

# اثربخشی آموزش مدیریت شناختی - رفتاری استرس بر بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از مدرسه دختران نوجوان

فرزانه قدیری بهرام آبادی<sup>\*</sup>، فرزانه میکاییلی منیع

گروه علوم تربیتی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران

تاریخ وصول: ۱۳۹۳/۸/۱۰ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۵/۱۰

## چکیده

**زمینه و هدف:** نوجوانی دوره‌ای مهم از رشد انسان‌هاست که در طول این دوره نوجوانان با عوامل استرس‌زای متعددی کنار می‌آیند. بنابراین اغلب تصور بر این است که نوجوانی زمان فشار و استرس است. استرس یکی از جنبه‌های زندگی روزانه نوجوانان است که می‌تواند موجب مشکلات جسمی و روان‌شناختی گردد. هدف تحقیق حاضر بررسی اثربخشی آموزش مدیریت شناختی- رفتاری استرس بر بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از مدرسه دختران نوجوان شهر ارومیه بود.

**روش بررسی:** این پژوهش به صورت نیمه تجربی با طرح پیش و پس آزمون با دو گروه است. جامعه آماری شامل؛ دختران نوجوان سوم راهنمایی در محدوده سنی ۱۴-۱۵ سال شهر ارومیه در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ می‌باشد که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی تعداد ۳۰ نفر از آن‌ها به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شده و به طور کاملاً تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری (یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل) وارد شدند. برای اندازه‌گیری متغیرها از پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی و مقیاس رضایت از زندگی (مؤلفه رضایت از مدرسه) استفاده شد. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از آزمون‌های آماری تی مستقل و تی تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نمرات پس‌آزمون بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از مدرسه در دو گروه تفاوت معنی‌دار داشته است. تفاوت بین تفاضل نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و گواه در متغیر بهزیستی روان‌شناختی در سطح  $p < 0/01$  معنی‌دار بود. تفاوت بین تفاضل نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های گواه و آزمایش در متغیر رضایت از مدرسه در سطح  $p < 0/05$  معنی‌دار بود.

**نتیجه‌گیری:** آموزش تکنیک‌های شناختی - رفتاری مدیریت استرس می‌تواند باعث ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از مدرسه شود. می‌توان از روش مدیریت شناختی- رفتاری استرس به عنوان روشی مستقل و یا در کنار سایر درمان‌ها در جهت افزایش رضایت از مدرسه و بهزیستی روان‌شناختی استفاده کرد.

**واژه‌های کلیدی:** نوجوان، مدیریت استرس، رضایت از مدرسه

\* نویسنده مسئول: فرزانه قدیری بهرام آبادی، ارومیه، دانشگاه ارومیه، گروه علوم تربیتی

## مقدمه

نوجوانی دوره‌ای مهم از رشد انسان می‌باشد که با تغییرات نوروبیولوژیکی، هورمونی، فیزیولوژیکی و تغییرات اجتماعی همراه است. در طول این دوره نوجوانان با عوامل استرس‌زای متعددی کنار می‌آیند. بنابراین اغلب تصور بر این است که نوجوانی زمان فشار و استرس است (۱). در این مرحله از زندگی انسان است که پایه‌های بلوغ جسمانی، روانی، عاطفی، معنوی، اجتماعی در آن پایه ریزی می‌شود، لذا این دوره نباید مشکل قلمداد شود، بلکه به عنوان دوره‌ای از زندگی مشکلات و مسائل خاص خود را دارا بوده و نوجوانان به دلیل تغییرات خاص این دوره که آغاز دوران بلوغ است، نیاز به آگاهی و حمایت زیادی دارند (۲). دوره گذر از نوجوانی مرحله‌ای بحرانی است که سازگاری با این تغییر، نیاز به تردستی و مهارت در وظایف مربوط به رشد دارد (۳). یکی از این مهارت‌ها مدیریت استرس است. استرس، واکنش به نیازهایی است که در اثر حوادث نگران‌کننده محیطی به وجود می‌آید (۴). نوجوانان دائماً با عوامل استرس‌زای متعددی کنار می‌آیند که، می‌تواند تهدیدی برای رشد سالم و بهزیستی آن‌ها باشد (۱). استرس به عنوان رابطه‌ای بین شخص و محیط، به عنوان تهدید کننده بهزیستی و منابع شخصی در نظر گرفته می‌شود (۵)، می‌تواند تأثیری منفی و دائمی بر بهزیستی روان‌شناختی برخی افراد داشته

باشد (۶). بهزیستی روان‌شناختی را می‌توان به عنوان واکنش‌های عاطفی و شناختی به ادراک ویژگی‌ها و شیوه‌هایی که افراد به کنش متقابل با جهان اطراف خود می‌پردازند تعریف کرد (۷). پس برخورداری از مهارت‌های مقابله با استرس، افراد را برای بهتر کنار آمدن با نیازها و چالش‌های زندگی آماده می‌سازد (۸). با وجود اهمیت موضوع، اغلب دانش‌آموزان از نمودهای آشکار استرس بی‌اطلاع هستند یا تأثیر استرس بر بهزیستی جسمی و روان‌شناختی خود را دست کم می‌گیرند. آگاهی در مورد تأثیرات طولانی مدت استرس بیش از حد، می‌تواند دانش‌آموزان را برای به دست آوردن مهارت‌های مدیریت استرس مؤثرتر برانگیزد (۵). در طول سال تحصیلی، نوجوانان قسمتی از وقت خود را در مجموعه‌ی مدرسه می‌گذرانند (۹). بنابراین آن‌چه مهم است پی بردن به چگونگی ارزیابی از مدرسه است، زیرا با رضایت از مدرسه مرتبط است (۱۰). رضایت از مدرسه ارزیابی شناختی از کیفیت زندگی مدرسه را ارائه می‌دهد (۱۱). پژوهش در مورد نوجوانان نشان داده است که رضایت (مثل رضایت از زندگی، مدرسه و روابط با دیگران) پیش‌بینی کننده نتایج مثبت در جنبه‌های مختلف زندگی است. نوجوانان با رضایت از زندگی بالا، سلامت جسمانی بیشتر، روابط اجتماعی بالاتر و درگیری بیشتر با مدرسه و پیشرفت تحصیلی بالاتری نشان می‌دهند (۱۲). افزایش مهیج تکالیف رشدی و

اهمیت بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از مدرسه در زندگی تحصیلی نوجوانان و نیز اهمیت برخورداری از مهارت‌های مدیریت استرس در زندگی آن‌ها، هدف از پژوهش حاضر به بررسی تأثیر آموزش شناختی - رفتاری استرس بر بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از مدرسه دانش‌آموزان دختر نوجوان شهر ارومیه بود.

### روش بررسی

این پژوهش از نوع نیمه تجربی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون می‌باشد. در این مطالعه مداخله‌ای جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دختر سال سوم راهنمایی در محدوده سن ۱۵-۱۴ سال، شهر ارومیه در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ است. برای انجام پژوهش حاضر ابتدا هماهنگی لازم با اداره آموزش و پرورش انجام شد و سپس با دریافت مجوز و هماهنگی با مسئولین مدارس کار پژوهش آغاز شد. بر اساس پیشنهاد گال و همکاران نمونه مناسب مطالعه‌های مداخله‌ای برای هر گروه حداقل ۱۵ نفر می‌باشد (۱۷). بنابراین از بین کلیه دانش‌آموزان ۳۰ نفر به طور تصادفی به عنوان نمونه انتخاب شدند. گروه نمونه از لحاظ سن، جنس و مقطع تحصیلی هم تراز شدند. نمونه مورد نظر مجدداً به صورت تصادفی به دو گروه گواه و کاربردی تقسیم شدند. قبل از آموزش پیش‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. گروه مداخله آموزش شناختی - رفتاری مدیریت استرس را دریافت

همچنین تنش‌زاهای هنجاری، نوجوانان را به چالش می‌کشد. در این میان دختران به گونه‌ای ناسازگارانه تحت تأثیر عبور به مرحله نوجوانی قرار می‌گیرند (۸). پژوهش در رابطه با تأثیر آموزش مدیریت شناختی - رفتاری استرس در نوجوانان نشان دهنده نتایج مثبت بوده است، از جمله؛ پژوهشی نشان داده است برنامه آموزش شناختی - رفتاری دارای تأثیری مثبت بر آن‌ها بوده و موجب افزایش عزت نفس و خودکارآمدی در نوجوانان شرکت کننده در برنامه شده است (۱۳). نتایج بررسی دیگر نشان داده است که این برنامه‌ها موجب کاهش اساسی در استرس و افزایش خودکارآمدی در نوجوانان شده و این حاکی از ارتقاء راهبردهای مقابله‌ای در مطالعه‌های مداخله‌ای است (۱۴). همچنین در پژوهشی نشان دادند درمان شناختی - رفتاری استرس موجب کاهش فشار روانی پس آسیمی در کودکان و نوجوانان شده است (۱۵). به علاوه تحقیقی نشان داده شده است که مداخله مدیریت استرس سلامت روان و عملکرد تحصیلی را در نوجوانان بهبود می‌بخشد، زیرا شناخت و باورهای آن‌ها را فعال‌تر می‌سازد (۱۶). راهبردهای پیش‌گیرانه معمولاً در برگیرنده تلاشی برای رسیدن به تکنیک‌های متنوعی از مدیریت استرس است. بنابراین نوجوانان می‌توانند یاد بگیرند استرس را قبل از این که باعث بحران و مشکلات جسمانی و روان‌شناختی شود، مدیریت کنند (۱۶). با توجه به

نموده و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. تعداد شرکت کنندگان تا اتمام جلسه‌های آموزش، ریزش نداشت. دانش‌آموزان با اطلاع کامل از روند برنامه و تعداد جلسه‌ها، با اراده خود در کلاس‌ها حضور داشتند و با ارایه کد مخصوص هر دانش‌آموز از محرمانه بودن اطلاعات، به آن‌ها اطمینان خاطر داده شد. برنامه برای هر جلسه به صورت مجزا بر اساس کتاب کار آنتونی و همکاران (۱۳۸۸) طراحی شد (۱۸). طبق برنامه، آموزش به مدت ۱۰ جلسه که هفته‌ای ۳ بار به مدت ۱۲۰ دقیقه برگزار شد. جلسه اول، استرس‌زاهای و پاسخ‌های استرس بر آرمیدگی عضلانی تدریجی برای ۱۶ گروه ماهیچه‌ای. جلسه دوم، استرس و آگاهی بر آرمیدگی عضلانی تدریجی برای ۸ گروه ماهیچه‌ای. جلسه سوم، ارتباط افکار و هیجانات بر تنفس، تصویرسازی، آرمیدگی عضلانی تدریجی برای ۴ گروه ماهیچه‌ای. جلسه چهارم، تفکر منفی و تحریفات شناختی بر تنفس، تصویرسازی، آرمیدگی عضلانی تدریجی منفعل. جلسه پنجم، جایگزینی افکار منطقی بر آموزش خود زاد برای سنگینی و گرما. جلسه ششم، مقابله‌ی کارآمد بر آموزش خود زاد برای ضربان قلب، تنفس، شکم و پیشانی. جلسه هفتم، اجرای پاسخ‌های مقابله‌ای مؤثر بر آموزش خود زاد همراه با تصویرسازی بدنی و خود القایی. جلسه هشتم، مدیریت خشم بر مراقبه مان‌ترا. جلسه نهم، آموزش ابراز‌گری بر مراقبه شمارش تنفس. جلسه دهم، حمایت اجتماعی

بر برنامه مدیریت استرس شخصی. جلسه‌ها به وسیله پژوهشگر و یک همکار روانشناس اجرا گردید. پس از اتمام دوره آموزش پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. ابزارهای سنجش داده‌ها که در پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد استفاده قرار گرفت، شامل پرسش‌نامه چند بعدی رضایت از زندگی (بعد رضایت از مدرسه) است. این مؤلفه در طی سؤال‌های ۱۷ تا ۴۲ سنجیده شد. روایی‌های به دست آمده از این مقیاس در حیطه‌ای از ۰/۷۰ تا ۰/۹۰ قرار دارد، همچنین تحلیل‌های عاملی نیز از چند بعدی بودن مقیاس (SWLS)<sup>(۱)</sup> حمایت می‌کند (۱۹). همچنین اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی دانش‌آموزان در ایران به وسیله زکی مورد بررسی قرار گرفته است. پایایی مقیاس رضایت از زندگی دانش‌آموزان (SWLS) با توجه به آماره آلفای کرونباخ بر روی ۲۰۰ آزمودنی، ۰/۸۶ بوده است که گویای معنی‌دار بودن پایایی ابزار می‌باشد. مقیاس دیگر مورد استفاده پرسش‌نامه ۸۴ سؤالی بهزیستی روان‌شناختی ریف بود (۲۰). در پژوهش توصیفی - مقطعی بیانی و عاشوری کوچکی که با هدف بررسی روایی و پایایی پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی (SWBS)<sup>(۲)</sup> در میان ۱۴۵ (۹۶ زن و ۴۹ مرد) دانشجوی دانشگاه آزاد شهر انجام شد. ضریب پایایی به روش بازآزمایی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف

1-Satisfaction With Life Scale  
2-Psychological Well-being Scale

معنی‌دار بوده است ( $P < 0/01$ )، پس می‌توان ادعا نمود نتایج به دست آمده با ۹۹ درصد اطمینان حاصل کاربندی بوده است (جدول ۲).

در بررسی پیش‌آزمون رضایت از مدرسه همان طور که نتایج نشان می‌دهند، بین نمرات پیش‌آزمون گروه گواه و آزمایش تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. به عبارت دیگر پیش از اجرا کاربندی آزمایشی شرکت کنندگان در مطالعه از نظر سطح رضایت از مدرسه با احتمال ۹۹ درصد در سطحی یکسان قرار داشتند. در حقیقت گروه‌ها در آغاز اجرای آزمایش از نظر رضایت از مدرسه هم‌تا بودند (جدول ۳).

هم‌چنین تفاوت بین تفاضل نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های مداخله و کنترل در متغیر رضایت از مدرسه معنی‌دار بوده است ( $P < 0/05$ )، پس می‌توان ادعا نمود نتایج به دست آمده با ۹۵ درصد اطمینان حاصل کاربندی بوده است. میانگین تفاضل‌ها در هر دو متغیر حاکی از آن است که این تفاوت به نفع گروه مداخله بوده است (جدول ۴). یعنی می‌توان ادعا کرد آموزش مهارت مدیریت استرس روش مؤثری در بهبود رضایت از مدرسه و ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی بوده است.

۰/۸۲ گزارش شده است. در نتیجه به نظر می‌رسد که مقیاس بهزیستی روان‌شناختی از پایایی و روایی مناسبی برخوردار است و برای سنجش بهزیستی دانش‌آموزان ایرانی مناسب است (۲۱). داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS و آزمون آماری تی مستقل تجزیه و تحلیل شدند.

### یافته‌ها

بررسی نتایج پس‌آزمون نشان داد متغیر مستقل (آموزش مدیریت شناختی-رفتاری استرس) سبب تفاوت قابل ملاحظه در دو گروه مداخله و کنترل شده است. نتایج به دست آمده در جدول ۱ نشان می‌دهد بین نمرات پیش‌آزمون دو گروه آزمایشی و گواه در بهزیستی روان‌شناختی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. به عبارتی پیش از اجرای کاربندی آزمایشی در بهزیستی روان‌شناختی تفاوتی نبوده و با احتمال ۹۹ درصد در یک سطح هستند. بنابراین می‌توان گفت گروه‌ها از این نظر بی‌همتا می‌باشند.

بررسی نتایج تفاوت بین تفاضل نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های مداخله و کنترل در متغیر بهزیستی روان‌شناختی در

جدول ۱: نتایج پیش‌آزمون متغیر بهزیستی روان‌شناختی در گروه آزمایش و گروه گواه و آزمون تی تست

شاخص متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	آزمون تی	سطح معنی‌داری
بهزیستی	گواه	۵۶/۰۶	۶/۸۳	۱/۲۶	۰/۲۱
روانشناختی	آزمایش	۳۳۳/۸۷	۲۶/۰۵		

جدول ۲: نتایج آزمون تی گروه‌های مستقل روی تفاضل نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای بهزیستی روان‌شناختی

شاخص متغیر	گروه	میانگین تفاضل پیش و پس آزمون	انحراف معیار پیش و پس آزمون	درجه آزادی	آزمون تی	سطح معنی داری
بهزیستی روان‌شناختی	مداخله	۵۳/۰۶	۵۸/۱۸	۲۹	۴/۶۸	**./۰۰۱
	کنترل	-۳۹/۷۵	۵۲/۰۲			

جدول ۳: نتایج پیش‌آزمون متغیر رضایت از مدرسه در گروه آموزش مهارت مدیریت تنیدگی و گروه گواه و آزمون تی

شاخص متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	آزمون تی	سطح معنی داری
رضایت از مدرسه	گواه	۲۴/۸۷	۳/۵۹	۳۹۸	۰/۹۳
	آزمایش	۲۴/۴۶	۴/۶۴		

جدول ۴: نتایج آزمون تی گروه‌های مستقل روی تفاضل نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای رضایت از مدرسه

شاخص متغیر	گروه	میانگین تفاضل پیش و پس آزمون	انحراف معیار پیش و پس آزمون	درجه آزادی	آزمون تی	سطح معنی داری
رضایت از مدرسه	کنترل	۴/۰۶	۷/۱۰	۲۹	۲/۴۷	*./۰۲
	مداخله	-۱/۶۶	۵/۷۵			

## بحث

چنانچه مدیریت شود و مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر فراهم شود، فرد قادر خواهد بود تا با نیازها و چالش‌های زندگی خود به شیوه بهتری کنار آید(۸). در حقیقت مداخله مدیریت استرس بر اساس شکل‌گیری احساسات خوب در مورد خودشان و همچنین عملکرد مثبت در جهان استوار است(۱۶) و نیز باعث به وجود آمدن علاقه و انگیزه در زندگی افراد می‌شود، بلکه باعث ایجاد اعتماد به نفس نیز می‌گردد(۲۳). همه این عوامل به نوعی بر بهبود بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان مؤثر بوده است. نتایج پژوهش حاضر هم‌سو با پژوهش‌های متعددی است. از جمله، در پژوهشی نشان داده شد آموزش مهارت‌های مدیریت استرس موجب کاهش سبک اسناد

در این پژوهش تأثیر آموزش مهارت مدیریت شناختی - رفتاری استرس بر بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از مدرسه در دختران نوجوان بررسی شد. نتایج بیانگر اثربخشی آموزش بود. در دوران نوجوانی دختران و پسران هر دو استرس را تجربه می‌کنند. استرس به‌طور طبیعی نوجوانی را همراهی می‌کند. این شکل رشد، برای دختران پر دغدغه‌تر است. بسیاری از مطالعه‌ها، در دختران نوجوان استعداد بیشتری برای اختلالات عاطفی هم‌چون افسردگی و اضطراب پیش‌بینی می‌کنند(۲۲). در حین استرس افراد باید مهارت‌های مقابله‌ای لازم را داشته باشند تا بتوانند، اثرات استرس را کاهش دهند و

آشکار گردیده است. پژوهشی نشان داد، دانشجویان به دنبال آموزش مهارت‌های مقابله با استرس از خشنودی و رضایت بیشتری برخوردار شده و فشار روانی- تحصیلی کم‌تری را گزارش می‌کنند (۱۶). همچنین بررسی‌های نشان داده است مداخلات روان‌شناختی، موجب افزایش ادراک افراد از استرس شده و خودکارآمدی آن‌ها را افزایش می‌دهد (۲۸)، به دنبال خود، خودکارآمدی در مدرسه و احساس شایستگی و توانایی را ارتقاء می‌بخشد (۱۰). در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت این عوامل در کل موجب رضایت از مدرسه دانش‌آموزان را فراهم می‌آورند. یافته‌های این پژوهش نشان دهنده اهمیت آموزش مهارت‌های مدیریت استرس در سنین نوجوانی است.

### نتیجه‌گیری

توجه به موضوع استرس در دانش‌آموزان مخصوصاً در سنین نوجوانی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. با در نظر گرفتن حضور طولانی مدت دانش‌آموزان در مدارس، اجرای برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس تسهیل می‌گردد و همچنین شامل افراد بیشتری نیز خواهد شد. پس می‌توان به طور کلی نتیجه گرفت که سرمایه‌گذاری در این زمینه در مدارس ثمربخش خواهد بود. همچنین می‌توان با آموزش مهارت مدیریت استرس در نوجوانی میزان استرس را کاهش داد.

محدودیت‌های این پژوهش، کمبود مطالعه در حوزه رضایت از مدرسه، عدم امکان گسترش نتایج به

منفی در نوجوانان شده و پیشرفت تحصیلی آن‌ها را در پی داشته است (۲۴). بررسی دیگر نشان داده، دختران نوجوان استرس بیشتری نسبت به پسران نوجوان و جوان ادراک می‌کنند و برنامه آموزش مدیریت استرس توانسته است استرس ادراک شده در دختران را کاهش دهد و موجب افزایش خودکارآمدی در آنان گردد. نتایج پژوهش دیگر حاکی از افزایش خودکارآمدی و کاهش تنیدگی ادراک شده در دانش‌آموزان ابتدایی و راهنمایی پس از کاربندی است (۱۴). بخش دیگری از نتایج نشان داد آموزش تکنیک‌های شناختی - رفتاری بر سطح استرس در دانش‌آموزان اثر دارد (۲۵). همچنین نتایج پژوهش حاضر بیانگر اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر رضایت از مدرسه بوده است. رضایت از زندگی در نوجوانان عاملی مهم در پیشرفت تحصیلی است که این خود یکی از تقویت‌کننده‌های رضایت از مدرسه می‌باشد. رضامندی و تلقی مثبت از زندگی در گروه سنی نوجوانان یا دانش‌آموزان کاملاً متفاوت از بزرگسالان است (۲۶). بر اساس یافته‌های قبلی کودکانی که رضایت از مدرسه بیشتری دارند، عملکرد تحصیلی بهتر دارند که موجب خودکارآمدی تحصیلی و توفیق بیشتر در مدرسه می‌شود (۲). نشان داده شده، آموزش مدیریت استرس موجب افزایش توانایی فرد برای فائق آمدن بر موقعیت‌های تنش‌زا می‌شود که خود عاملی برای افزایش کیفیت زندگیست (۲۷). در پژوهش‌های مختلف اثربخشی آموزش مهارت مدیریت استرس بر عوامل فرعی مرتبط با رضایت از مدرسه

سایر پایه‌ها و دانش‌آموزان پسر، کمبود تحقیق‌ها در حوزه مهارت‌های زندگی به صورت تک مهارتی است. پیشنهاد می‌شود تأثیر آموزش سایر مهارت‌های زندگی به شکل جداگانه بر رضایت از مدرسه بررسی گردد، با توجه به فقدان مطالعه‌های مؤثر و گسترده در حوزه رضایت از مدرسه، این موضوع مورد توجه خاص و ویژه قرار گیرد، همچنین اجرای چنین برنامه‌های آموزشی در سطوح سنی مختلف و دانش‌آموزان پسر مد نظر قرار گیرد.

#### تقدیر و تشکر

این مقاله حاصل پایان‌نامه کارشناسی ارشد مصوب دانشگاه ارومیه بود که با حمایت معاونت پژوهشی دانشگاه ارومیه انجام شد.



## REFERENCES

1. Krpic N, Hudek- Knežvic Kardum I. Stress in Adolescence: Effects on Development. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* 2015; 2(23): 562-9.
2. Koohestani H, Roozbehani N, Baghchehy N. Experiences of puberty in adolescents: a qualitative study. *School of Nursing & Midwifery* 2009; 22(57): 53-65.
3. Southerland D, Casanueva C, Ringeisen H. Young adult outcomes and mental health problems among transition age youth investigated for maltreatment during adolescence. *Child Youth Serv Rev* 2009; 31: 947-56.
4. Saiful M, Bahri Y. Stress stressor and coping strategies among secondary school students in a Malaysian government secondary school: initial findings. *ASEAN Journal Of Psychiatry* 2010; 11(2): 1-15.
5. Oruco MC. The effects of stress management training program on perceived stress, self-efficacy and coping styles of university students. *Technical Univ* 2005.
6. Norris R, Carroll D, Cochrane R. The effects of physical activity and exercise training on psychological stress and well-being in an adolescent population. *J Psychosom Res* 1992; 36(1): 55-65.
7. Wood A, Joseph S. The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *J Affect Disord* 2010; 122: 213-7.
8. Shirbim Z, Soodani M, shafiee Abadi A. The effectiveness of stress management skills training in increasing the mental health of students. *Thought and Behavior in Clinical Psychology* 2008; 2(8): 7-18.
9. Takakura M, Norie W, Kobayashi M. Psychosocial school environment, satisfaction with school, and health complaints among Japanese high school students. *School Health* 2005; 1: 1-8.
10. Verkuyten M, Thijs J. School satisfaction of elementary school children: The role of performance, peer relations, ethnicity and gender. *Social Indicators Research* 2002; 59(2): 203-28.
11. Vărășteanu C, Iftime A. The role of the self-esteem, emotional intelligence, performance trait in obtaining school satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 2013; 93: 1830-1834.
12. Wilkins K, Santilli S, Ferrari L, Tracey T, Soresi S. The relationship among positive emotional dispositions, career adaptability, and satisfaction in Italian high school students. *Journal of Vocational Behavior* 2014; 85: 329-38.
13. Neacșu V. The Efficiency of a Cognitive-Behavioral Program in Diminishing the Intensity of Reactions to Stressful Events and Increasing Self-Esteem and Self-Efficiency in the Adult Population 2012; 78: 380-4.
14. Hampel P, Manuela M, Ursula K. School-based stress management training for adolescents: longitudinal results from an experimental study. *Journal of Youth and Adolescence* 2008; 37: 1009-24.
15. Dorsey SH, Briggs E, Woods B. Cognitive-behavioral treatment for posttraumatic stress disorder in children and adolescents. *Child Adolesc Psychiatric Clin* 2011; 20: 255-69.
16. Keogh E, Bond FW, Flaxman, PE. Improving academic performance and mental health through a stress management intervention: Outcomes and mediators of change. *Behaviour Research and Therapy* 2006; 44: 339-57.
17. Gal M, Burg W, Gal J. Qualitative and quantitative research methods in education and psychology. *Nasr AR et al. Tehran : Samt; 2008; 1-703.*
18. Alemohammad SJ, Jokar S, Neshatdoost HT. Cognitive-behavioral stress management: work book and guide, Antony M, Gil I, Eshnaiderman N (Authors). *Esfahan: Jahad Daneshgahi; 2009; 1-168.*
19. Huebner ES. Manual for the Multidimensional Students Life Satisfaction Scale. *South Carolina Department of Psychology Columbia Univ* 2001.
20. Zaki M. Validation of a multidimensional life satisfaction scale for students. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology* 2007; 13(1): 49-57.
21. Bayani AA, Koochaki Ashoor M. Ryff's validity and reliability of psychological well-being scale. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology* 2008; 14(2): 146-51.

22. Siddique CD, Arcy C. Adolescence, Stress, and Psychological Well-being. *J Youth Adolesc* 1984; 13(6): 459-73.
23. Neshatdust HT, Nilforoushzadeh MA, Dehghani F, Molavi H. Effectiveness of cognitive-behavioral stress management therapy on patient's quality of life with alopecia areata in skin disease and leishmaniasis research center of Esfahan. *Arak Medical Unive. Journal Rahavarde Danesh* 2009; 2(12): 125-33.
24. Soltani M, Aminarroaia M, Attari A. Effect of stress management skills training on the academic achievement of high school girl students. *Behavioral Sciences* 2008; 1: 9-16.
25. Hesar SL, Nikdel F, Kharramin S. The Effectiveness of cognitive-behavioral techniques training on procrastination, stress, anxiety and depression of high school female students. *Armaghane-Danesh* 2015; 19(12): 1105-117.
26. Zaki MA. Reliability of multidimensional scale of student's life satisfaction. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology* 2007; 13(1): 49-57
27. Gupchup GV, Borrego ME, Konduri N. The impact of student life stress on health related quality of life among doctors of pharmacy students. *College Student Journal* 2004; 1(38): 292-301.
28. Hardin SB, Weinrich S, Garrison C. Effect of long term Psychological nursing intervention on adolescents exposed to catastrophic stress. *Issues-Mental Health Nursing* 2002; 23(6): 537-51.

# The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Stress Management Training on Psychological Well-being and School Satisfaction on Teenage Girls

Ghadiri Bahram Abadi F<sup>1</sup>, Michaeli Manee F<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of educational science, literature faculty, urmia University, Iran, <sup>2</sup>Department of educational science, Literature faculty, Urmia University, Urmia, Iran

Received: 7 Mar 2014 Accepted: 1 Aug 2015

## Abstract

**Background & aim:** Adolescence is an important period of human development. Adolescents have to cope with various common stressors. Therefore, adolescence often has been thought of as a peak time of stress. Stress is one of the aspects of a students' daily life. Stress can lead to physical and psychological complications. The aim of this study was to investigate the effectiveness of cognitive-behavioral stress management training on school psychological well-being and school satisfaction on teenage girls in Urmia, Iran.

**Methods:** The present quasi experimental pretest-posttest plan with 2 groups was selected to conduct this study and well-being and life satisfaction (school satisfaction component) questionnaires were used to collect data. The population of this study was adolescent girls aged 15-14 years in the 2010-2011 academic years. Thirty female students were selected through random sampling technique. They were placed in 2 groups of 15 subjects ( 1 control group and 1 experimental group). After the Pre-test, the participants in experimental group were given cognitive-behavioral techniques training for 1/5 hours in 10 session. The control group did not received any training in all these session. After these sessions, the groups were evaluated once again.

**Results:** analysis of t-test showed that post-test well-being and school satisfaction of 2 groups showed a meaningful difference. Difference between pre-test and post-test score in experimental group and control group in psychological well-being was significant ( $p= 0/01$ ). It could be claimed that results were product of operation (99% level of confidence). Also, the difference between pre-test and post-test score in experimental group and control group in psychological well-being was significant ( $p= 0/95$ ). It could be claimed that results were product of operation (95% level of confidence).

**Conclusion:** training of cognitive-behavioral stress management techniques increased well-being and school satisfaction in experimental group in comparison with control group. Cognitive-behavioral stress management training could be used as an independent manner and/or with other therapies to increase school satisfaction and psychological well-being.

**Key words:** Teenage, Stress management, School satisfaction.

---

**Corresponding Author:** Ghadiri Bahram Abadi F, Department of educational science, literature faculty, Urmia University, Iran.

**Email:** f.ghadiri.92@gmail.com

**Please cite this article as follows:**

Ghadiri Bahram Abadi F, Michaeli Manee F. The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Stress Management Training on Psychological Well-being and School Satisfaction on Teenage Girls. *Armaghane-danesh* 2015; 20 (5): 433-443.