

## عنوان مقاله:

موضوع تحمیک: بررسی میزان استرس، اضطراب، هیجان، افسردگی و سایر عوامل محیطی و ارتباط آن با سندختران دبیرستانی بامیانگین سنی 14-16 سال استان گلستان - شهرستان گنبد

## محل انتشار:

کنفرانس بین المللی پژوهش در علوم و مهندسی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

بهزاد خرمالی - دانشجویان کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی گرگان

محمد رضا نادری - دانشجویان کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی گرگان

## خلاصه مقاله:

از ویژگی های دوره نوجوانی می توان به شکل گیری و رشد عاطفی، اجتماعی و شناختی اشاره کرد. در این دوره، نوجوان در وضعیتی بین دو مرحله کودکی و بزرگسالی و زیر فشار و انتظارات این وضعیت پیچیده و مبهم لرار می گیرد. حالت هیجانی در دوره بلوغ غنی تر می گردد و گاهی به صورت حساسیت و هیجان شدید در م یآید؛ به طوری که زودرنجی، افسردگی، اضطراب و پرخاشگری در بیشتر نوجوانان به چشم می خورد. جرأت ورزشی بین شیوه مداخله ساخت یافته است که از آن برای بهبود اثربخشی روابط اجتماعی استفاده می شود. این مطالعه با هدف تعیین توتیر برنامه جرأت ورزشی بر استرس، اضطراب و افسردگی دانش آموزان دبیرستانی انجام شد. نتایج حاصل نشان داد که اجرای برنامه های جرأت آموزی در دانش آموزان سنین دبیرستانی منجر به کاهش میزان اضطراب، استرس و افسردگی آنان می شود. با توجه به این که سنین دبیرستان یکی از حساس ترین سنین دوران زندگی هر فردی است و با توجه به ماهیت این گونه برنامه ها که در عین ارزان و ایمن بودن، کارا و اثربخش نیز می باشند، اجرای آن را در جهت کنترل استرس، اضطراب و دوره نوجوانی محدوده سنین 41 سال میباشد. - 41 شروع دوره اولیه نوجوانی با آغاز مراحل بلوغ جنسی است که ممکن است با سنین مدرسه ادغام شود. نوجوانی زمان ایجاد تغییرات برای نوجوانان و خانواده ها و مرحله گذر از دوره کودکی به بزرگسالی است. در طی این گذر تغییرات جسمی، شناختی، روانی و جنسی برای نوجوان اتفاق م یافتد که ممکن است هیجان زا و در عین حال ترساننده باشد (1). از ویژگی های دوره نوجوانی می توان به شکلگیری رشد عاطفی، اجتماعی و شناختی اشاره کرد. بر اساس گفته محممان دوره نوجوانی، دوره آشوب درونی و انملاب شخصیتی است. در این دوره، نوجوان در وضعیت بین دو مرحله کودکی و بزرگسالی و زیر فشار و انتظارات این وضعیت پیچیده و مبهم لرار می گیرند. حالت هیجانی در دوره بلوغ غنی تر می گردد و گاهی به صورت حساسیت و هیجان شدید در می آید (2). زودرنجی، افسردگی، اضطراب و پرخاشگری از پدیده های شایع در ( نوجوانان است (3 از نظر آماری بین پنجم جمعیت جهان را نوجوانان 1 میلیاردی / تشکیل می دهند که 85 درصد از این جمعیت 2 ساکن کشورهای در حال توسعه م یباشند (4). در ایران نیز 21 درصد از جمعیت را افراد 9، طبمسردگی نوجوانان دبیرستانی توصیه می گردد. دوره نوجوانی به دلیل تغییرات روانی، اجتماعی و زیستی یکی از بحرانی ترین دوران زندگی هرفرد به شمار می رود که می تواند عملکرد تحصیلی و شغلی را تحت تاثیر لرار دهد. از آنجایی که توجه به بهداشت روانی دانش آموزان از محورهای مهم بهداشت روانی جامعه به شمار می رود، این مطالعه با هدف تعیین ارتباط اضطراب، افسردگی و استرس با رفتارهای بهداشتی در دختران دانش آموز شهر گنبد انجام شد. روش بررسی: این مطالعه از نوع توصیفی - ممطعی می باشد که بر روی 995 نفر از دانش آموزان دختر دبیرستانی شهر گنبد و به طریق نمونه گیری احتمالی دو مرحله ای انجام شد. واحدهای پژوهش پرسشنامه های مربوط به مشخصات فردی، خانوادگی، رفتارهای بهداشتی و ممیاس استاندارد دس 21 را تکمیل نمودند. داده ها ن ...

## کلمات کلیدی:

افسردگی، اضطراب، استرس، دانش آموزان، پرسشنامه برنامه جرأت ورزشی، استرس، اضطراب، افسردگی، دانش آموزان دبیرستانی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/537263>

