

# تأثیر آموزش سبک‌های مقابله‌ای به روش بحث گروهی در رویارویی با موقعیت استرس‌زا در دانش‌آموزان دبیرستانی

خاطره بافکری<sup>۱</sup>، ترانه تقوی<sup>۲</sup>، نعیمه سید فاطمی<sup>۳</sup>، محمدرضا موقری<sup>۴\*</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد، گروه روان پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران  
<sup>۲</sup> دانشیار، گروه روان پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران  
<sup>۳</sup> استاد، گروه روان پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران  
<sup>۴</sup> مربی، گروه روان پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه تهران علوم پزشکی تهران، تهران، ایران  
\* نویسنده مسئول: محمدرضا موقری، مربی، گروه روان پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه تهران علوم پزشکی تهران، تهران، ایران. ایمیل: mohammadrezamovaghari@yahoo.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۵/۱۲/۰۳

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۱۰/۲۸

## چکیده

**مقدمه:** نوجوانی با تحولات فراوان زیستی، روانی و اجتماعی همراه است. انتخاب سبک مقابله‌ای مؤثر می‌تواند، نوجوان را در مقابل بحران‌ها بیمه نماید. هدف از مقاله حاضر تأثیر آموزش گروهی سبک‌های مقابله در رویارویی با موقعیت استرس‌زا در دانش‌آموزان دخترسال دوم و سوم دبیرستان‌های شهر کاشمر است.

**روش کار:** مطالعه حاضر یک پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل است که جامعه آماری آن کلیه دانش‌آموزان دختر سال دوم و سوم دبیرستان‌های شهر کاشمر بود. نمونه پژوهش شامل ۱۰۰ نفر از دانش‌آموزانی بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند، و به روش جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزار بکار گرفته در این پژوهش پرسشنامه سبک‌های مقابله با موقعیت استرس‌زا بود. پس از جایگزینی تصادفی گروه‌های آزمایش و کنترل، در آغاز برای هر دو گروه، پیش‌آزمون اجرا و سپس، مداخله (آموزش سبک‌های مقابله) در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به روش بحث گروهی در گروه آزمایش اجرا گردید و یک ماه پس از پایان برنامه آموزشی، از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد، در نهایت داده‌ها با استفاده از آزمون‌های کای دو و تی تست در نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که میانگین نمره سبک‌های مقابله با استرس قبل از مداخله در دو گروه مداخله و کنترل به ترتیب ۱۲۷/۶۵ و ۱۲۹/۴ و پس از مداخله ۱۵۵/۰۷ و ۱۲۷/۵ بود. یافته‌ها تفاوت آماری معناداری در میانگین نمرات گروه مداخله قبل و بعد از مداخله نشان داد ( $P < 0/001$ ).

**نتیجه‌گیری:** آموزش مهارت مقابله‌ای به روش بحث گروهی در ارتقاء مهارت‌های رویارویی با موقعیت استرس‌زا و انتخاب سبک مسئله‌مدار در نوجوانان مؤثر است. بنابر این پیشنهاد می‌شود آموزش سبک‌های مقابله‌ای در برنامه آموزشی این گروه سنی گنجانده شود.

**واژگان کلیدی:** سبک‌های مقابله‌ای، نوجوان، استرس، بحث گروهی، مدرس

تمامی حقوق نشر برای انجمن علمی پرستاری ایران محفوظ است.

## مقدمه

روانی، خانواده‌ها، مدارس، همسالان، جوامع و فرهنگ دست به دست هم می‌دهند تا پیامدهای خاصی مانند افسردگی، خودکشی و بزهکاری را به بار آورند (۴). سازمان ملی جوانان ایران اعلام می‌دارد، مشکلات روان‌شناختی نوجوانان و جوانان در کشورما بسیار جدی و نگران‌کننده است. به طوری که ۴۲.۵ درصد از آنان مشکلات سلامت روان دارند (۵). هرچند منابع استرس را نمی‌توان از بین برد، ولی با شناخت آن می‌توان راه‌های مقابله مؤثر را اتخاذ کرد و از تأثیرات منفی آن کاست (۶). یکی

سال‌های نوجوانی با تحولات فراوان زیستی، روانی و اجتماعی همراه است. تغییر در احساس، عواطف، ظهور علایق جدید و تا حدی بی‌ثباتی روحی و رفتاری از شاخص‌های این دوره است (۱). غفلت و بی‌توجهی می‌تواند منجر به بروز اختلال گردد (۲). زمانیکه نوجوان با سرعت بی‌سابقه‌ای بلوغ جسمانی را می‌گذراند و درصدد کسب هویت است، اجتماع از او می‌خواهد مستقل باشد، روابطش را تغییر دهد و سازگاری جنسی و آمادگی شغلی داشته باشد (۳). فشار ناشی از تغییر زیستی و

از راه‌های موثر در مقابله با استرسورها، استفاده از روش آموزش مناسب است که می‌تواند در پیشگیری از این پیامدها بسیار کمک کننده باشد. در بین روش‌های آموزشی بحث گروهی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. این روش از مفیدترین و معتبرترین روشهای آموزش می‌باشد. محور کار در این روش مباحثه و مناظره است. تبادل افکار را امکان پذیر می‌کند و منجر به پیدایش افکار جدید و کاوش مفاهیم نو می‌گردد (۷). قدرت بیان فراگیر تقویت شده و در نهایت، تحمل و سعه صدر دانش آموز در شنیدن نظرات متفاوت بیشتر می‌شود و از طریق همکاری با دیگران، مهارت‌های تعامل و تبادل نظر با دیگران را کسب می‌کند. از طرفی نیز این روش موجب افزایش اعتماد به نفس، کاهش خجالت و کمروبی در فراگیران می‌شود. مواردی مانند درست شنیدن، دقت کردن، رعایت حقوق دیگران، احترام به نظرات دیگران، پذیرش نظرات مخالف، رعایت آداب محاوره و گفتگو، سکوت به هنگام لزوم، با این روش تقویت خواهد شد (۸). بحث گروهی، از جمله روش‌های آموزشی است که می‌تواند تفکر محوری را در نوجوان ایجاد کند و با توجه به اینکه کسب مهارت‌های حل مسئله در نوجوانی شکل می‌گیرد، کمک کننده باشد (۵). هنگامی که نوجوان با استرس روبرو می‌شود واکنشهای متفاوتی از خود نشان می‌دهد که ممکن است به بهبود شرایط و حل مسأله کمک موثری بکند و یا اینکه شرایط را بدتر نماید. افراد در مقابله با استرس از راهبردهای مسئله مدار، اجتنابی و هیجان مدار استفاده می‌نمایند. اندلر و پارکر، ۱۹۹۰ (به نقل از موسوی، ۱۳۸۸) می‌نویسند، سبک مقابله‌ای مسأله مدار شیوه‌هایی را توصیف می‌کند که فرد بر اساس آن در جستجوی اطلاعات بیشتر درباره مسأله، تغییر ساختار مسأله از نظر شناختی و الویت دادن به گامهایی برای مواجهه با مسأله است. سبک مقابله هیجان مدار، شیوه‌هایی را توصیف می‌کند که فرد بر اساس آن تمام تلاش خود را متوجه کاهش احساس‌های ناخوشایند خویشتن می‌سازد. سبک مقابله‌ای اجتناب مدار، مستلزم فعالیت‌ها و تغییرات شناختی است که هدف آنها اجتناب از موقعیت استرس زا است (۹). سبک مقابله‌ای مسئله مدار، آثار منفی و زینبار استرس را کاهش می‌دهد (۱۰). همچنین کسانی که در موقعیت‌های استرس زا از سبک رویارویی متمرکز بر حل مسئله استفاده می‌کنند از آشفتگی کمتری برخوردار بوده و تسلط بیشتری نسبت به موقعیت دارند و بهتر می‌توانند خود را با شرایط دشوار سازگار سازند (۱۱). داعی پور و بیان زاده در مطالعه‌ای که در سال ۱۳۷۹ تحت عنوان راهبردهای کنار آمدن در نوجوانان شهر تهران انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که دختران بیشتر از پسران از سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمد استفاده می‌کنند (۱۲). هر جامعه‌ای برای پیشرفت و نوآوری، نیازمند افرادی خلاق و نوآور است. یکی از وظایف نظام آموزشی، پرورش افرادی است که دارای اندیشه انتقادی و خلاق هستند و توانایی حل مسئله و گشودن گره‌ها و معضلات را دارند. آموزش رفتارهای اجتماعی مثبت، ایجاد جایگاه مهار درونی، افزایش جرات ورزی، خود پنداره مثبت، مهارت‌های کلامی و غیرکلامی اجتماعی مناسب، شیوه‌های مهار فشار عصبی و شیوه‌های برخورد با موقعیت‌های استرس زا و آرمیدگی عضلانی باعث می‌شود که فرد در مهار واکنش‌های هیجانی، مهارت لازم را حین مقابله با عامل استرس کسب کند (۱۳). موسوی در پژوهشی که در سال ۱۳۸۸ باهدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر سبک‌های مقابله مؤثر

با استرس در دانش آموزان پسر سال اول متوسطه شهر تالش، انجام داد به این نتیجه رسید، آموزش مهارت مقابله‌ای، بر افزایش سبک مقابله مسأله مدار مؤثر بوده است (۹). امروزه به برنامه‌های آموزشی پیشگیری از اضطراب و استرس در کودکان و نوجوانان بیشتر توجه می‌شود چراکه نقش موثری در پیشگیری دارند (۱۴). تاریخچه مطالعات نشان می‌دهد روشهای تدریس، چه در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و چه در ایجاد انگیزه و رضایت خاطر، پرورش شخصیت، رشدخلاقیت آنان مؤثر است و از مهمترین مشکلات مؤثر در یادگیری، عدم توجه به یاد دهی به شیوه بحث گروهی می‌باشد. به همین علت امروزه تأکید بسیاری بر روشهای یادگیرنده محور، نظیر انجام کار در گروه‌های کوچک است (۱۵). در روش بحث گروهی، شرکت کنندگان اطلاعات موجود را با یکدیگر در میان گذاشته و به نتایج یا دیدگاه‌های بهتر و قابل قبول تری دست می‌یابند. بحث گروهی هدایت شده مؤثر می‌تواند علاقه و توجه فراگیران را برانگیزد زیرا آنها را به تفکر و حضور فعال در مباحثه وادار می‌دارد. شرکت کنندگان در مباحثه هر یک دیدگاه‌ها و مطالبی را مطرح می‌کنند که در کل به فهم موضوع، حل مشکل یا درک مفاهیم و مطالب حاضران در کلاس کمک موثری می‌کند. نقاط ضعف را مشخص می‌نماید و به معلم امکان می‌دهد که نقاط ضعف را دوباره مطرح و تصحیح کند (۱۶). با توجه به ویژگی‌های بلوغ در دختران، شرایط جسمی و روانی این دوران و نیز نقش اساسی دختران در باروری، می‌توان ادعا نمود که سلامت دختران نوجوان از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. دوران نوجوانی در دختران، زیر بنا و سرآغازی جهت دهنده برای دوره‌های بعدی زندگی آنها خواهد بود و تأثیر مستقیمی بر خانواده و کودکان آنها خواهد گذاشت. از نظر صندوق جمعیت سازمان ملل متحد، سلامت دختران، کلید شکسته شدن چرخه فقر بین نسلی و دسترسی به اهداف توسعه هزاره است (۱۷). پس از مطالعات گسترده در ارتباط با اهمیت دوران نوجوانی و نیز نقش روان پرستار در پیشگیری و آموزش بهداشت روان بر آن شدیم تا برنامه‌ای طراحی کنیم که بتواند با ایجاد انگیزه و رضایت خاطر راهبردی رویارویی مؤثری را در مواجهه با استرس‌های گوناگون این دوره در اختیار نوجوانان قرار دهد و آنها را آماده نماید تا بتوانند با آموزه‌های عمیق این پروتکل با نگرانی‌هایشان مواجهه شوند.

## روش کار

نوع پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل و جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر سال دوم و سوم دبیرستان‌های دخترانه شهر کاشمر بود که در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ به تحصیل اشتغال داشتند. نمونه این پژوهش مشتمل بر ۱۰۰ دانش آموز از جامعه مذکور می‌باشد که برای انتخاب آنها از روش نمونه گیری تصادفی استفاده گردید. از بین تمام دبیرستان‌های شهر کاشمر به قید قرعه یک دبیرستان دخترانه گزینش شد. سپس از هر پایه و در هر گروه ۲۵ نفر (۵۰ نفر از پایه تحصیلی دوم و ۵۰ نفر از پایه تحصیلی سوم دبیرستان) به طور جایگزینی تصادفی در دو گروه مداخله و کنترل جای گرفتند. معیارهای ورود به مطالعه سن ۱۶ الی ۱۷ سال، جنس مؤنث، مقطع تحصیلی دوم و سوم دبیرستان، عدم وجود اختلالات جسمی و روانی در آغاز برای هر دو گروه بود. پس از کسب مجوزهای لازم مطالعه و توضیح اهداف برای نمونه‌های پژوهش، پیش آزمون اجرا

روزانه در طول هفته. جلسه هفتم: شخصیت، انعطاف پذیری -ایفای نقش در شرایط پر استرس بصورت عملی متناسب با نیازهای فردی، خانوادگی واجتماعی. تکلیف: کشیدن نقاشی یا نوشتن احساسات خود، صحبت کردن با یک فرد یا کمک خواستن از آنها. جلسه هشتم: نتیجه گیری و جمع بندی. در این جلسه انتقال آموخته‌ها و تجربه به زندگی واقعی مورد بحث و بررسی قرار گرفت. در نهایت به دانش آموزان یادآوری شد که یک ماه بعد پرسشنامه سبک‌های رویارویی با استرس اندلر و پارکر (۱۹۹۰) مجدداً در اختیار دو گروه آزمون و کنترل قرار خواهد گرفت تا تأثیر آموزش به روش بحث گروهی بر سبک‌های رویارویی ایزدیدگاه خود آنان و تلاش‌های شناختی و رفتاری آنها در هنگام روبه رویی با استرس سنجیده شود. جلسات هفته‌ای ۱ بار و به مدت ۶۰ دقیقه ارائه شد. سپس پس آزمون به فاصله یک ماه پس از مداخله با استفاده از همان ابزار در دو گروه مداخله و شاهد انجام شد و داده‌های گرد آوری شده طبق امتیاز مورد نظر در پرسشنامه امتیاز بندی گردید و میزان تغییرات مهارت‌های مقابله‌ای آنها قبل و بعد از آموزش در دو گروه با یکدیگر مقایسه گردید. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ و آزمون‌های آماری ضریب همبستگی، X، Pearson، آزمون دقیق Fischer و T مستقل استفاده شد.

### یافته‌ها

یا فته‌های پژوهش نشان داد که از نظر پایه تحصیلی اکثریت واحدهای پژوهش (۵۰ درصد در گروه مداخله در کلاس‌های دوم و سوم دبیرستان و در گروه شاهد ۵۰ درصد در کلاس دوم و سوم دبیرستان) مشغول هستند.

جهت تأثیر اجرای برنامه با استفاده از آزمون t مستقل به مقایسه میانگین مهارت‌های مقابله‌ای (مسئله مدار، هیجان مدار و اجتنابی) در دو گروه مداخله و شاهد پرداخته شد، نتایج نشان داد بین میانگین سبک هیجان مدار و اجتناب مدار در دو گروه قبل و بعد از مداخله اختلاف آماری معنی داری وجود نداشت ( $P = ۰/۲۷$ ,  $P = ۰/۱۵$ )، گروه مداخله با میانگین ۱۲۷/۶۵ و شاهد با میانگین ۱۲۹/۴ همگن می‌باشند (جدول ۱). ولی بین میانگین سبک مسئله مدار در گروه مداخله بعد از مداخله اختلاف آماری معنی داری وجود داشت ( $P < ۰/۰۰۱$ )، گروه شاهد با میانگین ۱۲۷/۶۵ و مداخله با میانگین ۱۵۵/۰۷، بدین معنا که مداخله انجام شده در ارتقای مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر بوده و سبب بکارگیری بیشتر مهارت مقابله‌ای مسئله مدار شده است (جدول ۲).

### بحث

نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت مقابله‌ای به روش بحث گروهی سبب افزایش بکارگیری سبک مسئله مدار و کاهش سبک‌های هیجان مدار و اجتناب مدار در دوران نوجوانی می‌شود. با توجه به میانگین مهارت‌های مقابله‌ای قبل از مداخله در دو گروه شاهد و مداخله به ترتیب ۱۲۹/۴ و ۱۲۷/۶۵ بود لذا، بعد از آموزش میانگین سبک مسئله مدار در گروه شاهد با میانگین ۱۲۷/۶۵ و مداخله ۱۵۵/۰۷، اختلاف آماری معنی داری رانشان داد ( $P < ۰/۰۰۱$ ). بدین معنا که مداخله انجام شده در ارتقای مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر بوده است.

و سپس در گروه مداخله آموزش سبک‌های مقابله به عنوان متغیر مستقل در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه برگزار گردید و یک ماه پس از پایان برنامه آموزشی، از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد، سپس داده‌ها با روش تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون‌های کای دو و تی تست در نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### روش اجرا

جهت جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه راهبردهای رویارویی با استرس (CISS: Coping Inventory for Stressful Situations) استفاده گردید. اندلر و پارکر، ۱۹۹۰ برای این پرسشنامه ضریب آلفای کرونباخ را برای سبک رویارویی مساله مدار ۹۲ درصد، هیجان مدار ۸۲ درصد، و اجتنابی ۸۵ درصد، برای پسران نوجوان گزارش کردند. در ایران نیز چندین پژوهش از جمله حسینی طباطبایی، بهرامی و وقری ۱۳۷۹ نیز پایایی مقیاس مذکور را در مورد نمونه‌های متفاوت بررسی کردند، که ضریب آلفای کرونباخ بین ۶۰ تا ۸۹ درصد بدست آمد (۱۸-۲۰). پس از کسب مجوز از کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی تهران و معاونت پژوهشی دانشکده پرستاری و مامایی تهران جهت شروع تحقیق نمونه گیری انجام و برگه رضایت آگاهانه شرکت در پژوهش توسط آزمودنیها تکمیل شد. سپس هر دو گروه شاهد و مداخله توسط پرسشنامه راهبرد رویارویی با استرس سنجیده شدند. پس از هماهنگی با گروه آزمون، طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای بسته بحث گروهی سبک‌های رویارویی براساس پروتکل تنظیم شده اجرا گردید (جلسه اول: معرفی و آشنایی، بیان اهداف و اهمیت کار، روشن نمودن چارچوب‌های اساسی گروه، اجرای پیش آزمون سبک‌های رویارویی با استرس، بیان فعالیت گروه، معارفه اعضاء و بیان قوانین گروه توسط رهبر که عبارت بود از: رازداری، شرکت به موقع در گروه، عدم غیبت در جلسات، حضور فعال در جلسات، انجام دقیق تکالیف در خارج از گروه و احترام متقابل. جلسه دوم: تعریف استرس و استرسورها و شناسایی علائم آن. اعضاء گروه ضمن مطرح نمودن استرسورهای زندگی خود، به بیان نشانگان استرس، پیش آینده، پس آینده، اثرات استرس روی زندگی فردی، خانوادگی، تحصیلی و اجتماعی پرداختند. بعنوان تکلیف، رویدادهایی از زندگی بصورت بعنوان نمونه در اختیار آنها قرار گرفت تا استرس زا بودن یا نبودن آنها را همراه با علائم مطرح نمایند. جلسه سوم: تعاریف، مقدمه و انواع سبک‌های رویارویی مورد بحث و بررسی در گروه قرار گرفت. تکلیف مطرح شده در این جلسه: سبک و رویارویی‌هایی را که هر کدام از افراد گروه در طی دو سال گذشته تجربه کردند، بیان نمایند. جلسه چهارم: انواع سبک‌های رویارویی مسئله مدار، هیجان مدار، اجتنابی و مزایا و معایب هر یک بصورت کاربردی در گروه مورد بررسی قرار گرفت. تکلیف: چند موقعیت استرس زا بصورت کیس متد در اختیار دانش آموزان قرار داده شد. تا بهترین نوع رویارویی در رابطه با آن استرس زا را مشخص نمایند. جلسه پنجم: استرس و آموزش آرام سازی در موقعیت‌های مختلف. تکلیف: تمرین روزانه روش‌های مختلف آرام سازی، تنفس عمیق، آرام سازی عضلات و .... به مدت ۱۵ دقیقه در روز. جلسه ششم: فکر و ادراک -کنترل فکر و ادراک، مثبت اندیشی. و ثبات در شرایط پر استرس. تکلیف: تمرین کنترل فکر و ادراک در شرایط پر استرس و آزاردهنده (وسواسی) - مثبت اندیشی در وقایع.

جدول ۱: توزیع فراوانی مطلق و نسبی میانگین سبک‌های مقابله‌ای به تفکیک گروه قبل از مداخله

گروه	میانگین	انحراف معیار	خطای انحراف میانگین
مسأله مدار			۰/۰۰۱
شاهد	۵۹/۶۴	۹/۶۶	
مداخله	۶۲/۶	۶/۷۵	
هیجان مدار			۰/۲۷
شاهد	۳۵/۵۱	۱۲/۱	
مداخله	۳۳/۷۸	۱۱/۰۹۹	
اجتناب مدار			۰/۱۵
شاهد	۳۴/۲۴	۹/۹۶	
مداخله	۳۱/۲۶	۱۰/۰۰	
کل			۰/۰۰۱
شاهد	۱۲۹/۴	۱۴/۲۶	
مداخله	۱۲۷/۶۵	۱۷/۶۱	

جدول ۲: توزیع فراوانی مطلق و نسبی میانگین سبک‌های مقابله‌ای به تفکیک گروه بعد از مداخله

گروه	میانگین	انحراف معیار	خطای انحراف میانگین
مسأله مدار			۰/۰۴۱
شاهد	۵۸/۶۵	۱۰/۳۶	
مداخله	۶۲/۶	۶/۷۵	
هیجان مدار			۰/۰۰۰
شاهد	۳۳/۷۸	۱۱/۰۹۹	
مداخله	۴۹/۰۲	۸/۶۱	
اجتناب مدار			۰/۰۰۰
شاهد	۳۱/۲۶	۱۰/۰۰	
مداخله	۴۷/۳۹	۸/۳۰	
کل			۰/۰۰۰
شاهد	۱۲۷/۶۵	۱۷/۶۱	
مداخله	۱۵۵/۰۷	۱۶/۹۴	

در پژوهش خود تأثیر یادگیری مشارکتی را بر رشد مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان پسر پایه دوم دبیرستانهای شهر کاشان بررسی کرد. نتیجه این پژوهش نشان داد، روش یادگیری مشارکتی نسبت به روشهای سنتی تدریس در رشد مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان موثرتر است (۲۴). فروغی و مشکلاتی ۱۳۸۳ در تحقیقی تحت عنوان بررسی تأثیر آموزش به روش بحث گروهی بر خلاقیت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سال دوم راهنمایی در درس اجتماعی نتیجه گرفتند که تفاوت معناداری بین گروه شاهد و کنترل در زمینه خلاقیت و پیشرفت تحصیلی وجود دارد و نشان دهنده برتری روش بحث گروهی نسبت به روش سخنرانی است (۲۵). پوریوسفی و آقاپور نیز در تحقیقی که در سال ۱۳۸۸ در رابطه با بررسی جامعه شناختی عوامل مؤثر بر الگو پذیری رفتار اجتماعی نوجوانان انجام دادند، نتیجه گرفتند که بین نوع فعالیت پرورشی و آموزشی رابطه معنی دار وجود دارد (۲۶). همچنین رابین گیلیس ۲۰۰۴، پژوهشی با عنوان تأثیر یادگیری مشارکتی بر دانش آموزان سال سوم دبیرستان طی زمان یادگیری به صورت

با مقایسه میانگین‌های امتیاز سبک‌های مقابله با استرس ملاحظه شد که میانگین امتیاز بعد از مداخله به مقدار قابل ملاحظه‌ای افزایش یافت. در تحقیقی که بوتلهو و آدائل (۲۰۰۱) انجام دادند مشخص گردید که روش تدریس بحث گروهی که مستلزم مبادله دانش و اطلاعات به صورت دو طرفه است، می‌تواند به ایجاد محیطی فعال جهت یادگیری برای تمام فراگیران، در هر سطح از هوش یا توانایی ذهنی، منجر شود (۲۱). ظفربخش ۱۳۸۳ در پژوهشی، روش‌های تدریس فعال (بحث گروهی، حل مسأله، بارش مغزی) و سنتی را در یادگیری دانش آموزان در درس آمار و مدل سازی بررسی و مقایسه نمود، نتایج این تحقیق نشان داد که تفاوت معناداری بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در روش تدریس فعال و سنتی است بدان معنا که، دانش آموزان آموزش دیده به روش فعال پیشرفت تحصیلی بهتری داشتند (۲۲). همچنین لیاقتدار و همکاران ۱۳۸۳ در پژوهشی نشان دادند که روش تدریس بحث گروهی بر افزایش پیشرفت تحصیلی و نیز مهارت‌های ارتباطی فراگیران مؤثرتر از روش سخنرانی است (۲۳). شکاری (۱۳۹۱)

مهم می‌تواند از طریق برنامه‌های حمایت اجتماعی و برنامه‌های آموزشی صورت گیرد و روش‌های رویارویی متناسب با سلامت روانی را به آنها آموزش داده و به معلمان توصیه کرد که به شیوه‌های تفکر دانش آموزان و ارزیابی شناختی آنها از عملکرد تحصیلی‌شان توجه خاصی مبذول دارند.

### سپاسگزاری

این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد روان پرستاری همراه با تصویب کمیته اخلاقی دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌باشد. از کلیه واحدهای دانشگاه علوم پزشکی تهران ودانشکده پرستاری ومامایی تهران، سازمان آموزش و پرورش شهر کاشمر و مدیران، معلمان و مربیان مدارس شهر کاشمر و همه کسانی که جهت اجرای این پژوهش همکاری صمیمانه‌ای را با پژوهشگران داشتند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

### References

1. Sharifi P. [Developmental psychology theory]. Tehran: Khoshnavz Publications; 2000.
2. Shokoohi Yekta M. [Practical Guide to Stress Management in adolescents for parents, teachers and therapists]. Tehran: Sapidberg Publications; 2011.
3. Ayldrabady S. [Community health nursing textbook1,2,3]. 2nd ed. Tehran: Salei Publication; 2011.
4. Burke L. [Developmental psychology (From Adolescent to end of life)]. 23rd ed. Tehran: Press Arasbaran; 2013.
5. Parvizi S, Ahmadi F, Razaghi N. [Seven chapter on adolescence]. Tehran: University of Medical Sciences Publishing; 2008.
6. Khodayarifard M, Shokohi Yekta M. [Diagnosis and treatment of psychological disorders in children and adolescents]. Tehran: Ystron Publications; 2005.
7. Malakoti M. [Teaching in Small Group (Group Discussion)]. Sci J Educ Strateg. 2009;4(2):183-7.
8. Heravi M, Jadid Milani M, Rejeh N. [Effectiveness of Lecture and Focus Group Teaching Methods on Nursing Students Learning in Community Health Course]. Int J Med Educ. 2004;4(1):55-60.
9. Mousavi Bqrabad R. [The effect of education on coping skills to deal effectively with stress in the first year boy Talesh City high school students]. Tehran: Shahid Beheshti University. Faculty of Psychology and Educational Sciences; 2008.
10. Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD. Medical student distress: causes, consequences, and proposed solutions. Mayo Clin Proc. 2005;80(12):1613-22. DOI: 10.4065/80.12.1613 PMID: 16342655
11. Golman D. [Emotional intelligence: Emotional self knowledge, self-controlling, empathy and help others]. Tehran: Roshd Publications; 2005.
12. Dai Poor P, Byanzadeh A. [Coping strategies in Tehran adolescents]. Psychiatr Clin Psychol. 1999;4(5):17-26.
13. Rezaei N, Malakpour M, Aryzi H. [The effect of life skills training on stress and coping styles of adolescents like family centers]. J Sci Res Mag Shahed Univ. 2008;16(34):21-8.
14. Turner NE, Macdonald J, Somerset M. Life skills, mathematical reasoning and critical thinking: a

گروه‌های کوچک، انجام داد ۲۲۳ دانش آموز سال سوم دبیرستان در این تحقیق شرکت کردند و در گروه‌های سه یا چهار نفری دختر و پسر و با پیشرفت تحصیلی متفاوت مورد مطالعه قرار گرفتند، نتایج نشان داد که دانش آموزانی که در گروه‌های ساختار یافته بودند بیشتر تمایل به کار گروهی در زمینه وظایف تعیین شده داشتند و در مقایسه با گروه‌های ساختار نیافته بیشتر تمایل به کمک به یکدیگر داشتند و چون بیشتر با هم کار می‌کردند و فرصت همکاری بیشتری داشتند، درک بهتر و قوی‌تری از انسجام و مسؤولیتهای اجتماعی برای یکدیگر داشتند (۲۷). با توجه به اینکه آموزش مهارت مقابله‌ای، بر افزایش سبک مقابله مساله مدار با استرس، کاهش سبک مقابله هیجان مدار با استرس و کاهش سبک مقابله اجتناب مدار با استرس مؤثر بود. پیشنهاد می‌شود که معلمان از این روش جهت کمک به کاهش تنش‌ها استفاده نمایند. مسئولین ذیربط، معلمان، مربیان و ... که در محیط‌های آموزشی با نوجوانان در ارتباط می‌باشند می‌توانند با درک و فهمو پاسخ به نیازهای نوجوانان، آنان را در مقابله با مشکلات یاری نمایند. این

- curriculum for the prevention of problem gambling. J Gambli Stud. 2008;24(3):367-80. DOI: 10.1007/s10899-007-9085-1 PMID: 18095146
15. Ghotbi N. [Targeted enforcement procedures training in small groups for the second year physiotherapy students: Evaluation of the impact of education on satisfaction and learning]. Sci Mag Res New Rehabil. 2011;3(5):60-5.
16. Amiri Brmkohi A. [Teaching life skills to reduce depression]. J Iranian Psychol. 2009;5(20):297-306.
17. Jaskiewicz MG. An Integrative Review of the Health Care Needs of Female Adolescents. J Nurs Pract. 2009;5(4):274-83. DOI: 10.1016/j.nurpra.2008.05.016
18. Hosseini Tabatabai F. [Relationship between Identity Status and coping style to deal with the crisis in the city of Mashhad adolescents and youth]. Tehran: Al-Zahra University; 1996.
19. Bahrami F. [The effect of socioeconomic status on how to deal with the crisis in the public schools adolescents in Tehran. And its relation to the consultation]. Tehran: Al-Zahra University; 1997.
20. Vaghri A. [Examine the relationship between self-efficacy to deal with the crisis in the couple's Sheraton Tehran University students in the academic]. Tehran: Al-Zahra University; 1999.
21. Botelho MG, O'Donnell D. Assessment of the use of problem-orientated, small-group discussion for learning of a fixed prosthodontic, simulation laboratory course. Br Dent J. 2001;191(11):630-6. DOI: 10.1038/sj.bdj.4801253a PMID: 11770950
22. Zafarbaksh M. [Comparison of traditional teaching methods and active student learning in statistics and modeling]. Isfahan Management and Planning Organization of Isfahan province; 2003.
23. Liaghatdar M, Abedi M, Jafary A, Bahrami F. [Compare the effectiveness of teaching methods and teaching methods lecture group discussion on student achievement and communication skills]. J Res High Educ Plan. 2003;3(33):29-56.
24. Shakari A. [The effects of cooperative learning on students' social skills]. Iranian Q Educ Strateg. 2015;5(1):31-7.

25. Foroghi A, Mashklany P. [The Effects of Employing New Teaching Methods on Creativity and Academic Achievement of Students]. *J Innov Creat Hum*. 2015;4(4):119-42.
26. Poor Yousefi H, Tayefeh A, Aghapour Farkosh M. [Sociological study of the factors influencing the social behavior patterns of girls]. *J Soc Sci*. 2009;3(1):170-205.
27. Gillies RM. The effects of cooperative learning on junior high school students during small group learning. *Learn Instr*. 2004;14(2):197-213. DOI: [10.1016/s0959-4752\(03\)00068-9](https://doi.org/10.1016/s0959-4752(03)00068-9)

# The Effects of Group Discussion-Based Education on Coping Skills in Stressful Situations among High Schools Students

Khatere Bafekri<sup>1</sup>, Taraneh Taghavi<sup>2</sup>, Naemeh eyedfatemi<sup>3</sup>,  
Mohammadreza Movaghari<sup>4,\*</sup>

<sup>1</sup> MSc, Psychiatric Nursing Department, Faculty of Nursing and Midwifery, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

<sup>2</sup> Associate Professor, Psychiatric Nursing Department, Faculty of Nursing and Midwifery, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

<sup>3</sup> Professor, Psychiatric Nursing Department, Faculty of Nursing and Midwifery, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

<sup>4</sup> Instructor, Psychiatric Nursing Department, Faculty of Nursing and Midwifery, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

\* **Corresponding author:** Mohammadreza Movaghari, Instructor, Psychiatric Nursing Department, Faculty of Nursing and Midwifery, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran. E-mail: mohammadrezamovaghari@yahoo.com

**Received:** 23 Nov 2016

**Accepted:** 06 Feb 2017

## Abstract

**Introduction:** Teenage years bring many changes in biological, psychological and social behaviors. Choosing effective coping styles in adolescence could bring them safety facing crisis. The purpose of this study was assessing the effects of group discussion-based education on coping skills among female high school students.

**Methods:** The study was a semi-empirical with pretest-posttest design. The statistical population was the second- and third-year students of high schools in Kashmar. According to random sampling, 100 students were selected and randomly allocated to two groups, intervention and control. The Convergence Insufficiency Symptom Survey (CISS) questionnaire was filled before as well as one month after the program in the two groups. The intervention program was 8 sessions, 60 minutes each, conducted by group discussion. Finally, data was analyzed with t-test and chi-squared test in SPSS version 21.

**Results:** Findings showed that the average scores of coping styles in the intervention and control groups were 127.65 and 129.4 before, and 155.07 and 127.5 after the intervention, respectively. The results showed significant differences between pretest and posttest scores in the intervention group ( $P < 0.001$ ).

**Conclusions:** Coping skills training by group discussion can promote knowledge of adolescents' problem-based style of coping. Therefore it's recommended coping skills training added to educational program of teenagers.

**Keywords:** Teenager, Stress, Group Discussion, School