

## عنوان مقاله:

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

## محل انتشار:

دوماهنامه طلوع بهداشت، دوره 15، شماره 4 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

محمد حسین باقیانی مقدم - *Shahid sadughy university, Yazd, Iran*

اشرف السادات فال اسیری - *Shahid sadughy university, Yazd, Iran*

حمیدرضا دهقان - *Shahid sadughy university, Yazd, Iran*

## خلاصه مقاله:

مقدمه: اضطراب و استرس ناشی از تنش، جزء جدایی ناپذیر تجربه و طبیعت بشر محسوب میشود که علاوه بر اثرات مثبت می تواند اثرات سویی 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  $17/35 \pm 02/11$  و  $98/26 \pm 02/11$  و استرس  $13/29 \pm 39/7$  و  $67/25 \pm 86/10$  می بود. در مقایسه شغل پدر و میزان اضطراب و استرس هیچ رابطه معنی داری میان این متغیرها یافت نشد ( $P=59/0$  و  $P=217/0$ ). همچنین میزان تحصیلات والیدین نیز هیچ اثری بر میزان استرس و اضطراب نداشت ( $P=464/0$  و  $P=885/0$ ). شدت استرس و اضطراب بعد از آموزش کاهش معنی داری داشت ( $P=000/0$ ). 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.

## کلمات کلیدی:

Stress, anxiety, training, استرس, اضطراب, آموزش

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1343809>

