

## چکیده

هدف این پژوهش بررسی تأثیر یک دوره آموزش راهبردهای سخت‌رویی بر میزان استرس ادراک شده دانشجویان دانشگاه پیام نور استان تهران بود. از این رو، ابتدا ۹۱۱ شرکت‌کننده از میان دانشجویان دانشگاه پیام نور استان تهران با روش چندمرحله‌ای تصادفی انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان به کلیه گویه‌های پرسشنامه‌های استرس ادراک شده، دیدگاه‌های شخصی سخت‌رویی و ۵ عامل شخصیت NEO در یک جلسه پاسخ دادند. پس از جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها مشخص شد که مؤلفه‌های شخصیتی و سخت‌رویی در مجموع توانایی تبیین ۴۸٪ از واریانس کل استرس ادراک شده را دارند. همچنین تنها مؤلفه مهارگری در میان دختران و پسران دارای تفاوت معنادار بود. پس از انتخاب داوطلبانه ۳۴ نفر از شرکت‌کنندگان و جایگزینی تصادفی آنها در دو گروه آزمایش و کنترل، ۱۲ جلسه مهارت‌های سخت‌رویی به آزمودنی‌های گروه آزمایش آموزش داده شد. تحلیل نتایج و مقایسه نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون بیانگر کاهش نمرات استرس ادراک شده و ارتقاء مهارت‌های سخت‌رویی در نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل بود، اما تغییر نمرات کورتیزول بزاقی معنادار نبود. بنابراین آموزش مهارت‌های سخت‌رویی باعث بهبود چالش، تعهد و مهارگری افراد در رویارویی با حوادث استرس‌زا می‌شود و افراد می‌توانند این مهارت‌ها را به واسطه آموزش کسب کنند. همچنین آموزش این مهارت‌ها باعث کاهش استرس می‌شود به طوری که افراد موقعیت‌ها را کمتر استرس‌زا ارزیابی می‌کنند.