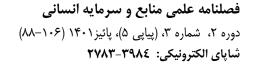
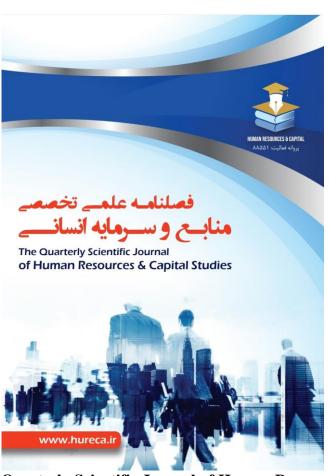
# **Quarterly Scientific Journal of Human Resources & Capital Studies**

Vol 2, No 3, Apr-Jun 2022, (88-1-8)

Online ISSN: 2783-3984





Quarterly Scientific Journal of Human Resources & Capital Studies

Online ISSN: 2783-3984

http://ensani.ir/fa/article/journal/1568 http://civilica.com/l/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 quasiexperimental 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 pretest, 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.



فصلنامه علمی منابع و سرمایه انسانی، دوره ۲، شماره۳، پائیز ۱٤۰۱

ISSN: 2783-3984

مطالعه اثربخشي تكنيك هاي مديريت استرس (تنفس ديافراگمي،آلفاي ذهني) ...

كدمقاله: HRC-2205-1047

# مطالعه اثربخشی تکنیک های مدیریت استرس (تنفس دیافراگمی، آلفای ذهنی) برکاهش استرس و اضطراب ( مورد مطالعه: دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرکرمانشاه )

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) درکاهش استرس و اضطراب دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهرکرمانشاه در سال تحصیلی ۱۴۰۰–۱۴۰۰ بوده است. به لحاظ ماهیت اهداف، این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی، با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه آزمایش وکنترل، با استفاده از روش نمونه گیری است. که نمونه گیری به صورت تصادفی خوشه ای انجام شد. سپس تعداد ۶۰ دانش آموز دخترکه بالاترین نمره استرس و اضطراب را در پرسشنامه کلات کلات کلات کلات و ۳۰نفر در گروه آزمایشی و ۳۰نفر 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 قرارگرفت 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 طی۸ جلسه ۴۵ دقیقه ای آموزش مدیرت استرس را دریافت کردند.

**کلمات کلیدی:** مدیریت استرس، استرس، اضطراب.