ویژه‌نامه آموزشی
گزارش کوتاه
مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
دوره دهم، ویژه‌نامه ۱۳۹۰، ۱۱۴-۱۰۹

بررسی تأثیر برنامه مدون آموزشی بر کاهش میزان استرس در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه ساکن در خوابگاه شبانه‌روزی: گزارش کوتاه

افشین بهمنی[۱]، علیرضا حیدرنیا[۲]، صدیقه‌السادات طوافیان[۳]

دریافت مقاله: ۸۹/۴/۲۸ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۸۹/۹/۸ دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۸۹/۹/۱۳ پذیرش مقاله: ۸۹/۱۰/۱۴

چکیده

زمینه و هدف: وجود استرس در محیط زندگی امری اجتناب‌ناپذیر است. ناتوانی در مقابله با استرس می‌تواند به صورت واکنش‌های فیزیولوژیک و روانی تظاهر کند. هدف از مطالعه حاضر بررسی تأثیر آموزش در مقابله با استرس و کاهش میزان آن در دانش‌آموزان است.

مواد و روش‌ها: در مطالعه مداخله‌ای حاضر، داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه سنجش استرس کودرون از تمام دانش‌آموزان پسر واجد شرایط ساکن در خوابگاه شبانه‌روزی شهر سروآباد در سال ۱۳۸۸ جمع‌آوری و با استفاده از نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل شدند. آموزش در ۴ جلسه و به مدت ۲ هفته به صورت حضوری با روش سخنرانی و پرسش و پاسخ صورت گرفت. از آزمون‌های آماری تی زوج، مجذور کای و من‌ویتنی جهت بررسی داده‌ها استفاده گردید.

یافته‌ها: مجموعاً ۷۰ دانش‌آموز پسر واجد شرایط در مطالعه شرکت نمودند. طبق نتایج مطالعه، قبل از آموزش ۶۸/۸٪ دانش‌آموزان استرس ناشی از محیط و ۷۱/۴٪ استرس ناشی از شخصیت را داشتند که بعد از آموزش این میزان به ترتیب به ۳۷/۱٪ و ۴۴/۳٪ کاهش یافت. آنالیز آماری نشان داد استرس ناشی از محیط و شخصیت با یکدیگر و نیز با رتبه افراد در خانوار، قبل و بعد از آموزش ارتباط معنی‌داری ($p<0/05$) داشتند.

نتیجه‌گیری: این مطالعه نشان داد آموزش در زمینه مقابله با استرس می‌تواند در کاهش میزان استرس دانش‌آموزان به میزان معنی‌داری تأثیر داشته باشد.

واژه‌های کلیدی: استرس، دانش‌آموز، آموزش

۱- (نویسنده مسئول) کارشناس ارشد آموزش بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی کردستان
تلفن: ۳۸۲۲۶۱۵-۰۸۷۵، دورنگار: ۳۸۲۲۶۱۵-۰۸۷۵، پست الکترونیکی: a_bahmani59@yahoo.com
۲- دانشیار گروه آموزشی بهداشت، دانشگاه تربیت مدرس، تهران
۳- استادیار گروه آموزشی بهداشت، دانشگاه تربیت مدرس، تهران

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1390.10.1.11.1]

مقدمه

دانش‌آموزان از جمله اقشاری هستند که همواره در معرض استرس‌های محیطی و شخصیتی به اقتضای حال خود می‌باشند.

طی پژوهشی در سال ۱۳۷۸ که به عنوان طرح ملی سلامت روان در ایران به عمل آمد، وضعیت سلامت روان افراد بالاتر از ۱۵ سال با حجم نمونه ۳۵۰۱۴ مورد بررسی قرار گرفت. در این پژوهش شیوع اختلالات روانی افراد بالای ۱۵ سال در مناطق روستایی و شهری به ترتیب ۲۱/۳٪ و ۲۰/۹٪ برآورد گردید و در این میان اختلالات افسردگی و استرس بالاترین میزان را داشتند [۱]. بررسی‌های مشابه نشان داده است که فعالیت‌های تحصیلی، چگونگی گذراندن اوقات فراغت از تحصیل و نحوه ارتباط با اعضای خانواده از جمله زمینه‌هایی است که باعث تنش می‌شوند.

مطالعات نشان داده است تنش نه تنها سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان بلکه یادگیری و پیشرفت تحصیلی آنان را در معرض مخاطره قرار می‌دهد [۲]. Woolf و همکاران بیمارانی را در برنامه‌های آموزشی تکنیک‌های مقابله با تنش مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند که اجرای برنامه آموزشی. بهبود بارزی در عملکرد آنها ایجاد می‌کند [۳]. شهرستان سروآباد کوچک‌ترین و محروم‌ترین شهرستان استان کردستان و در جنوب غربی این استان واقع شده است. به دلیل محرومیت و پراکندگی بیش از حد روستاه‌ها و نبود امکانات، تا به حال هیچ‌گونه پژوهشی در این زمینه در این شهرستان انجام نشده است. با بررسی به عمل آمده در تنها خوابگاه شبانه‌روزی پسران در مقطع متوسطه، استرس بیشترین مشکل روحی و روانی دانش‌آموزان بوده و ارجاع بیش از حد دانش‌آموزان به مرکز اورژانس و مرکز مشاوره شهرستان به دلیل دارا بودن علایم شدید استرس و در مواردی علایم تشنج، و تأثیر این امر بر نحوه زندگی و وضعیت تحصیلی آنان، این ضرورت را ایجاد نمود که در این زمینه تحقیقی انجام پذیرد تا هم به سلامت روانی دانش‌آموزان کمک گردد و هم از دانش‌آموزان به عنوان پلی جهت برقراری ارتباط با سایر اقشار جامعه و انتقال اطلاعات به آنها استفاده شود. تاکنون برنامه مدون آموزشی در خصوص مهارت برخورد با استرس برای قشر دانش‌آموز ساکن در خوابگاه‌ها که به نوبه خود با استرس‌های خاصی مواجه هستند، تدوین و اجرا نشده است. هدف از مطالعه حاضر بررسی تأثیر آموزش در مقابله با استرس و کاهش میزان آن در دانش‌آموزان ساکن خوابگاه شبانه‌روزی است.

مواد و روش‌ها

مطالعه حاضر مداخله‌ای و از نوع قبل و بعد است که در سال ۱۳۸۸ انجام گرفت. جامعه پژوهش کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه خوابگاه شبانه‌روزی واقع در شهر سروآباد بود. در این تحقیق نیمه‌تجربی آگاهی و نگرش افراد نسبت به استرس همچنین، استرس ناشی از محیط و استرس ناشی از شخصیت افراد قبل و بعد از آموزش مورد سنجش قرار گرفت. روش نمونه‌گیری از نوع سرشماری بود به نحوی که تمام ۷۰ نفر دانش‌آموز مقیم در خوابگاه در طرح مذکور مورد مطالعه قرارگرفتند. کلیه دانش‌آموزان فرم رضایت‌نامه کتبی شرکت در پژوهش را به صورت داوطلبانه تکمیل نمودند. جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از دو پرسش‌نامه صورت گرفت، ابتدا طی یک پرسش‌نامه دموگرافیک که شامل ۱۸ سؤال بود مشخصات فردی و جمعیتی از قبیل سن، رشته تحصیلی، سال تحصیلی، سواد و شغل والدین، معدل سال قبل، رتبه تولد

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1390.10.1.11.1]

و بعد خانوار مورد پرسش قرار گرفتند. سپس سؤالات پرسش‌نامه سنجش استرس کودرون پرسیده شد. این پرسش‌نامه حاوی ۳۹ سؤال و دو قسمتی می‌باشد که یک قسمت آن شامل ۲۲ سؤال بوده و میزان استرسی را که ناشی از شخصیت فرد می‌باشد مشخص می‌نماید و کسانی که نمره بالاتر از ۵ را در این پرسش‌نامه کسب‌کنند به عنوان افراد دارای استرس شناسایی می‌کند و قسمت دیگر دارای ۱۷ سوال بوده و میزان استرس ناشی از محیط را مشخص می‌نماید و کسانی که نمره بالاتر از ۳۰ را کسب کنند به عنوان افراد دارای استرس شناسایی می‌کند. نسخه فارسی این پرسش‌نامه تهیه و روایی و پایایی آن اثبات شده است [۴].

نحوه مداخله این‌گونه بوده که برای گروه هدف یک برنامه آموزشی در خصوص آشنایی با مفاهیم استرس و راه‌های مقابله و کنار آمدن با انواع استرس طراحی گردید که آموزش‌های لازم در ۲ هفته و به مدت ۴ جلسه دو ساعته ارائه شد. نحوه آموزش به صورت سخنرانی، پرسش و پاسخ و دادن جزوه و پمفلت آموزشی بود. پس از گذشت یک ماه بعد از آموزش، مجدداً پرسش‌نامه سنجش استرس توسط افراد مورد مطالعه تکمیل شد. داده‌های دو مرحله با برنامه SPSS و تجزیه آماری از طریق آزمون‌های آماری میانگین، تی زوج، مجذور کای، من ویتنی و فیشر صورت گرفت. $p<۰/۰۵$ معنی‌دار در نظر گرفته شد.

نتایج

یافته‌های این مطالعه نشان داد که ۵۰٪ افراد مورد مطالعه در رشته علوم انسانی تحصیل می‌کردند. پدر و مادر اکثراً دانش‌آموزان بی‌سواد بودند. پدران آنها بیشتر دارای شغل کارگری (۴۰٪) و مادران آنها بیشتر خانه‌دار (۶۲٪) بودند. از نظر وضعیت زندگی کردن با خانواده، اغلب افراد (۸۴٪) نزد خانواده خود زندگی می‌کردند و تعداد افراد خانواده (بعد خانوار) بیشتر در محدوده ۵ تا ۸ نفر بود که میانگین بعد خانوار ۷/۶ (انحراف معیار ۲/۲۸۳) بود. از لحاظ سابقه بیماری مزمن، ۳۰٪ افراد دارای سابقه بیماری مزمن بودند. میانگین و انحراف معیار سن و معدل دانش‌آموزان به ترتیب ۱/۰۷۶±۱۶/۲۷ و ۲/۵۵۱±۱۴/۱۶ محاسبه شد.

در این مطالعه بین استرس ناشی از محیط قبل و بعد از آموزش ($p<۰/۰۵$) و استرس ناشی از شخصیت قبل و بعد از آموزش ($p<۰/۰۵$) طبق آزمون فیشر ارتباط معنی‌داری وجود داشت. وضعیت استرس ناشی از محیط و شخصیت افراد قبل و بعد از آموزش در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱- مقایسه وضعیت استرس ناشی از محیط و استرس ناشی از شخصیت افراد قبل و بعد از آموزش

	استرس ناشی از شخصیت		استرس ناشی از محیط	
	دارد	ندارد	دارد	ندارد
تعداد افراد قبل از آموزش (درصد)	۵۰ (۷۱/۴)	۲۰ (۲۸/۶)	۴۸ (۶۸/۸)	۲۲ (۳۱/۲)
تعداد افراد بعد از آموزش (درصد)	۳۱ (۴۴/۳)	۳۹ (۵۵/۷)	۲۶ (۳۷/۱)	۴۴ (۶۲/۹)

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-29]
[DOR: 20.1001.1.17353165.1390.10.1.11.1]

بین رتبه افراد در خانواده و استرس ناشی از محیط بعد از آموزش (p=۰/۰۲) و بین رتبه افراد و استرس ناشی از شخصیت بعد از آموزش (p=۰/۰۴۵) طبق آزمون من‌ویتنی ارتباط معنی‌داری وجود داشت؛ ولی بین استرس ناشی از شخصیت و محیط قبل و بعد از آموزش و سایر متغیرها از قبیل سن، سواد و شغل والدین، سابقه بیماری مزمن، رشته تحصیلی، سال تحصیلی و معدل سال قبل دانش‌آموز ارتباط معنی‌داری وجود نداشت. میزان آگاهی نسبت به تنش در قبل از آموزش در ۵۹/۹٪ افراد مورد مطالعه ضعیف، در ۳۴/۳٪ موارد متوسط و در ۵/۸٪ موارد خوب بوده است، اما بعد از آموزش به ترتیب این میزان به ۱۴/۸٪، ۴۲/۸٪ و ۴۴/۴٪ رسید. همچنین میزان نگرش افراد به تنش قبل از آموزش در ۴۰٪ موارد ضعیف، در ۳۱/۵٪ موارد متوسط و در ۲۸/۵٪ موارد خوب بود که بعد از آموزش این میزان به ترتیب به ۱۸/۵٪، ۳۲/۹٪ و ۴۸/۶٪ رسید.

بحث

نتایج نشان داد تنش ناشی از محیط در دانش‌آموزان، بعد از آموزش نسبت به قبل از آن به طرز معنی‌داری کاهش پیدا کرد یعنی آموزش‌های داده شده در کاهش تنش مؤثر بوده است که با یافته‌های مطالعات دیگران که تأثیر مثبت آموزش بر میزان آگاهی در خصوص استرس را نشان می‌دهد، همخوانی داشت [۳]. استرس در دانش‌آموزانی که با والدین خود زندگی می‌کردند کمتر از دانش‌آموزانی بود که فقط با پدر یا مادر یا سایر وابستگان خود زندگی می‌کردند ولی ارتباط معنی‌داری بین استرس و وضعیت زندگی دیده نشد. این نتایج با یافته‌های Kaffi که در سال ۱۳۸۶ انجام شده، شباهت داشت [۵]. در مطالعه حاضر بین استرس ناشی از محیط و ارتباط آن با معدل سال قبل و سن افراد اختلاف معنی‌داری مشاهده نشد (p>۰/۰۵) ولی با توجه به افزایش معدل بعد از آموزش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش انجام شده مؤثر بوده است. بین استرس ناشی از محیط و افزایش بُعد خانوار اختلاف معنی‌دار بود (p<۰/۰۵)، Goldberg هم نشان داد مهم‌ترین عوامل استرس‌زا در بین دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه مشکلات اقتصادی، بی‌سوادی والدین و پرجمعیت بودن خانواده‌ها بوده است [۶]. نتایج این تحقیق همچنین با مطالعات Salmani همخوانی داشت [۷]. ارتباط معنی‌داری بین استرس ناشی از شخصیت قبل و بعد از آموزش مشاهده شد و بیانگر این امر است که آموزش در مقابله با استرس نقش مثبتی در شخصیت افراد بازی می‌کند، Tavakoli هم در مطالعه خود به این نتیجه رسیده است [۸]. در این پژوهش همچنین بین استرس ناشی از محیط و استرس ناشی از شخصیت قبل از آموزش با شغل پدر و مادر و یا فقدان آنها در مقایسه با بعد از آموزش هیچ ارتباطی وجود نداشت که با بررسی‌های انجام شده توسط Salmani مطابقت داشت[۷]. در این مطالعه بین سال تحصیلی و تحصیلات والدین و استرس ناشی از محیط و شخصیت قبل و بعد از آموزش نیز ارتباط معنی‌داری مشاهده نشد.

نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر آموزش کوتاه مدت مقطعی توانست تأثیر خوبی در کاهش استرس داشته باشد، لذا ضروری است جهت کاهش استرس برنامه‌های مختلف آموزشی

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1390.10.1.11.1]

بلند مدت و مشاوره همراه با سنجش تداوم اثر آنها در نظر گرفته شود تا بتوان با استناد به این پژوهش‌ها این‌گونه مداخلات را در محیطی آموزشی نهادینه نمود.

تشکر و قدردانی

بدینوسیله از مسئولین آموزش و پرورش شهرستان سروآباد که در انجام این پژوهش همکاری صمیمانه داشته‌اند، تشکر و قدردانی می‌شود.

References

[1] Noorbala A, Mohamadi K. Look at aspect of health in Iran. Tehran, Health Ministry. 2001; pp: 30-5. [Farsi]

[2] Ebrahimi R. Survey agents of stressful in girls' student per university second strict Karaj. Thesis for Msc. Degree. *Tehran Univ Med Sci* 2005. [Farsi]

[3] Woolf D, Dryder W. Survey ways to reduce stress. Hand book of counseling psychology Philadelphia. 1996; pp: 533-53.

[4] Ganji H, Mental Health. 7th ed. Arasbaran published. 2006; pp: 40-50. [Farsi]

[5] Kaffi M. Survey correlation between procedures imposes to mental pressure and mental health in students of Gilan University. New and consult research. 2007; 5(4): 40-8. [Farsi]

[6] Goldberg D, Williams P. General Health Questionnaire Manual UK. Neer-nelson LTD. 1988; pp: 125-87.

[7] Salmani barogh N. Encounter procedure of stress. *J Nursing and Midwifery* 2004; 23: p. 21-7. [Farsi]

[8] Tavakoly M. Survey of stressful factors in educational lives in students of the medical school (basic science) of Isfahan University of medical science. (Thesis for MD). *Isfahan Univ Med Sci* 2002; pp:11-3. [Farsi]

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1390.10.1.11.1]

Survey on the Effect of Planed Education Programs on Stress Relief among Male High School Students Living in Dormitory: Short Report

A. Bahmani[1], A.R. Haydarnia[2], S.S Tavafian[3]

Received: 19/07/2010 Sent for Revision: 29/11/2010 Received Revised Manuscript: 04/12/2010 Accepted: 04/01/2011

Background and Objectives: Unavoidable stresses are quite often found in human life and at their tolerable levels are to beneficial to psychological activities .However, an inability to tolerate or control unusual and extreme levels of stress may appear as a psychological and/or physiological disorder. The aim of this study was to evaluate the influence effect of planned education programs on alleviation of stress in male high school students.

Material and methods: This interventional study was conducted on 70 male high school students living in dormitory in Servabad town in 2008. The data collecting tool was a disigned questionnaire (korton test) which distributed among the participants. Within two weeks, four training sessions as lecture or interactive meeting were conducted for all students. Data was then analysed by chi-squre, *t*-test, and Mann-whitney test using SPSS software.

Results: Before training courses, the stress rates due to environment or personality disorder were 68.8% and 71.4% respectively. After training courses, these values lowered to 37.1% and 44.3% respectively. Statistical analysis showed that there was a significant relationship between stress due to environment and personality disorders and also with the social class of students.

Conclusion: The results of this study showed that requler training courses can reduce significantly the rate of stress in students.

Key words: Stress, Student, Education

Funding: This research was funded by Kurdestan University of Medical Sciences.

Conflict of Interest: None declared.

Ethical Approval: The Ethics Committee of Kurdestan University of Medical Sciences approved the study.

How to cite this article: Bahmani A, Haydarnia A.R, Tavafian S.S. Effect of Plan Educational in Stress Reducing in High School Boy Students in Dormitory. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2011; 10(Supll): 109-114. [Farsi]

1- MS.c of Health Education, Kurdistan University of Medical Sciences, Kurdistan, Iran
Corresponding Author, Tel: (0875)3822615, Fax: (0875)3822615, E-mail: a_bahmani59@yahoo.com
2- Associate Prof., Dept. of Health Education, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran
3- Assistant Prof., Dept. of Health Education, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-11-29]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1390.10.1.11.1]