

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش گروهی ایمن سازی در برابر استرس بر علائم اضطراب اجتماعی و سلامت روان دانش آموزان مقطع متوسطه

محل انتشار:

فصلنامه مددکاری اجتماعی، دوره 6، شماره 1 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسنده:

عاطفه مشکانی فراهانی - دانشگاه آزاد، واحد اراک

خلاصه مقاله:

مقدمه: دانش آموزان متوسطه به دلیل همزمانی دوران تحصیلی خود با ورود به مقطع نوجوانی، دچار تغییرات عمده ای در سلامت روانی نظیر مشکلات ناشی از ترس از موقعیت های اجتماعی می شوند. برخی از مطالعات اهمیت آموزش ایمن سازی در برابر استرس را بر روی جمعیت بالینی و غیربالینی تأیید نموده اند. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش گروهی ایمن سازی در برابر استرس بر علائم اضطراب اجتماعی و سلامت روان در دانش آموزان مقطع متوسطه انجام شد. روش: مطالعه حاضر به روش نیمه تجربی (پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه) انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه شهر اراک در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ بود، که از میان آن ها، سی دانش آموز که نمرات پرسشنامه اضطراب اجتماعی و سلامت روان آن ها به ترتیب کمتر از پنجاه و شش و بالاتر از بیست و سه بود، به روش نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای انتخاب و به صورت تصادفی ساده در گروه آزمایش و گواه (پانزده نفر در هر گروه) قرار گرفتند. بعد از اتمام دوره آموزش ایمن سازی در برابر استرس به صورت گروهی (هفته ای دو جلسه چهل و پنج الی شصت دقیقه ای در طول یک ماه) پرسشنامه اضطراب اجتماعی جرابک (۱۹۹۶) و پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ (۱۹۷۹)، به عنوان پیش آزمون و پس آزمون در هر دو گروه اجرا شد. داده ها با استفاده از روش تحلیل کواریانس چند متغیره در نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج: تحلیل کواریانس چند متغیره نشان داد، که آموزش ایمن سازی در برابر استرس بر بهبود سلامت روان و تخفیف علائم اضطراب اجتماعی موثر بوده است. ($P < 0.01/0$) بحث و نتیجه گیری: با توجه به کارایی آموزش ایمن سازی در برابر استرس بر علائم اضطراب اجتماعی و سلامت روان، به نظر می رسد که با به کارگیری این نوع مداخله می توان سلامت روان دانش آموزان متوسطه را بهبود بخشید و علائم اضطراب اجتماعی آن ها را کاهش داد.

کلمات کلیدی:

Immunization Against Stress, Social Anxiety, Mental Health, Students, ایمن سازی در برابر استرس، اضطراب

اجتماعی، سلامت روان، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1939146>

