود تا خواسته‌ها، نیازها، ارزش‌ها و راه‌های رسیدن به نیازهایشان را بررسی کنند و در واقع هدف اصلی آن ایجاد حس مسئولیت‌پذیری است، که می‌تواند بسیار مورد توجه باشد که در این راستا، پژوهش‌مارتین^۱ نشان داد که استفاده از تاب‌آوری در کاهش افسردگی و اضطراب دانشجویان پس از دوران کرونا، موثر است (مارتین، ۲۰۲۰).

بنابراینچه گفته شد، تحقیق حاضر برای رفع نقایص موجود با هدف پیش‌بینی استرس ادراک شده بر مبنای خودپنداره و تاب‌آوری در امتحانات حضوری دانشجویان بعد از دو سال آموزش مجازی انجام شد.

روش بررسی

این پژوهش، از لحاظ هدف تحقیق (نوع) در زمره تحقیقات کاربردی دسته‌بندی می‌گردد و به این دلیل کاربردی است که یافته‌های آن به دانشجویانی که درگیر مسائل مربوط به امتحانات هستند، کمک می‌کند که با استفاده از متغیرهای تأثیرگذار تاب‌آوری و خودپنداره به کاهش استرس در این افراد بپردازند و سطح سلامت روان را در این افراد بالا ببرند.

پژوهش حاضر از لحاظ روش تحقیق در زمره تحقیقات پس‌رویدادی، از نوع رابطه‌ای دسته‌بندی می‌گردد. این پژوهش به این دلیل پس‌رویدادی است که متغیر استرس ادراک‌شده به‌عنوان متغیر ملاک تأثیرش را از متغیرهای تاب‌آوری و خودپنداره گرفته و به دنبال تعیین سهم و نقش هر یک از این دو متغیر در استرس ادراک‌شده است.

در این پژوهش که دانشجویان مقطع کارشناسی روانشناسی مشغول به تحصیل در واحد کرج بودند را در برمی‌گرفت. تعداد نمونه‌ها توسط فرمول کوکران، ۳۵۷ تا محاسبه شد. گروه نمونه این پژوهش ۳۸۳ نفر بود. که به ترتیب پرسشنامه تاب‌آوری و پرسشنامه خودپنداره راجرز و همچنین پرسشنامه استرس ادراک‌شده کوهن بین آنها بصورت الکترونیک توزیع شد.

¹ Martin

پیش بینی استرس ادراک شده بر مبنای خودپنداره و تاب آوری در امتحانات حضوری دانشجویان بعد از دو سال آموزش مجازی

پس از تکمیل پرسشنامه‌ها، داده به لحاظ آماری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

معیارهای ورود شامل دانشجوی کارشناسی رشته روانشناسی دانشگاه آزاد واحد کرج، پرکردن فرم رضایت و تمایل آگاهانه برای شرکت در پژوهش

و معیارهای خروج نیز شامل دریافت درمانهای روانشناختی طی پژوهش، بیماریهای جسمی شدید ناشی از کرونا در طی پژوهش، مصرف هرگونه داروی آرامبخش و یا داروهای اعصاب و روان در طی پژوهش و یا تمایل نداشتن فرد برای ادامه ی درمان بود.

در مطالعه انجام شده، ملاحظات اخلاقی همچون پر کردن فرم رضایتنامه کتبی قبل از ورود به پژوهش، آگاهی از موضوع و روش اجرای پژوهش، اطمینان از محرمانه ماندن اطلاعات و عدم خسارت یا هر نوع آسیب، توضیح چارچوب پژوهش، هماهنگی با موازین دینی و فرهنگی، آزادی در خروج از پژوهش و در انتها قدردانی از شرکت کنندگان انجام گرفت.

ابزار گردآوری اطلاعات شامل مقادیر زیر بود.

پرسشنامه استرس ادراک شده: منظور از استرس ادراک شده در پژوهش حاضر نمره‌ای است که آزمودنی از پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن (۱۹۸۳) به دست می‌آورد.

مقیاس استرس ادراک شده (SSP) در سال ۱۹۸۳ توسط کوهن و همکاران تهیه شده و دارای ۱۴ سؤال است و برای سنجش استرس عمومی ادراک شده در یک ماه گذشته به کار می‌رود و افکار و احساسات درباره حوادث استرس‌زا، کنترل، غلبه، کنار آمدن با فشار روانی و استرس‌های تجربه شده را مورد سنجش قرار می‌دهد. آلفای کرونباخ برای این مقیاس ۰/۸۴ تا ۰/۸۶ به دست آمده است. (کوهن و همکاران، ۱۹۸۳؛ به نقل از پورسید و همکاران، ۱۳۹۴). برای محاسبه روایی ملاک این مقیاس، ضریب همبستگی آن را با اندازه‌های نشانه شناختی بین ۰/۵۲ تا ۰/۷۶ محاسبه کرده اند. (پورسید و همکاران، ۱۳۹۴) نحوه نمره گذاری به این شکل است که بر اساس طیف ۵ درجه ای لیکرت هرگز=۱، تقریباً هرگز=۲، گاهی اوقات=۳، اغلب اوقات=۴ و بسیاری اوقات=۵ امتیاز تعلق می‌گیرد. کمترین امتیاز کسب شده صفرو بیشترین نمره ۵۶ است (پورسید، متولی و براهیمی، ۱۳۹۴)

پرسشنامه خودپنداره: منظور از خودپنداره در پژوهش حاضر نمره‌ای است که آزمودنی از پرسشنامه خودپنداره راجرز (۱۹۶۱) به دست می‌آورد.

این پرسشنامه در سال ۱۹۶۱ توسط کارل راجرز به منظور سنجش میزان خویشتن پنداری افراد تهیه شده که شامل دو فرم جداگانه الف و ب است، فرم الف خویشتن پنداره پایه یعنی آن گونه که فرد خودش را می‌بیند و تصویری که در حال حاضر از خودش دارد را می‌سنجد، فرم ب خویشتن پنداره ایده‌آل یا آرمانی را مورد سنجش قرار می‌دهد. یعنی انگونه که فرد آرزو دارد باشد. در هر فرم ۲۵ صفت قطبی (مثبت و منفی) قرار داده شده است. آزمودنی ابتدا باید به فرم الف و سپس به فرم ب پاسخ دهد. فرم الف را با توجه به تصویری که از خصوصیات و صفات خود دارد، تکمیل می‌کند و فرم ب باید بر اساس آرزوها و ایده‌آل‌هایش تکمیل شود. طرز تکمیل سؤالات به این شکل است که در برابر هر صفت متضادش هم نوشته شده، آزمودنی باید خود را با توجه به آن دو صفت ارزیابی کند و به خودش نمره‌ای بین ۱ تا ۷ دهد. روایی و پایایی آن در مطالعات داخل (معطری، کرونباخ ۰/۸۷ و روایی همزمان ۰/۸۱) و خارج کشور (یبرندت، پایایی و

روایی به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۶۷) مورد تایید قرار گرفته است (یبرندت، ۲۰۰۸؛ دیباج نیا، ۱۳۸۴؛ معطری و همکاران، ۱۳۸۴). خودپنداره کمتر از ۷ نشان دهنده مثبت بودن و ۷ یا بیشتر نشان دهنده منفی بودن آن می باشد. روایی و پایایی ابزار به ترتیب ۰/۷۷ و ۰/۶۹ به دست آمده است (تمنایی فر، صدیقی ارفعی و سلامی محمدآبادی، ۱۳۸۹).

پرسشنامه تاب‌آوری: این پرسشنامه را کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۹۱-۱۹۷۹ حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. بررسی ویژگی های روان سنجی این مقیاس در شش گروه، جمعیت عمومی، مراجعه کنندگان به بخش مراقبت های اولیه، بیماران سرپایی روانپزشکی، بیماران با مشکل اختلال اضطراب فراگیر و دو گروه از بیماران استرس پس از سانحه انجام شده است. تهیه کنندگان این مقیاس بر این باورند که این پرسشنامه به خوبی قادر به تفکیک افراد تاب آور از غیرتاب آور در گروه های بالینی و غیربالینی بوده و می تواند در موقعیت های پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گیرد. پرسشنامه تاب‌آوری کونور و دیویدسون ۲۵ عبارت دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) نمره گذاری می شود و دامنه نمره گذاری آن ۲۵-۱۲۵ است .

پایایی خارجی: کونور و دیویدسون ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب‌آوری را ۸۹/۰ گزارش کرده اند. همچنین ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در یک فاصله ۴ هفته ای ۸۷/۰ بوده است .

پایایی ایرانی: این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است. وی برای تعیین پایایی مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته و ضریب پایایی ۸۹/۰ را گزارش کرده است .

اعتبار خارجی: نمرات مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون با نمرات مقیاس سرسختی کوباسا همبستگی مثبت معنادار و با نمرات مقیاس استرس ادراک شده و مقیاس آسیب پذیری نسبت به استرس شیهان همبستگی منفی معناداری داشتند که این نتایج حاکی از اعتبار همزمان این مقیاس است .

اعتبار افتراقی: نمرات مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون در هنگام شروع آزمایش و همچنین هنگام خاتمه با نمرات مقیاس تجربه جنسی آریزونا همبستگی معناداری نداشت. این مطلب حاکی از اعتبار افتراقی آزمون است.

اعتبار ایرانی: برای تعیین روایی این مقیاس نخست همبستگی هر عبارت با نمره کل مقوله محاسبه و سپس از روش تحلیل عاملی بهره گرفته شد. محاسبه همبستگی هر نمره با نمره کل به جز عبارت ۳، ضریب های بین ۴۱/۰ تا ۶۴/۰ را نشان داد. سپس عبارات مقیاس به روش مؤلفه های اصلی مورد تحلیل عاملی قرار گرفتند. پیش از استخراج عوامل بر پایه ماتریس همبستگی عبارات، دو شاخص KMO و آزمون کرویت بارتلت محاسبه شدند. مقدار KMO برابر ۸۷/۰ و مقدار خی دو در آزمون بارتلت برابر ۵۵۵۶/۲۸ بود که هر دو شاخص کفایت شواهد برای انجام تحلیل عامل را نشان دادند. در پژوهشی که توسط سامانی، جوکار و صحراگرد در بین دانشجویان صورت گرفت، پایایی آنرا ۹۳/۰ گزارش کردند و روایی (به روش تحلیل عوامل و روایی همگرا و واگرا) توسط سازندگان آزمون در گروه های مختلف عادی و در خطر احراز گردید (تمنایی، ۱۳۹۰)

یافته ها

تجزیه و تحلیل داده ها

نتایج داده های حاصل از اجرای پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS-26 آمده است. از آنجایی که هدف اصلی پژوهش بررسی پیش بینی استرس ادراک شده بر مبنای خودپنداره و تاب‌آوری بود از دو روش آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد لازم به ذکر است که جهت بررسی پیش فرض های ضریب همبستگی

پیش بینی استرس ادراک شده بر مبنای خودپنداره و تاب آوری در امتحانات حضوری دانشجویان بعد از دو سال آموزش مجازی

پیرسون و رگرسیون خطی از روش آماری شاپیروویلیک تک نمونه‌ای جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش استفاده شد.

در بحث توصیف داده‌ها ی دموگرافیک می‌توان عنوان کرد که سن افراد شرکت کننده در این پژوهش $21/3 \pm 14/57$ و ترم تحصیلی آنها $2/93 \pm 1/93$ است و ۸۳ درصد دختر و ۱۷ درصد پسر و ۷۷ درصد مجرد و ۲۳ درصد نیز متاهل بودند.

جدول ۱: آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف معیار
استرس ادراک شده	۳۸۳	۳۲/۰۱	۳/۱۱
خودپنداره	۳۸۳	۸/۸۹	۲/۴۴
تاب‌آوری	۳۸۳	۹۶/۳۳	۹/۳۹

در ابتدا به بررسی توصیف متغیرها، نرمالیت و همچنین پارامترهای مانند میانگین و انحراف معیار متغیرها پرداخته و در جدول ۱ گزارش شد.

جدول ۲: آزمون شاپیروویلیک (بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش)

متغیرها	استرس ادراک شده	خودپنداره	تاب‌آوری
شاپیروویلیک	۰/۹۸۳	۰/۹۸۱	۰/۹۸۲
معناداری	۰/۰۹۶	۰/۰۵۳	۰/۲۵۰

در جدول ۲ نتایج آزمون شاپیروویلیک، جهت بررسی نرمال بودن متغیرها آمده است زیرا یکی از پیش فرض‌های مهم استفاده از آزمون‌های پارامتریک مانند ضریب همبستگی و رگرسیون خطی، نرمال بودن متغیرهای پژوهش است. نتایج آزمون شاپیروویلیک نشان می‌دهد که متغیرهای استرس ادراک شده، خودپنداره و تاب‌آوری با توجه به اینکه سطح معناداری آنها بالاتر از مقدار بحرانی $0/05$ است از توزیع نرمال تبعیت می‌کنند، پس پیش فرض نرمال بودن برقرار است.

جدول ۳: ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳
۱. استرس ادراک شده	-		
۲. خودپنداره	۰/۷۴۲**	-	
۳. تاب‌آوری	-۰/۴۰۵**	-۰/۳۴۷**	-

$P < 0/05^*$, $p < 0/01^{**}$

در بررسی همبستگی میان متغیرهای خودپنداره و تاب‌آوری با میزان استرس ادراک شده همبستگی منفی میان تاب-آوری با میزان استرس ادراک شده و همبستگی مثبت بین تفاوت خودپنداره واقعی و آرمانی با استرس ادراک شده، مشاهده گردید ($p \leq 0/05$) (جدول ۳). به طوریکه با افزایش تاب‌آوری میزان استرس کاهش می‌یابد و با کاهش تفاوت خودپنداره واقعی با خودپنداره آرمانی در دانشجویان، استرس ادراک شده نیز کاهش پیدا می‌کند. همچنین بین تاب‌آوری تفاوت خودپنداره واقعی با خودپنداره آرمانی در دانشجویان، نیز رابطه منفی و معناداری وجود دارد. در ادامه به بررسی رابطه استرس ادراک شده و خود پنداره پرداخته شد.

جدول ۴: خلاصه مدل پیش‌بینی استرس ادراک شده بر مبنای تاب‌آوری و خودپنداره

انحراف معیار	مجدور R تعدیل شده	مجدور R	R
تخمین	۰/۵۷۳	۰/۵۷۵	۰/۷۵۸

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که تاب‌آوری و خودپنداره می‌توانند ۵۷/۵ درصد از واریانس استرس ادراک شده را تبیین کنند.

جدول ۵: مدل رگرسیونی پیش‌بینی استرس ادراک شده بر مبنای تاب‌آوری و خودپنداره

معناداری	t	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد	معناداری
		B	انحراف معیار		
۰/۰۰۱	۲۲/۱۵۴	۲۹/۶۳۴	۱/۳۳۸	۰/۶۸۳	۲۲/۱۵۴
۰/۰۰۱	۱۹/۱۶۴	۰/۸۷۰	۰/۰۴۵	۰/۶۸۳	۱۹/۱۶۴
۰/۰۰۱	-۴/۷۱۴	-۰/۰۵۶	۰/۰۱۲	-۰/۱۶۸	-۴/۷۱۴

نتایج در جدول فوق نشان می‌دهد که خودپنداره و تاب‌آوری در دانشجویان اثر معناداری بر استرس ادراک شده دارد. معادله اثر خود پنداره و تاب‌آوری به شرح ذیل است:

$$\text{استرس ادراک شده} = (\text{تفاوت خودپنداره واقعی با خودپنداره آرمانی}) \times ۰/۶۸۳ + ۲۹/۶۳۴$$

$$\text{استرس ادراک شده} = (\text{تاب‌آوری}) \times -۰/۰۵۶ - ۲۹/۶۳۴$$

بدین ترتیب افزایش استرس ادراک شده با کاهش تاب‌آوری و افزایش تفاوت خودپنداره واقعی با خودپنداره آرمانی در دانشجویان رابطه معناداری دارد. در نهایت می‌توان عنوان کرد که استرس ادراک شده دانشجویان از طریق تاب‌آوری و تفاوت خودپنداره واقعی با خودپنداره آرمانی قابل تبیین است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی استرس ادراک شده بر مبنای خودپنداره و تاب‌آوری در امتحانات حضوری دانشجویان بعد از دو سال آموزش مجازی صورت گرفت که نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان دادند که خودپنداره و تاب‌آوری می‌توانند پیش‌بینی کننده استرس ادراک شده در دانشجویان در دوران امتحانات حضوری بعد از دو سال آموزش آنلاین باشند.

استرس در دوران کرونا، از مشکلات شایع امروز همه جوامع است که تشخیص دیر هنگام و حتی گاهی بی‌توجهی به آن، پیش‌آگهی این بیماری را بدتر کرده و خودپنداره افراد را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهد (مارتین، ۲۰۲۰).

با توجه به آنچه عنوان شد، انواع درمان‌های مرتبط با استرس می‌توانند در کاهش استرس و ارتقاء خودپنداره و تاب‌آوری در دوران پسا کرونا (مورالز رودریگز و فیر، ۲۰۲۱) و همچنین انواع چالش‌های مرتبط با آن مؤثر واقع شوند.

در تبیین اثر گذاری معنی داری استرس ادراک شده بر افزایش خودپنداره می توان عنوان کرده که از آنجاییکه خودپنداره عقیده و پنداری است که فرد درباره خود دارد و این عقیده و پندار می تواند تمامی جنبه های اجتماعی، جسمانی، عقلانی و روانی را تحت تاثیر قرار دهد (موسوی و جعفرزاده، ۱۳۹۹) و استرس نیز از با توجه به آنچه گفته شد، بازتابی از مسائل روانی و جسمانی به حساب می آید، رابطه خودپنداره و استرس، غیرقابل انکار و قابل توجه به حساب می آید (رادوان و پندی، ۲۰۲۱).

خودپنداره با عوامل ارزشمندی چون خوشنودی از زندگی، علاقه به خود و خود ارزشمندی ارتباط دارد (صفایی، رضایی و طالع پسند، ۱۳۹۸). تمامی این عوامل امکان این را دارند که بر شرایط روانی فرد و استرسی که وی تجربه می کند تاثیر مثبت داشته باشند. این پژوهش و پژوهش های مشابه و همسو در این رابطه، تاکید می بر این واقعیت هستند که فرد در شرایط روبرویی با استرس، با تکیه بر خودپنداره قوی، قادر به عملکرد بهتر و تجربه سطح پایین تری از استرس می باشد (متولی و براهیمی، ۱۳۹۴).

همچنین در تبیین اثر گذاری معنی داری استرس ادراک شده بر افزایش تاب آوری می توان عنوان کرد که بالابودن میزان تاب آوری با ایجاد راهبردهای کنار آمدن و سازوکارهای دفاعی بهتر در افراد می تواند همسو و هماهنگ باشد. زیرا که یکی از دلایل تاب آوری بالا مربوط به مولفه سرسختی روانی بر سازوکارهای دفاعی افراد، اثر دارد و باعث می شود آنها از سازوکارهای دفاعی بهتری مانند ارزیابی مجدد مثبت، استفاده کنند. طبق نظر المیاه و آلتونیبات^۱ (۲۰۲۰) آموزش هایی که به عضو مراقب در زمینه کاهش فشار روانی داده می شود، می تواند کیفیت زندگی او را افزایش دهد. اغلب مداخله های حیطة تاب آوری در سبک اسناد افراد، تغییراتی ایجاد می کنند. ماستن (۲۰۰۱) تاب آوری افراد را عامل توانمندی آنان در راستای تغییر نتایج حوادث ناگوار در جهت مثبت و کمک به حفظ سلامتی شخص می داند. پوپولا و پیروان (۲۰۲۱) نیز معتقدند که تاب آوری، ظرفیت و توانمندی افراد را برای تغییر، صرف نظر از خطرات تهدیدکننده را افزایش می دهد. همچنین تفسیر مثبت هیجانات منفی توسط افراد تاب آور می تواند زمینه های سلامتی را در آنان فراهم سازد. از آن جایی که استرس ادراک شده در بر دارنده تصورات فرد از زندگی است، ممکن است تاب آوری با تأثیر بر نوع احساس ها و هیجان های فرد، باعث نگرش مثبت و در نتیجه کاهش استرس ادراک شده از زندگی شود، حتی گاهی با کاهش احساس استرس، موجبات خرسندی و رضایت را برای افراد فراهم سازد و موجب ارتقاء کیفیت زندگی شود. پورسید، (مورالز رودریگز و فیر، ۲۰۲۱) تاب آوری به عنوان عاملی مؤثر بر کیفیت زندگی روانی اجتماعی، درک فرد از مهارت ها و توانایی هایش در انجام موفقیت آمیز عملکردی شایسته تأثیر دارد. به عبارت دیگر تاب آوری بر درک، عملکرد، رفتارهای سازگارانه، انتخاب محیط و شرایطی که افراد تلاش می کنند تا به آن دست یابند اثر می گذارد (تمنایی فر، صدیقی ارفعی و سلامی محمدآبادی، ۱۳۹۸)، خودآگاهی نیز به عنوان یکی دیگر از مؤلفه های تاب آوری به فرد کمک می کند تا بر نقاط ضعف و نقاط قوت خود شناخت پیدا کرده و در جهت جبران نقاط ضعف خود تلاش کند، بنابراین زمانی که فرد از تمام ویژگی های خود آگاه می شود و سعی دارد آنها را به نقاط مثبت ویژگی های خود تبدیل کند، استرس او دستخوش تغییر می شود و در جهت مثبت کاهش می یابد (محمودزاده و رسولی ساروی، ۱۳۹۹).

بالابودن میزان تاب آوری و خودپنداره در این پژوهش با مقادیر پایین استرس ادراک شده ، با پژوهش محمودزاده و رسولی ساروی (۱۳۹۹) ، پورسید، متولی و براهیمی (۱۳۹۴)، صفایی، رضایی و طالع پسند (۱۳۹۸)، تمنایی فر، صدیقی

¹ Almaiah, Al-Khasawneh, Althunibat

ارفعی و سلامی محمدآبادی(۱۳۹۸)، صحرایی، شگری، خانبانی و حکیمی‌راد(۱۳۹۷)، رادوان و پندی(۲۰۲۱)، مارتین(۲۰۲۰)، المیاه و خاساونه و آلتونیبات (۲۰۲۰)، پوپولا و پیروان(۲۰۲۱) و مورالز رودریگز و فیر(۲۰۲۱) همسو و همخوان است.

۵ نتیجه گیری

با توجه به یافته‌های به دست آمده از پژوهش حاضر که نشان داد تاب‌آوری قادر است که بهتر میزان استرس ادراک شده در این افراد را پیش بینی کند. بنابراین در تبیین این پژوهش می‌توان گفت ویژگی‌ها و خصایصی در افراد وجود دارد که آنها را به طور بالقوه، مستعد دریافت تجربه استرس میکند. ویژگی‌های شخصیتی مثل داشتن الگوی رفتاری نوع A، احساس عدم کنترل بر محیط (سارافینو، ۱۳۸۷) سرسختی و انعطاف‌پذیری (صحرایی، شگری، خانبانی و حکیمی‌راد، ۱۳۹۷)، عزت‌نفس پائین (المیاه و خاساونه و آلتونیبات، ۲۰۲۰)، داشتن خصیصه اضطرابی (تمنایی فر، صدیقی ارفعی و سلامی محمدآبادی، ۱۳۹۸)، کمال‌گرایی، برتری‌جویی (مارتین، ۲۰۲۰) و غیرمنطقی بودن (رادوان و پندی، ۲۰۲۱) از جمله عواملی هستند که فرد را در معرض تجربه استرس قرار می‌دهند. بر اساس تحقیقات انجام شده (متولی و براهیمی، ۱۳۹۴)، افراد با چنین ویژگی‌هایی بیش از سایرین در خطر استرس و انواع بیماری‌های جسمی - روانی قرار دارند.

علاوه بر عوامل فردی، عوامل موقعیتی فراوانی وجود دارند که در ایجاد استرس مؤثرند. برخی (باردن و فرگوس، ۲۰۱۴) معتقد بودند که ویژگی‌های محیطی و موقعیتی متفاوت در تجربه میزان استرس اثر گذار هستند. بر این اساس حوادثی که تقاضاها و مطالبات زیادی ایجاد می‌کنند و تهدیدی قریب الوقوع به شمار می‌روند می‌توانند استرس زیادی را در فرد ایجاد کنند () نیز تغییر در شرایط محیطی و زندگی را استرس آور دانستند. عوامل محیطی از آنجایی که ابهام در موقعیت یا نقش، مطلوبیت یا عدم مطلوبیت موقعیت و کنترل‌ناپذیری موقعیت نیز در میزان تجربه استرس مؤثر هستند (صحرایی، شگری، خانبانی و حکیمی‌راد، ۱۳۹۷)،

طبق نتایج (تمنایی فر، صدیقی ارفعی و سلامی محمدآبادی، ۱۳۹۸)، خودپنداره نقش بسیار مهم‌تری از موضع کنترل در ادراک تنش‌ها دارد، زیرا این فکر و اندیشه ما در مورد خود ماست که به ما می‌گوید دنیای اطراف خود و محیط‌مان را چگونه بنگریم و چگونه زندگی کنیم، بنابراین افرادی که خودپنداره‌ی مثبت دارند به نحو بهتر و مؤثرتری با وقایع ناشی از کرونا کنار می‌آیند و بهتر می‌توانند در برابر مشکلات بایستند و تصمیمات معقول و منطقی در برابر پیشامدهای غیرقابل انتظار بگیرند. در نتیجه زندگی موفقیت‌آمیزتری پساکرونا را سپری خواهند کرد و دارای سلامت روانی مناسبی خواهند بود.

افراد دارای تاب‌آوری بالا سعی می‌کنند از امکانات پیرامونشان در جهت نیل به موفقیت حداکثر استفاده را بنمایند، آنان از مواجهه با دشواری‌های ناشی از کرونا نه تنها احساس ترس نمی‌کنند، بلکه از مواجهه با آن لذت نیز می‌برند و همواره به فکر استفاده از آن در جهت نیل به اهداف می‌باشند. افرادی که از تاب‌آوری بهینه برخوردارند از سلامت روانی بیشتری نیز برخوردار می‌باشند (مارتین، ۲۰۲۰).

این پژوهش همانند هر پژوهش دیگری با محدودیت‌های متعددی مواجه بود که از جمله آنها می‌توان به شرایط ویژه کرونا اشاره کرد. این پژوهش گروه دانشجویان سایر دانشگاه‌ها را در برداشت که امکان تعمیم نتایج را دچار مخاطره می‌کند. بعلاوه در این پژوهش دانشجویان در دوران کرونا از شرایط استرس خود اطلاع می‌دادند و نمرات خودگزارش دهی بر اساس دید شخصی‌شان بر شرایط بود که می‌توان این نکته را نیز مدنظر قرار داد. پیشنهاد می‌شود که پژوهشگران آتی این پژوهش را بر روی سایر دانشجویان تکرار کرده و از این پس درمان‌های روانشناختی نیز بر روی دانشجویان در دوران پساکرونا انجام گیرد.

منابع

- اتکینسون، ریتا ال.؛ اتکینسون، ریچارد سی؛ اسمیت، ادوارد ای.؛ نولن-هوکسمان، سوزان. (۱۹۰۴). *زمینه روانشناسی هیلگارد*. ترجمه محمدتقی براهنی و همکاران (۱۴۰۰). تهران: کتابخانه ملی ایران. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۰۴)
- پورسید، سیدمهدی؛ متولی، محمدمسعود؛ پورسید، سید رضا؛ براهیمی، زهرا. (۱۳۹۴). رابطه استرس ادراک شده، کمال گرایی و حمایت اجتماعی با فرسودگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانشجویان. *مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، شماره ۳۱-<http://ensani.ir/fa/article/journal-31>
- تمنایی فر، م.، و صدیقی ارفعی، ف.، و سلامی محمدآبادی، ف. (۱۳۸۹). رابطه هوش هیجانی، خودپنداره و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی. *پژوهش و برنامه ریزی در آموزش عالی*، ۱۶(۲)، ۹۹-۱۱۳. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=125167>
- تمنایی، فاطمه. (۱۳۹۰). تبیین نقش واسطه گری تاب آوری در رابطه بین معنویت و استرس ناباروری در زنان نابارور. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه ارسنجان. <http://downloads.cpss.ir/downloads/1781512/html>
- رحمن، مهدی، ۱۳۹۹، نقش تشخیصی امید به زندگی، خوش بینی، تاب آوری و بهزیستی روان شناختی به عنوان ابعاد روانشناسی مثبت گرا در پیش بینی ترس از ابتلا به بیماری کرونا ویروس (کووید-۱۹). <https://civilica.com/doc/1154333>
- ملکی. (۲۰۲۲). رابطه استرس ادراک شده و حس انسجام با اضطراب بیماری کرونا در دانشجویان: نقش میانجی تحمل پریشانی. *نشریه علمی رویش روان شناسی*. 60-49, (4), 11, http://frooyesh.ir/browse.php?a_id=3715&sid=1&slc_lang=fa
- دولتی. (۲۰۲۲). تأثیر آموزش های مجازی بر عملکرد تحصیلی با نقش تعدیل کنندگی استرس روانی در طول دوره بیماری کرونا. *فصلنامه مدیریت نظامی*. 54-35, (86), 22, http://imm.iranjournals.ir/article_701001.html?lang=fa
- سارافینو، ادوارد. (۱۳۹۱). روانشناسی سلامت، مترجم: الهه میرزایی، تهران، رشد (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۲)
- صفایی، مریم، رضایی، علی محمد، طالع پسند، سیاوش. (۱۳۹۸). پیش بینی عملکرد تحصیلی بر اساس حمایت خانواده، حمایت دوستان و دیگران: نقش میانجی خودکارآمدی تحصیلی، تاب آوری تحصیلی و مجذوبیت تحصیلی. *فصلنامه روان شناسی تربیتی*، ۱۵(۵۲): ۲۳۹-۲۴۸. [doi: 10.22054/jep.2019.41526.2658](https://doi.org/10.22054/jep.2019.41526.2658)
- صحرائی، سهراب، شکری، امید، خانبانی، مهدی، حکیمی راد، الهام. (۱۳۹۷). رابطه باورهای خودکارآمدی تحصیلی با بهزیستی تحصیلی: نقش واسطه ای تنیدگی تحصیلی ادراک شده و هیجانات پیشرفت. *فصلنامه روان شناسی تربیتی*، 14(49), 53-84, jep.2019.10366.1388/10.22054
- صیدی، م.، و پورابراهیم، ت.، و باقریان، ف.، و منصور، ل. (۱۳۹۰). رابطه بین معنویت خانواده با تاب آوری آن، با واسطه گری کیفیت ارتباط در خانواده. *روشها و مدل های روان شناختی*، ۲(۵)، ۶۳-۷۹. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=189422>
- قدسی، احمد، طالع پسند، سیاوش، رضایی، علی محمد، محمدی فر، محمدعلی. (۱۳۹۸). پیشایندهای درگیری تحصیلی: آزمون مدلی براساس نظریه انتظار- ارزش. *فصلنامه روان شناسی تربیتی*، 15(51), 231-257. doi: 10.22054/jep.2019.41786.2675

موسوی، سیده مریم و جعفری، فائزه، ۱۳۹۹، آموزش مجازی در دوران کرونا، فرصت‌ها و چالش‌ها، اولین کنفرانس ملی پژوهش‌های کاربردی در فرایندهای تعلیم و تربیت، میناب، <https://civilica.com/doc/1116361>

محمودزاده، سارا و رسولی ساروی، ثمانه، ۱۳۹۹، پیش‌بینی استرس ادراک شده بر اساس باورهای فراشناختی دانشجویان دارای اضطراب امتحان، همایش ملی پژوهش و نوآوری در روانشناسی، با نگاهی ویژه بر رویکردهای درمانی موج سوم، بابل، <https://civilica.com/doc/1156809>

Ali W (2020) Online and remote learning in higher education institutes: a necessity in light of Covid-19 pandemic. *High Educ* 10(3):16–25

Almaiah MA, Al-Khasawneh A, Althunibat A (2020) Exploring the critical challenges and factors influencing the e-learning system usage during COVID-19 pandemic. *Educ Inf Technol* 25(6):5261–5280. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10219-y>

International Association of Universities, IAU (2020) Regional/National Perspectives on the Impact of COVID-19 on Higher Education. https://www.iau-aiu.net/IMG/pdf/iau_covid-19_regional_perspectives_on_the_impact_of_covid-19_on_he_july_2020_.pdf. Accessed 08 Feb 2021

Martin, A. (2020) How to optimize online learning in the age of coronavirus (COVID-19): A 5-point guide for educators. https://www.researchgate.net/publication/339944395_How_to_Optimize_Online_Learning_in_the_Age_of_Coronavirus_COVID-19_A_5-Point_Guide_for_Educators/link/5e71637ca6fdcc37caf31289/download. Accessed 8 Feb 2021

Morales-Rodríguez, F.M. Fear, Stress, Resilience and Coping Strategies during COVID-19 in Spanish University Students. *Sustainability* 2021, 13, 5824. <https://doi.org/10.3390/su13115824>

Popa-Velea, O.; Pîrvan, I.; Diaconescu, L.V. The Impact of Self-Efficacy, Optimism, Resilience and Perceived Stress on Academic Performance and Its Subjective Evaluation: A Cross-Sectional Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 8911. <https://doi.org/10.3390/ijerph18178911>

Radwan E, Radwan A, Radwan W, Pandey D. Perceived Stress among School Students in Distance Learning During the COVID-19 Pandemic in the Gaza Strip, Palestine. *Augment Hum Res.* 2021;6(1):12 Epub 2021 Oct 23. PMID: PMC8536901. [doi: 10.1007/s41133-021-00050-6](https://doi.org/10.1007/s41133-021-00050-6).

Zhong, R. (2020) The coronavirus exposes education's digital divide. *The New York Times* <https://www.nytimes.com/2020/03/17/technology/china-schools-coronavirus.html>. Accessed 17 Jan 2020

Abstract

Purpose: Self-concept and resilience play an important role in the health of students' personal and social lives. The purpose of this research was to predict perceived stress based on self-concept and resilience in face-to-face exams of students after two years of virtual education.

Research method: This analytical-cross-sectional study was conducted on psychology undergraduate students of Islamic Azad University, Karaj branch in 1401. 383 qualified candidates were included in the research as a sample using available sampling method. Data collection tools were Cohen's Perceived Stress Questionnaire (1983), Rogers' Self-concept Questionnaire (1961) and Connor and Davidson's Resilience Questionnaire (2003). After collecting the data, it was analyzed using descriptive statistics, Pearson test, independent t test, ANOVA and linear regression through SPSS26 software.

Findings: The results showed that there is a positive and significant relationship between perceived stress and the difference between actual and ideal self-concept in students ($r=0.742$) and also a negative and significant relationship between perceived stress and resilience ($r=-0.405$). \Rightarrow and resilience and self-concept can predict 57.5% of perceived stress.

Discussion and conclusion: based on the findings of this research, self-concept and resilience can predict the amount of perceived stress in students during exams, and thus by working on these two variables, with the help of therapy Various psychological measures can reduce perceived stress. Key words: perceived stress, self-concept, resilience, face-to-face exams, virtual education