



بررسی تاثیر آموزش سبک های مقابله با استرس بر کاهش سطح اضطراب و استرس دانش آموزان دختر هنرستان های شهرستان نیریز

نویسندگان: محمد حسین باقیانی مقدم^۱، اشرف السادات فال اسیری^۲، حمیدرضا دهقان^۳

۱. استاد گروه آموزش بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد
۲. نویسنده مسئول: دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی

یزد

تلفن تماس: ۰۹۱۷۱۳۳۳۸۵۷ Email: falasiry@yahoo.com

۳. مربی گروه ارزیابی فناوری سلامت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد

مقدمه: اضطراب و استرس ناشی از تنش، جزء جدایی ناپذیر تجربه و طبیعت بشر محسوب میشود که علاوه بر اثرات مثبت می تواند اثرات سوئی بر زندگی فرد داشته باشد.

هدف از انجام این مطالعه بررسی تاثیر آموزش سبک های مقابله با استرس بر کاهش سطح اضطراب و استرس دانش آموزان می باشد.

روش بررسی: این مطالعه به صورت نیمه تجربی از نوع پیش آزمون پس آزمون و بر روی ۲۸۰ دانش آموز دختر هنرستانی انجام شد. که به دو گروه مورد و شاهد تقسیم شده و به گروه مورد آموزش داده شد. ابزار جمع-آوری اطلاعات دو پرسشنامه شامل، پرسشنامه ۱۴ سوالی استرس ادراک شده (PSS) و پرسشنامه اضطراب کتل می بود.

یافته ها: میانگین اضطراب قبل و بعد از آموزش به ترتیب $110/02 \pm 35/17$ و $111/02 \pm 26/98$ و استرس $29/13 \pm 7/39$ و $29/13 \pm 10/86$ می بود. در مقایسه شغل پدر و میزان اضطراب و استرس هیچ رابطه معنی داری میان این متغیرها یافت نشد ($P=0/217$ و $P=0/59$). همچنین میزان تحصیلات والدین نیز هیچ اثری بر میزان استرس و اضطراب نداشت ($P=0/464$ و $P=0/885$).

شدت استرس و اضطراب بعد از آموزش کاهش معنی داری داشت ($P=0/000$).

نتیجه گیری: با توجه به نتایج به دست آمده می توان گفت آموزش روش های مقابله با استرس و اضطراب می تواند از میزان آن ها کاسته و از این طریق بر تاثیر مثبت بر سلامت روان و تحصیل دانش آموزان داشته باشد. **واژه های کلیدی:** استرس، اضطراب، آموزش

این مقاله حاصل پایان نامه دانشجویی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد می باشد.

طلوع بهداشت

دو ماهنامه علمی پژوهشی

دانشکده بهداشت یزد

سال پانزدهم

شماره: چهارم

مهر و آبان ۱۳۹۵

شماره مسلسل: ۵۸

تاریخ وصول: ۱۳۹۳/۱۰/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۱۱/۲۵



مقدمه

ادراک میشوند استرس زا هستند و واکنش های فیزیولوژیکی و

روانشناختی نسبت به آنها پاسخهای استرس می باشند (۷).

بسیاری از پژوهشگران این فرض را به چالش می کشند که تنها تغییری خاص در زندگی سبب استرس می شود و اینکه حادثه برای همه افراد، استرس مساوی به وجود می آورد (۸).

برخی افراد بوسیله حوادثی دچار استرس می شوند که افراد دیگر به آنها به دیده هیجانی یا چالش نگاه می کنند. بنابراین، استرس به این بستگی دارد که چگونه موقعیت ارزیابی شود. هنگامی که یک موقعیت استرس انگیز تهدیدآمیز ارزیابی شود، آنگاه واکنش، استرس قدرتمندی به دنبال خواهد داشت (۹).

به گفته لازاروس (۹) دو گام مهم در مدیریت موقعیت تهدیدآمیز وجود دارد. گام اول، ارزیابی اولیه است.

در طی ارزیابی اولیه، فرد سؤال می کند "آیا مشکلی نیست یا من در مشکل هستم؟ این موقعیت برای من چه معنایی دارد؟"

اما در ارزیابی ثانویه فرد سؤال میکند "با توجه به این موقعیت چه میتوانم انجام دهم؟ و یا چه منابعی

برای مواجهه با آن در اختیار دارم؟"

ارزیابی اولیه می تواند به سه نتیجه گیری درباره مربوط بودن استرسور به شخص منتهی شود

موقعیت الف) نامربوط است یا مشکلی برای من نیست؛

ب) خطرناک و مضر نیست بلکه حتی مفید است؛ ج) استرس زا

است؛ مشکل وجود دارد. زمانی که فرد با موقعیت استرس زا مواجه می شود منابع رویارویی را برای حذف تهدید و

اضطراب همراه با آن بسیج می کند.

ارزیابی یک موقعیت استرس زا به عنوان یک چالش یا موقعیت

مفید می تواند هیجانات مثبت مانند شوق و هیجان را به وجود

اضطراب ناشی از تنش، جزء جدایی ناپذیر تجربه و طبیعت بشر محسوب میشود. در تمام طول تاریخ مردم با تغییرات بسیار زیادی در زمینه ی اجتماعی، اقتصادی و تکنولوژی مواجه بوده اند که موجب بروز یک سری واکنشها در برابر تنش گردیده است (۱). اضطراب، احساس ناراحتی مبهم توأم با دلهره است که در پاسخ به تحریکات داخلی و خارجی ایجاد شده و میتواند به علایم شناختی، عاطفی، فیزیکی و رفتاری منجر شود (۲). اضطراب از شایعترین اختلالات روانپزشکی به شمار میرود به طوری که در ایالات متحده آمریکا سالانه بیش از ۲۳ میلیون نفر به آن مبتلا میشوند و از هر چهار نفر یک نفر با اضطراب درگیر است (۳). زنان به میزان دو برابر بیشتر از مردان اختلالات اضطرابی را تجربه می کنند (۴). در سبب شناسی اضطراب، به علت های مختلف از دیدگاه نظریه های روانشناختی، زیست شناختی، رفتارشناختی، ژنتیک و مبانی اجتماعی فرهنگی اشاره شده است (۵). از آنجایی که والدین در برخورد با فرزندانشان به روشهای متفاوت عمل میکنند نوع رفتار با فرزند میتواند از مسایل فرهنگی، طبقه اجتماعی و منابع اقتصادی آنان تأثیر پذیرد (۶).

استرس حالت یا فرآیندی روانشناختی است که در هنگام وقوعش فرد با حوادثی مواجه میشود که آنها را نسبت به

بهبزستی جسمی و روانشناختی خود تهدیدآمیز ادراک می کند. استرس از تعامل با محیط نشات می گیرد و زمانی رخ

میدهد که بین فشارهای موقعیتی (واقعی یا ادراک شده) و منابعی که فرد در اختیار دارد ناهماهنگی (واقعی یا ادراک

شده) وجود داشته باشد. حوادث محیطی که مضر یا تهدیدآمیز



مزمّن، کاهش انگیزه، سردرد، مشکلات گوارشی و مشکلات خواب است (۱۶). برخی از محققان اضطراب و افسردگی را نیز در بیان واکنش‌های مربوط به استرس دخیل دانسته‌اند (۱۷).

برخی مطالعات دیگر نشان داده‌اند که جنسیت در اتخاذ راهکارهای مقابله‌ای در مواجهه با عوامل استرس‌زا و تجربه استرس و اضطراب تحصیلی از اهمیت فراوانی برخوردار است (۱۸).

مطالعات زیادی نیز برای تبیین تفاوت تجربه استرس در میان سایر متغیرهای جمعیت شناختی بر عامل جنسیت تاکید کرده‌اند (۱۹) و نشان داده‌اند که تفاوت‌های جنسیتی در ادراک دانشجویان از استرس و اضطراب و واکنش آنان به عوامل ایجادکننده آن‌ها تاثیرگذار است. برای مثال دانشجویان دختر اغلب به دلیل استفاده از شیوه‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار، کاهش و تقلیل احساسات منفی را گزارش می‌کنند در حالی که دانشجویان پسر اغلب کنترل هیجان‌ها، پذیرش مشکل و استفاده از تلاش‌های حل مساله را نشان می‌دهند (۲۰). با میزان مشابهی از استرس، زنان در مقایسه با مردان استرس خود را آشکارتر نشان می‌دهند (۲۰). مطالعه میسرا و همکاران نشان داد که بعد از کنترل سن، در عوامل ایجادکننده استرس و واکنش‌ها نسبت به آن‌ها بین دو جنس تفاوت معنی‌داری وجود دارد و مردان در مجموع در مقایسه با زنان در خرده‌مقیاس تعارض و زنان در مقایسه با مردان در واکنش‌های رفتاری و فیزیولوژیک نسبت به عوامل استرس‌زا نمرات بیشتری کسب کردند. میسرا و همکاران نیز نشان دادند که زنان در مقایسه با مردان در خصوص عوامل استرس‌زای ناکامی، فشار و استرس خود تحمیل شده، فشار روانی بیشتری را تجربه می‌کردند (۱۸).

آورد که به نوبه خود به مواجهه با اثرات ترس و اضطراب کمک می‌کند (۷) ارزیابی ثانویه پس از ارزیابی اولیه انجام می‌شود. در این حالت فرد امکانات خود را می‌سنجد و راهی برای مواجهه با تهدید یا چالش انتخاب می‌کند.

استرس تحصیلی به احساس فزاینده به دانش و به طور همزمان ادراک فرد مبنی بر نداشتن زمان کافی برای دستیابی به آن دانش اشاره می‌کند. موریس (۱۱) بر عوامل پنجگانه استرس‌زا (ناکامی‌ها، تعارض‌ها، فشارها، تغییرات، و استرس خود تحمیل شده) و واکنش‌های چهارگانه نسبت به این عوامل (فیزیولوژی، رفتاری، شناختی و هیجانی) تاکید کرده است. میشی (۱۲)، نقش استرس تحصیلی را در شکل‌گیری تجارب دانشجویان، در کنار متغیرهای شش‌گانه سن، جنس، انگیزه ادامه تحصیل، عزت نفس کلی و مفهوم خود تحصیلی با اهمیت و تعیین‌کننده توصیف کرده است.

گیز (۱۳) در اشاره به عوامل استرس‌زا در دوران دانشجویی بر اهمیت نقش محدودیت زمانی دانشجو در دستیابی به دانش گسترده تاکید نموده‌اند. ابوذری (۱۴) خاطر نشان ساخت که دانشجویان در مقاطعی از هر نیم سال تحصیلی، مثل امتحان و در هنگام رقابت با دوستان خود برای دستیابی به نمرات بالاتر، استرس بیشتری را گزارش می‌کنند.

سو و همکاران (۱۵) در تبیین تفاوت میزان استرس تحصیلی میان دانشجویان آسیایی و غیر آسیایی نقش انتظارات و معیارهای والدین را مهم دانسته‌اند.

دانشجویان در مواجهه با عوامل استرس‌زا و اضطراب‌آور گسترده‌ای از واکنش‌های جسمانی و روان‌شناختی را نشان می‌دهند. تظاهرات استرس شامل آسیب‌های جسمانی، کمبود انرژی



تحقیقات زیادی در این مورد در ایران و جهان انجام شده است. تحقیقی که در سال ۱۳۸۱ بر روی تعدادی از دانشجویان پزشکی انجام شد نشان داد که مشکلات و عوامل استرس زا در زندگی دانشجویان باعث افت تحصیلی و گاهی بیماری می شود (۲۳).

همچنین تحقیق که در سال ۲۰۰۵ توسط بخش روانپزشکی دانشگاه Bath انجام شد نشان داد بعد از هشت تا ده هفته آموزش مدیریت استرس، پیشرفت هایی در عملکرد و انگیزه دانش آموزان ایجاد شد (۲۵).

هدف از این پژوهش بررسی تاثیر آموزش سبک های مقابله با استرس که بخشی از آموزش مهارت های زندگی محسوب می شود، بر کاهش سطح اضطراب و استرس دانش آموزان دختر هنرستان های شهرستان نیریز می باشد

روش بررسی

این پژوهش، یک مطالعه نیمه تجربی از نوع پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل بوده و دارای یک متغیر مستقل یعنی مداخله آموزشی و دو متغیر وابسته یعنی اضطراب و استرس است که در دو گروه مداخله و کنترل انجام شد. نمونه های این پژوهش در قالب دو گروه و از بین دانش اموران هنرستان های دخترانه شهرستان نیریز به روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند. معیار خروج دانش آموزان رشته کودکیاری هستند که دلیل ان هم داشتن درس بهداشت روانی است.

در این پژوهش از روش تخصیص تصادفی بر ای نمونه گیری استفاده شد.

بدین ترتیب که پژوهشگر با توجه به حجم نمونه از بین دانش اموران هنرستان های دخترانه شهرستان نیریز به روش نمونه گیری تصادفی انتخاب کرد. سپس از طریق فرآیند تخصیص

مهارت های زندگی عناصری را شامل می شوند که سطح سازگاری و عملکرد ثابت سودمند را مهیا سازد، این توانایی ها فرد را قادر می سازد مسئولیت نقش اجتماعی خود را بپذیرند و بدون آن که سلامت روانی خود و هموعان خود را به خطر اندازد با توقعات و چشمداشت هایی که در روابط بین اعضای جامعه موجود است به شکل مؤثری مواجه شود. منظور از مهارت زندگی مهارت هایی است که شخص در موقعیت های سخت و استرس آور از آن ها استفاده می کند (۲۱).

مهارت های زندگی شامل ۱۰ مهارت می باشند که عبارتند از: ۱- توانایی برقراری ارتباط مؤثر اجتماعی ۲- برقراری رابطه مؤثر بین فردی، ۳- تصمیم گیری، ۴- مهارت حل مسئله، ۵- مهارت مقابله با هیجان ۶- مهارت مقابله با استرس ۷- تفکر نقادانه، ۸- تفکر خلاق، ۹- همدلی و ۱۰- خودآگاهی (۲۱).

پژوهش ها تاثیر آموزش مهارت های زندگی را بر بهبود کیفیت زندگی و بهبود مهارت های مقابله ای افراد تایید کرده اند. به عنوان مثال، در پژوهشی مشخص شد که آموزش مهارت های زندگی از جمله مهارت های ارتباطی، تصمیم گیری، مدیریت استرس و اضطراب در کاهش مصرف الکل و مواد موثر بوده است (۲۲).

دوران نوجوانی به دلیل مصادف شدن با بلوغ، دوران استرس و فشار است. راه های مقابله با استرس در این دوران بسیار مهم است، چون از یک طرف نوجوانی دوران شکل گیری قالب شخصیت فرد است و از طرف دیگر، این دوره دوران استرس و فشار روانی است (۲۳).

پس برنامه ریزی و آموزش راه های صحیح مقابله با استرس و شناخت راه های مقابله در این دوران مهم می باشد (۲۴).



پژوهشهای گستردهای فراهم شده و مؤثرترین ابزاری است که به صورت پرسشنامه کوتاهی در چهل ماده فراهم آمده است که ۲۰ سؤال اضطراب پنهان و ۲۰ سؤال اضطراب آشکار را اندازه گیری میکند پرسشنامه میتواند مکمل تشخیص بالینی باشد. این مقیاس را

می توان برای زن و مرد بعد از ۱۴ سالگی در اکثر فرهنگها به کار برد. مواد مقیاس اضطراب، اندازه گیری را در سطح پنج عامل شخصیت فراهم کرده است. پنج عامل مقیاس عبارتند از: گرایش به گنجهکاری، تنیدگی، فقدان هوشیاری به خود، ضعف من، گرایش به پارانویایی. همچنین مواد مقیاس به گونه ای طراحی شده اند که تمایز بین اضطراب پنهان و آشکار را ممکن میسازند.

این پرسشنامه در دانشگاه تهران مورد هنجاریابی قرار گرفته است و دارای روایی و اعتبار قابل قبولی است. از این رو، ابزار فوق دارای مقیاس فاصله ای بوده و اضطراب کلی را به در شیوه نمره گذاری مجموع سوالات امتیازی بین ۰ تا ۸۰ میگیرد، که با مراجعه به جدول هنجارگزینی و با ترتیب نمرات تراز شده به اضطراب پنهان، آشکار و کلی تبدیل میگردد، که در این تحقیق مد نظر، اضطراب کلی می باشد، که در چهار طبقه خفیف (۳۷-۴۰)، متوسط (۴۱-۴۵)، شدید (۴۹-۴۶) و خیلی شدید (۵۰-۸۰) می باشد.

جدول ۱: نحوه بارم گذاری نمرات پرسشنامه کتل

خفیف	متوسط	شدید	خیلی شدید
۳۷-۴۰	۴۱-۴۵	۴۶-۴۹	۵۰-۸۰

تصادفی نیمی از افراد در گروه مورد و نیمی دیگر در گروه کنترل قرار گرفتند.

به شرکت کنندگان نیز اطمینان داده شد که اطلاعات مربوط به آنها به صورت محرمانه حفظ گردد. پس از معرفی و توضیح اهداف و کسب رضایت واحدهای پژوهش برای شرکت در تحقیق، ابتدا از هر دو گروه توسط پرسشنامه پیش آزمون به عمل آمد. سپس برای گروه مورد یک برنامه آموزشی به شیوه سخنرانی در مورد شیوه های مقابله با استرس، طی دو جلسه ۶۰ دقیقه ای اجرا شده و در گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای انجام نشد.

شایان ذکر است به منظور جلوگیری از یادآوری در نتیجه اثر آزمون، بین پیش آزمون و پس آزمون حدود ۲ ماه فاصله در نظر گرفته شد. پس از انجام مداخله آموزشی، از هر دو گروه، آزمون نهایی توسط پرسشنامه استاندارد به عمل آمده و اطلاعات جمع آوری شده مورد بررسی قرار گرفت. تجزیه و تحلیل داده ها نیز با استفاده از آزمون های آماری تی مستقل، تی زوج، کای دو و مک نیمار انجام شد.

ابزار جمع آوری اطلاعات سه پرسشنامه شامل:

الف- اطلاعات دموگرافیک شامل ۶ سوال مشتمل بر رشته تحصیلی، تحصیلات والدین، شغل پدر، تعداد اعضای خانواده، محل سکونت، وضعیت تاهل

ب- پرسشنامه ۴۰ سوالی استاندارد کتل که هدف آن ارزیابی اضطراب می باشد.

در این پژوهش از آزمون اضطراب آرنولدبی کتل برای جمع آوری اطلاعات اضطراب در مرحله پیش و پس آزمون در هر دو گروه آزمایش و گواه استفاده شد. این آزمون براساس



در زمینه شغل پدر، شغل آزاد با ۵۲/۱٪ بیشترین و بازنشسته با ۳/۶٪ کمترین بود. ۳۴/۳٪ از خانواده ها پنج نفره، ۲۷/۹٪ چهار نفره و ۱۲/۹٪ شش نفره بودند. بقیه موارد کمتر از ۱۰٪ را شامل می شدند.

۷۶/۴٪ از والدین تحصیلاتی در حد دبستان و راهنمایی داشتند و تنها ۰/۷ درصد تحصیلات بالای لیسانس داشتند.

۳۰٪ از دانش آموزان مورد مطالعه متاهل و مابقی مجرد بودند. با توجه به $P=۰/۶۴$ که از آزمون Ttest به دست آمده نمره اضطراب در گروه شاهد قبل و بعد از مطالعه همسان بوده و میانگین آن قبل از مطالعه $۳۶/۶۰ \pm ۹/۶۱$ و بعد از مطالعه $۳۳/۶۲ \pm ۸/۴۴$ می بود و با توجه به $P=۰/۵۹$ که از آزمون Ttest به دست آمده نمره استرس در گروه شاهد قبل و بعد از مطالعه همسان بوده و میانگین آن قبل از مطالعه $۲۷/۴۴ \pm ۸/۸۶$ و بعد از مطالعه $۲۹/۲۹ \pm ۷/۳۶$ می بود.

نمره اضطراب در گروه مورد قبل و بعد از مطالعه تفاوت معنی داری داشته و میزان میانگین به صورت عددی کاهش یافته است و میزان آن قبل از مطالعه $۱۰/۰۲ \pm ۳۵/۱۷$ بعد از مطالعه $۱۱/۰۲ \pm ۲۶/۹۸$ بود.

نمره استرس در گروه مورد قبل و بعد از مطالعه همسان نبوده و به عبارتی آموزش باعث تغییر در استرس دانش آموزان شده است و میانگین آن قبل از مطالعه $۲۹/۱۳ \pm ۷/۳۹$ و بعد از مطالعه $۲۵/۶۷ \pm ۷/۳۹$ بود.

شدت اضطراب در گروه مورد و شاهد قبل از مطالعه با یکدیگر تفاوت معنی داری نداشت ($P=۰/۵۱$) ولی بعد از مطالعه تفاوت معنی دار شد در زمینه استرس نیز نتایج به همین صورت به دست آمد.

ج- پرسشنامه ۱۴ سوالی PSS (مقیاس استرس درک شده)

استرس درک شده به وسیله پرسشنامه استرس درک شده (Perceived stress scale) که توسط Cohen و همکاران در سال ۱۹۸۳ طراحی شده است، سنجیده شد. این ابزار برای تعیین میزان شناخت افراد از استرس خود در مقابل رویدادهای غیرقابل پیشبینی و غیرقابل کنترل زندگی بسیار مناسب میباشد که شامل ۱۴ سؤال است و دامنه نمرات از صفر تا چهار در مقیاس لیکرت بوده و پاسخها به صورت صفر (هرگز)، یک (به ندرت)، دو (گاهی اوقات)، سه (بیشتر اوقات) و چهار (تمام اوقات) طبقه بندی شده است. لازم به ذکر است در امتیازات (۱۳-۴،۱۰) سوالات مثبت مورد به طور معکوس محاسبه میشود. در کل، دامنه نمرات بین صفر تا ۵۶ در نظر گرفته شده است نمرات کمتر از ۲۸ در گروه استرس درک شده پایین و مساوی یا بالاتر از ۲۸ در گروه استرس درک شده بالا قرار می گیرند (۴۹).

جدول توزیع سوالات بر اساس ویژگیها

ردیف	بعد	سوالات	PSS پرسشنامه
۱	سوالات مثبت	۱۳، ۱۰، ۹، ۷، ۴، ۵، ۶	
۲	سوالات منفی	۲، ۳، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱	

روایی پرسشنامه مذکور در مطالعه کوهن ۰/۷۵ بود (۴۸)

یافته ها

۲۸۰ دانش آموز وارد مطالعه شدند که ۱۴۰ نفر در گروه مورد و ۱۴۰ نفر در گروه شاهد قرار گرفتند. داده ها بعد از جمع آوری توسط نرم افزار آماری SPSS21 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.



جدول ۳: میانگین نمره استرس و اضطراب در گروه شاهد

متغیر مورد نظر	زمان مورد بررسی	تعداد	میانگین	انحراف معیار
اضطراب	شاهد	قبل	۳۶/۶۰	۹/۶۱
	شاهد	بعد	۳۳/۶۲	۸/۴۴
مورد	مورد	قبل	۳۵/۱۷	۱۰/۰۲
	مورد	بعد	۲۶/۹۸	۱۱/۰۲
استرس	شاهد	قبل	۲۷/۴۴	۸/۸۶
		بعد	۲۹/۲۹	۷/۳۶
	مورد	قبل	۲۹/۱۳	۷/۳۹
		بعد	۲۵/۶۷	۱۰/۸۶

جدول ۴: تعیین شدت اضطراب در گروه مورد و شاهد بعد از مطالعه

اضطراب	جمع کل				
	فاقد اضطراب	خفیف	متوسط	شدید	خیلی شدید
گروه شاهد	۴۲	۱۰	۲	۷	۹
گروه مورد	۵۶	۸	۳	۲	۱
جمع کل	۹۸	۱۸	۵	۹	۲۱۰

طبق جدول فوق و با توجه به $P=0/03$ در گروه مورد و شاهد، شدت اضطراب در گروه مورد و شاهد بعد از مطالعه با یکدیگر تفاوت معنی داری داشت.

بحث و نتیجه گیری

نتایج به دست آمده از مطالعه نشان داد آموزش بر کاهش میزان استرس و اضطراب موثر بوده و حتی می تواند در شدت اضطراب و استرس نیز موثر باشد به عبارتی شدت اضطراب و استرس را در دانش آموزان بکاهد. بنابراین میتوان گفت به کارگیری مهارت های مقابله با استرس و اضطراب می تواند در زندگی دانش آموزان و کمک به حل تعارضات کمک کند.

طبق جدول فوق و با توجه به $P=0/64$ که از آزمون Ttest به دست آمده نمره اضطراب در گروه شاهد قبل و بعد از مطالعه همسان بوده است. با توجه به $P=0/59$ که از آزمون Ttest به دست آمده نمره استرس در گروه شاهد قبل و بعد از مطالعه همسان بوده است.

با توجه به $P=0/00$ که از آزمون Ttest به دست آمده نمره اضطراب در گروه مورد قبل و بعد از مطالعه تفاوت معنی داری داشته و میزان میانگین به صورت عددی کاهش یافته است و با توجه به $P=0/04$ که از آزمون Ttest به دست آمده نمره استرس در گروه مورد قبل و بعد از مطالعه همسان نبوده و به عبارتی آموزش باعث تغییر در استرس دانش آموزان شده است.



توصیه می شود در مطالعات آینده از گروه ای سنی پایین تر مانند دوره سیکل اول دبیرستان که دغدغه کمتری داشته استفاده شود. برگزاری دوره های آموزشی مربوطه در فصل تابستان که دغدغه تحصیلی دانش آموزان کمتر است می تواند موثرتر باشد. بنابراین توصیه می شود در مطالعات بعدی آموزش در زمان تعطیلی مدارس انجام شود.

بطور کلی با توجه به نتایج این تحقیق و نتایجی که توسط سایر محققین بدست آمده است آموزش مهارتهای زندگی باعث کاهش استرس و اضطراب می شود و از آنجایی که استرس و اضطراب در طول زمان بتدریج منجر به ایجاد افسردگی می گردند بنظر می رسد کنترل و مدیریت استرس و اضطراب می تواند در طول زمان منجر به کاهش بروز افسردگی و شدت آن گردد و در زمان بسیار کوتاه پس از آموزش مهارتهای زندگی و کاسته شدن از میزان استرس و اضطراب، نمی توان انتظار داشت که بلافاصله میزان افسردگی کاهش پیدا کند. ضمن اینکه ممکن است آموزش این مهارتها بر واکنشهای شدید استرس، اضطراب و یا حتی افسردگی موثر باشد که ضرورتا مطالعات بیشتر و جامع تری را در این زمینه می طلبد.

تشکر و قدردانی

لازم می دانیم از تمامی کسانی که در انجام امر این پژوهش ما را یاری رسانیده اند تشکر کنیم.

Refrence

- 1-Oton A. Psychiatric nursing: biological and behavioral concepts. Philadelphia: Saunders Co; 1995. 192.
- 2- Boyd M. Psychiatric nursing contemporary practice. Philadelphia: Lippincott Co; 2002. 454.
- 3- Verna B, Carson B. Mental health nursing. Philadelphia: Saunders Co; 2000. 420

در مطالعه Reghehr C و همکاران مداخله آموزشی توانست میزان استرس را در دانشجویان دختر بکاهد (۲۵).

مطالعه سلطانی و همکاران نشان داد آموزش مهارت های زندگی میتواند سطح اضطراب را در دانش اموزان بکاهد (۲۶). روش های مقابله با استرس و اضطراب خود بخشی از مهارت های زندگی محسوب می شوند بنابراین نتایج مطالعه حاضر نیز موید این مطلب می باشد. جبارزاده و همکاران (۲۷) نیز نتایج مشابهی به دست آوردند.

محمودی و همکاران نشان دادند که آموزش قاطعیت می تواند از اضطراب فرد بکاهد (۲۸) رحیم و همکاران نیز دریافتند که آموزش جرئت ورزی می تواند باعث کاهش اضطراب شود (۲۹) هامایده نیز نشان داد آموزش خودباوری بر کاهش استرس دانشجویان موثر است (۳۰).

استرس و اضطراب می تواند منجر به مسایل و مشکلاتی در امر مدیریت و امور تحصیلی نظیر افزایش غیبت از مدرسه، کاهش بهرهوری، افت استانداردهای زندگی، بی انگیزگی در محیط مدرسه و ترک تحصیل بنابراین مسئولین آموزش و پرورش و اولیای مدرسه می توانند با اتکا به نتایج پژوهش حاضر، مهارت های مقابله با اضطراب و استرس را در قالب کتب درسی، کلاس های فوق برنامه و کارگاه ها به دانش آموزان آموخته و بدین صورت در جهت کاهش اضطراب و استرس مخرب به آن ها کمک کنند. کمک به دانش آموزان در این زمینه می تواند در بهبود عملکرد نسل آینده کشور موثر باشد.



- 4- Dikestin T. Gender differences in mood and anxiety disorders from bench to bedside. *American Journal of Psychiatry* 2000; 157(18): 1186-87.
- 5- Varcaralis E. *Psychiatric nursing clinical guide, assessment tools and diagnosis*. Philadelphia: W. B.Sunders Co; 2000..221
- 6- Wongs DL. *Nursing care of infants and children*. St. Louis: Mosby; 2003.189.
- 7- Bourne LE, Russo NF. *Psychology: Behavior in context*. New York: Norton Co; 1998.
- 8- Kalat JW. *Introduction to psychology*. California: Brooks/Cole publishing company; 1996.
- 9- Lazarus RS. Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American psychologist* 1991 Aug;46(8):819.
- 10-Jones RW. Gender-specific differences in the perceived antecedents of academic stress. *Psychological reports* 1993 Jun 1;72(3):739-43.
- 11-Mori SC. Addressing the mental health concerns of international students. *Journal of counseling & development* 2000 Apr 1;78(2):137-44.
- 12- Michie F, Glachan M, Bray D. An evaluation of factors influencing the academic self-concept, self-esteem and academic stress for direct and re-entry students in higher education. *Educational psychology* 2001 Dec 1;21(4):455-72.
- 13-Gadzella BM, Baloglu M. Confirmatory factor analysis and internal consistency of the Student-life Stress Inventory. *Journal of Instructional Psychology* 2001 Jun 1;28(2):84.
- 14-Abouserie R. Sources and levels of stress in relation to locus of control and self esteem in university students. *Educational psychology* 1994 Jan 1;14(3):323-30.
- 15-Sue S, Okazaki S. Asian-American educational achievements: A phenomenon in search of an explanation. *American psychologist* 1990 Aug;45(8):913.
- 16- Winkelman M. Cultural shock and adaptation. *Journal of Counseling and Development: JCD* 1994 Nov 1;73(2):121.
- 17-Matud MP. Gender differences in stress and coping styles. *Personality and individual differences* 2004. 37(4):1401-15.
- 18-Misra.R, McKean M, West S, Tony R. Academic stress of college students: comparison of student and faculty perceptions. *College Student J* 2000. 34(2):236-46.
- 19-Hyde JS, Plant EA. Magnitude of psychological gender differences: Another side to the story. *EA Plant* 1995. 50(1):159-61



- 20-Thomas SP, Williams RL. Perceived stress, trait anger, modes of anger expression, and health status of college men and women. *Nursing Research* 1991 Sep 1;40(5):303-7.
- 21-Fatemi SM, davoody R, Fesharaki M. Life skills associated with domestic violence. Social Botvin, G.J., Kantor, L.W.. Preventing alcohol and tobacco use through lifeskill training. *Journal of alcohol Research & Health* 2007. 24(4), 8-25.
- 22-Hojaji Z. Survey of Coping styles with stress in depressed students versus Non Depressed students in Girl High schools in Isfahan.[Thesis for MD] Esfahan University of Medical sciences. 1383.1-3.
- 23- Barekat M. Surrey of Coping styles with stress in Boys High school in Isfahan.[Thesis for MD]. Esfahan University of Medical sciences 1380. 21-2.
- 24- Keogh E, Bond FW, Flaxman PE. Improving academic performance and mental health through a stress management intervention: outcomes and mediators of change. *Behav Res Ther* 2006; 44(3):339-57.
- 25-Regehr C, Glancy D, Pitts A. Interventions to reduce stress in university students: a review and meta-analysis. *J Affect Disord* 2013 May 15;148(1):1-11.
- 26-Soltani M, saeedy M. evaluate the efec t of training anxiety coping strategy on children anxiety. 6th children psychology congress 2011.[Persian]
- 27-Jabarzade R. Teaching life skills to female students Resiliency. 6th children psychology congress 1391.[Persian]
- 28-Mahmoudi Gh, Azimi H, Zarghami M. The effectof assertive training on degree of anxiety and assertiveness of nursing students. *J Gorgan Univ Med Sci* 2004;6(14): 66-72. [Persian]
- 29-Rahimi J, Haghighi J, Mehrabizadeh Honarmand M, Beshlideh K. Effect of assertiveness training on social skills, social anxiety and self- expression in grade one boys students' secondary school. *J Edu Sci Psy* 2007; 13(1): 111-24. [Persian]
- 30-Hamaideh SH. Stressors and reactions to stressors among university students. *Int J Soc Psychiatry* 2011; 57(1): 69-80.



Received: 2015/1/10

Accepted: 2015/2/14

Evaluate the Effectiveness of Training the Styles of Stress Coping in Reducing Anxiety and Stress Coping in Reducing Anxiety and Stress of Neyriz Female Students

Baghianimoghadam M(Ph.D)¹, Falasiry A(M.Sc)², Dehghan H(MD)³

1. Professor, Department of Health Education, Shahid Sadoughi University, Yazd, Iran

2. Corresponding Author: MSc Student of health education, Shahid Sadoughi University, Yazd, Iran

3. MD, Department of Health Technology Assessment, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran

Abstract

Introduction: Stress and anxiety are an integral part of the human nature and in addition to the positive effects it can have adverse effects on one's life.

The aim of this study was to investigate the effect of coping program to reducing the level of anxiety, stress of the students.

Method: In this study, 280 students were enrolled and divided into two groups: case and control.

Data collection tools were two questionnaires, included: PSS(14 questions for stress) and COTAL(anxiety)

after collecting the information, data statically analysis with SPSS21 software.

Results: Of all respondents 139(40.5%) were male and 204(59.5%) were female. The age of 27.1% were under 24 years, 28.4% between 25-35 years, and 17.5% between 36-45 and others, over 46 years.

The mean of anxiety before and after teaching was: 35.17 ± 10.02 and 26.98 ± 11.02 and for stress was 29.13 ± 7.39 and 25.67 ± 10.86 .

Stress and anxiety decreased significantly after training ($p=0.00$)

Conclusion: According to the results, we can say: Learning coping strategy with stress and anxiety can reduce them and have positive impact on the mental health of students.

Keywords: Stress, anxiety, training.

This Paper Should be Cited as:

Baghianimoghadam M(PhD), Falasiry A(M.Sc), Dehghan H(MD). Evaluate the Effectiveness of Training the Styles of Stress Coping in..... JournalTolooebehdasht Sci