



Quarterly Scientific Journal of Human Resources &  
Capital Studies

Online ISSN: 2783-3984

<http://ensani.ir/fa/article/journal/1568>

<http://civilica.com/1/87979/#>

<http://magiran.com/8116>

**Study of the effectiveness of stress management  
techniques (diaphragmatic breathing, mental alpha)  
on reducing stress and anxiety**

**Case study: Female high school students in  
Kermanshah**

**Mohammad Noori**

**Department of Psychology, Faculty of Medical  
Sciences, Kermanshah, Iran.**

**Date of receipt: 22/Nov/2022**

**Date of acceptance: 21/Dec/2022**

**Abstract**

The aim of this study was the effectiveness of stress management techniques (diaphragmatic breathing, mental alpha) in reducing stress and anxiety of female high school students in Kermanshah in the academic year 2021-2022. In terms of the nature of the objectives, this research is a quasi-experimental type, with a pre-test, post-test design with an experimental and control group, using the sampling method. The sampling was done by cluster random sampling. Then, 60 female students who received the highest scores of stress and anxiety in the DASS questionnaire were assigned to the two control groups equally (30 in the experimental group and 30 in the control group) and randomly. The questionnaire was used both as a criterion for screening in the first step and as a pre-test, and the sample group was selected from those whose scores in this questionnaire had a standard deviation above the average. The experimental group in 8 sessions of 45 minutes.

Received stress management training

**Keywords:** stress management, stress, anxiety.

## مطالعه اثربخشی تکنیک های مدیریت استرس (تنفس دیافراگمی، آلفای ذهنی)

### بر کاهش استرس و اضطراب

( مورد مطالعه: دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر کرمانشاه )

محمد نوری

گروه روانشناسی، دانشکده علوم تحقیقات علوم پزشکی، کرمانشاه، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۹/۰۱ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۹/۳۰

### چکیده

هدف این پژوهش، اثر بخشی تکنیک های مدیریت استرس (تنفس دیافراگمی، آلفای ذهنی) در کاهش استرس و اضطراب دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بوده است. به لحاظ ماهیت اهداف، این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی، با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه آزمایش و کنترل، با استفاده از روش نمونه گیری است. که نمونه گیری به صورت تصادفی خوشه ای انجام شد. سپس تعداد ۶۰ دانش آموز دختر که بالاترین نمره استرس و اضطراب را در پرسشنامه DASS گرفتند را در دو گروه کنترل به طور مساوی (۳۰ نفر در گروه آزمایشی و ۳۰ نفر در گروه گواه) و تصادفی گمارده شدند. پرسشنامه هم به عنوان یک معیار برای غربال در گام نخست، و هم به عنوان پیش آزمون، مورد استفاده قرار گرفت و گروه نمونه از بین افرادی انتخاب شدند که در این پرسشنامه نمرات آنها یک انحراف معیار بالاتر از میانگین کسب کرده بودند. گروه آزمایشی طی ۸ جلسه ۴۵ دقیقه ای آموزش مدیریت استرس را دریافت کردند.

کلمات کلیدی: مدیریت استرس، استرس، اضطراب.