

تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله با اضطراب بر میزان اضطراب دختران نوجوان

کتایون جلالی آریا^۱، نیره اشرف رضایی^۲، حمید آسایش^{۳*}، سید احمد بطحائی^۴، علیرضا شریعتی^۵، محمد تقی بادله^۶

تاریخ دریافت 1391/12/25 تاریخ پذیرش 1392/02/15

چکیده

پیش زمینه و هدف: نوجوانی دوره‌ای بحرانی از زندگی است که تغییرات فراوانی در آن رخ می‌دهد و اضطراب یکی از شایع‌ترین مشکلات این دوران است. از این رو پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله با اضطراب بر اضطراب دختران نوجوان شهر گرگان انجام شده است.

مواد و روش کار: در این مطالعه تجربی تعداد ۶۰ دانش آموز دختر به روش نمونه‌گیری آسان از یکی از دبیرستان‌های شهر گرگان انتخاب شدند. ابتدا پرسشنامه‌های دموگرافیک و اضطراب اسپیل برگر توسط دانش آموزان تکمیل شد و در مرحله بعد نمونه‌ها بر حسب شرایط ورود به طور تصادفی به دو گروه مداخله و کنترل تقسیم شدند. برای گروه مداخله کلاس‌های آموزشی مقابله با اضطراب تشکیل گردید. برای مقایسه میانگین نمره اضطراب قبل و بعد از برنامه آموزشی از آزمون تی زوجی و برای مقایسه دو گروه با یکدیگر از آزمون تی مستقل استفاده شد.

یافته‌ها: بعد از اتمام مداخله آموزشی میانگین نمره اضطراب دانش آموزان، در مقایسه با ارزیابی اولیه، کاهش معناداری را نشان داد ($P < 0.001$). میانگین قبل و بعد نمره اضطراب در گروه کنترل اختلاف معنی‌داری را نشان نداد.

بحث و نتیجه‌گیری: کسب مهارت‌های مقابله با اضطراب می‌تواند باعث کاهش اضطراب در دختران نوجوان گردد لذا می‌تواند با افزایش سلامت روانی، آن‌ها را در مقابله با بسیاری از مشکلات اجتماعی توانمند سازد.

کلید واژه‌ها: اضطراب، دختر نوجوان، مهارت مقابله‌ای

مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، دوره یازدهم، شماره چهارم، پی در پی 45، تیر 1392، ص 274-269

آدرس مکاتبه: قم، خیابان شهید لواسانی، مجتمع آموزشی دانشگاه علوم پزشکی قم، دانشکده پیراپزشکی، تلفن: ۰۹۱۲۷۱۵۷۵۳۸

Email: asayeshpsy@gmail.com

این پژوهش با شناسه IRCT201204189507NI در مرکز ثبت کار آزمایشی‌های بالینی ایران ثبت شده است.

مقدمه

بافت جمعیتی جوان و سرعت بالای تغییر شیوه زندگی مردم از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است (۴). پیچیدگی‌ها و تغییرات سریع زندگی بشری، چالش‌های فراوانی را در برابر او قرار داده است. چگونگی سازگاری با شرایط و دشواری‌های ناشی از چالش‌های موجود، از دل مشغولی‌های اصلی متخصصان این امر، به ویژه در حوزه تعلیم و تربیت، بوده است (۵).

ارتقاء مهارت‌های مقابله‌ای و توانایی‌های روانی-اجتماعی در بهبود زندگی بسیار موثر است، توانایی‌هایی که فرد را برای مقابله موثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی

دوران نوجوانی به عنوان دوره پر استرس در فرآیند رشد شناخته می‌شود (۱)، طی این دوران نوجوانان همزمان با تغییرات جسمانی و شناختی، تغییرات عاطفی و هیجانی زیادی را تجربه می‌کنند (۲). از این رو مشکلات زیادی در حوزه سلامت روان از قبیل افسردگی، اضطراب، سوء مصرف مواد و ... این قشر را تهدید می‌کند و در این بین اضطراب به عنوان یک مشکل شایع، پیامدهای زیان‌باری در زمینه سلامت روانی آن‌ها دارد (۳). این موضوع در کشور ما به لحاظ

^۱ کارشناس ارشد مامایی، مربی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی گلستان، دانشکده پرستاری و مامایی گرگان^۲ کارشناس مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه^۳ کارشناس ارشد پرستاری، مربی، عضو هیات علمی دانشکده پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی قم (نویسنده مسئول)^۴ کارشناس ارشد پرستاری، مربی، عضو هیات علمی دانشکده پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی قم^۵ کارشناس ارشد پرستاری، مربی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی گلستان، دانشکده پرستاری و مامایی گرگان^۶ کارشناس ارشد بیهوشی، کارشناس ارشد آموزش زبان انگلیسی و کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، مربی گروه دروس عمومی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی گلستان

افسردگی کاهش یافته بود و کارایی بیشتری در مهارت‌های مقابله‌ای نشان دادند (۹).

به دلیل آنکه در کشور اهمیت آموزش این مباحث به اندازه کافی مورد توجه قرار نگرفته و از طرفی نوجوانان آینده سازان کشورمان هستند لذا ضرورت دارد تا با روش‌های مختلف از جمله آموزش مهارت‌های زندگی از بسیاری از آسیب‌های روانی و اجتماعی پیشگیری نمود و آینده بهتری را برای آن‌ها رقم زد. از این رو محققین بر آن شدند تا مطالعه‌ای را با هدف تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله با اضطراب بر اضطراب دانش آموزان دبیرستانی دختر در شهر گرگان انجام دهند. شاید انجام چنین پژوهش‌هایی بتواند به عنوان جرقه‌ای برای توجه به اهمیت آموختن مهارت‌های زندگی توسط مسئولین، والدین و دانش آموزان محسوب گردد.

مواد و روش‌ها

این مطالعه تجربی بر روی ۶۰ دانش آموز دختر منتخب از یکی از دبیرستان‌های شهر گرگان انجام شده است. پس از اخذ مجوز کمیته اخلاق از دانشگاه علوم پزشکی گلستان، سایر مجوزهای لازم از مسئولین آموزش و پرورش و همچنین دبیرستان مربوطه اخذ شد و در مرحله بعد پس از بیان اهداف و پیامدهای پژوهش برای دانش آموزان، رضایت‌نامه شرکت در مطالعه نیز اخذ گردید. پس از تکمیل پرسشنامه دو بخشی مشخصات دموگرافیک و اضطراب اسپیل برگر، نمونه‌های منتخب، به طور تصادفی به دو گروه مداخله و کنترل (۳۰ نفر برای هر گروه) تقسیم شدند. در طول اجرای مداخله آموزشی، هفت دانش آموز به علت عدم شرکت منظم در برنامه از لیست نمونه‌ها حذف شدند و در نهایت در گروه مداخله، ۲۳ دانش آموز باقی ماند.

بخش مشخصات دموگرافیک شامل سن دانش آموز، سال تحصیلی دانش آموز و میزان تحصیلات پدر و مادر بود. پرسشنامه اضطراب اسپیل برگر از دو بخش اضطراب آشکار (حالت) و اضطراب پنهان (خصیصه‌ای) تشکیل شده است. هر بخش شامل ۲۰ سؤال می‌باشد که فرد پاسخ خود را بر روی یک طیف با مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای مشخص می‌کند. بر اساس نمره گذاری این پرسشنامه کمترین میزان اضطراب در هر بخش با ۲۰ و بیشترین امتیاز ۸۰ می‌باشد.

مقیاس اضطراب اسپیل برگر تاکنون به زبان‌های متعددی ترجمه شده است و مهرام در جامعه ایرانی پایایی هر دو بخش اضطراب آشکار و پنهان بر اساس آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۹۱ گزارش کرده است (۱۰).

یاری می‌کند و وی را قادر به مثبت و سازگارانه عمل کردن در ارتباط با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود می‌سازد. مهارت به معنی استفاده ماهرانه و توانمندانه از دانش است. شاید زمانی که مهارت‌ها به زمینه‌های خاص یا موارد تخصصی مربوط می‌شود، فقدان آن‌ها آسیب چندانی به زندگی شخص یا جامعه وارد نکند. اما هنگامی که صحبت از فشارهای روانی روزمره و بحران‌های زندگی اجتماعی به میان می‌آید، نقص مهارت‌های مقابله‌ای سازگارانه یا تأخیر در انتخاب مناسب‌ترین راه حل، به آسیب جبران ناپذیری منجر می‌گردد (۶).

سازمان جهانی بهداشت مهارت‌های زندگی را چنین تعریف نموده است: توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره کنار بیاید (۷). نکته مهم این است که همه مهارت‌های زندگی قابل فراگیری هستند و می‌توان با صرف وقت و تلاش مستمر، آن‌ها را به خزانه توانایی‌های افراد افزود تا کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشند. اغلب رفتارهای درست و نادرست افراد در سنین نوجوانی شکل می‌گیرد و تداوم می‌یابد (۴). این مسئله اهمیت آموزش این مهارت‌ها به نوجوانان را دو چندان می‌کند.

هانگ و همکاران در پژوهش خود ارتباط رفتار سازگارانه مثبت و منفی در هنگام مواجهه با مسائل استرس‌زای زندگی و سلامت روانی نوجوانان را بررسی نمودند. آن‌ها نشان دادند که رفتار سازگارانه منفی با بروز افسردگی و اضطراب در نوجوانان ارتباط دارد (۸).

در مطالعه صلحی و همکاران که با هدف نیازسنجی مهارت‌های زندگی در دختران پایه سوم دبیرستان‌های دولتی جهرم از دیدگاه دانش آموزان، والدین و معلمان انجام شد، گزارش کردند که دانش آموزان از بین ۱۰ مهارت، مهارت مقابله با استرس را به عنوان هشتمین و والدین به عنوان هفتمین گزینه انتخاب کردند، در حالی که معلمان و مشاورین این مهارت را به عنوان چهارمین نیاز آموزشی نوجوانان می‌دانستند (۷).

کهرآزی و همکاران در مطالعه‌ای تجربی و شاهد دار با طرح پیش آموزش و پس آزمون، اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مسئله در کاهش افسردگی و کارآمد ساختن شیوه‌های مقابله را در نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ ساله مورد بررسی قرار دادند. از بین ۱۴۰۰ دانش آموز، ۳۰۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب سپس ۳۰ نفر از کسانی که در مقیاس افسردگی یک حداقل نمره ۱۷ را کسب کرده بودند، برگزیده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار دادند. یافته‌ها بیانگر این بود که در گروه آزمایش که از آموزش مهارت‌های حل مسئله سود جسته بودند، نسبت به گروه گواه،

آمار توصیفی و مقایسه میانگین گروه‌ها با استفاده از آزمون‌های تی زوجی و مستقل در محیط نرم افزار SPSS 16 با سطح معنی‌داری $P < 0/05$ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

میانگین (انحراف معیار) سن دانش‌آموزان گروه مداخله و کنترل به ترتیب $16/59(0/66)$ و $16/40(0/77)$ بود و از نظر آماری اختلاف معناداری نداشت. $34/8\%$ پدران در گروه مداخله و $56/7\%$ کنترل در مقطع متوسطه بود. $16/7\%$ پدران در گروه کنترل و $21/7\%$ آن‌ها در گروه مداخله دارای تحصیلات دانشگاهی بودند. میزان تحصیلات بیشتر مادران در گروه مداخله (40%) مقطع متوسطه و در گروه کنترل ($39/1\%$) تحصیلات ابتدایی بود. در گروه مداخله ۱ مادر ($4/3\%$) و ۱ پدر ($4/3\%$) بی سواد بودند اما در گروه کنترل هیچ‌یک از والدین بی سواد نبودند. آزمون تی مستقل نشان داد که میانگین نمره اضطراب حالت و خصیصه‌ای بین دو گروه کنترل و مداخله قبل از کلاس‌های آموزشی تفاوت معنی‌داری ندارند (جدول شماره ۱).

جدول شماره (۱): مقایسه اضطراب دختران گروه مداخله و کنترل قبل از اجرای برنامه آموزشی مهارت کنترل اضطراب

P-value	آماره	مداخله		کنترل	
		میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)
0/50	-0/67	49/82 (7/84)	51/26 (7/55)	اضطراب حالت	
0/88	-0/14	48/86 (8/42)	49/20 (7/74)	اضطراب خصیصه‌ای	

معناداری را نشان داد در صورتی که میانگین نمره اضطراب حالت و خصیصه‌ای گروه کنترل اختلاف معناداری با ارزیابی پایه اضطراب دانش‌آموزان نداشت (جدول شماره ۲).

کسب نمره اضطراب بالاتر از ۳۱ (داشتن اضطراب متوسط به بالا) در مقیاس اضطراب اسپیل برگر، عدم ابتلا به بیماری‌های جسمی و روانی و نداشتن سابقه مردودی برای ورود به مطالعه ضروری بود و در صورت عدم حضور نامنظم در برنامه آموزشی (غیبت بیش از دو جلسه) از لیست نمونه‌ها خارج می‌شدند.

مداخله آموزشی شامل ۱۰ جلسه دو ساعته آموزش مهارت‌های زندگی (کنترل اضطراب) بود که هفته‌ای دو جلسه در دبیرستان محل تحصیل دانش‌آموزان برگزار شد. جلسه اول به بیان اهداف و مفاهیم اصلی اختصاص یافت. مسائل و موضوعات مطرح شده در جلسات دوم تا نهم شامل شناخت علائم اضطراب و اجتناب از تنبیه بیهوده، ارزیابی اولیه منطقی، رویارویی مثبت، کنترل صفات اضطراب زاء، نام‌گذاری مجدد ادراکات و مهارت جرئت ورزی بود. تمام جلسات به صورت گروهی اداره می‌شد و شرکت کنندگان موظف بودند تا تکالیف تعیین شده در جلسات قبل را انجام دهند.

یک هفته پس از اتمام مداخله، پس از آزمون برای هر دو گروه آزمون و کنترل انجام گردید. توصیف داده‌ها توسط شاخص‌های

پس از اتمام مداخله آموزشی، میانگین نمره اضطراب حالت (آشکار) و خصیصه‌ای (پنهان) دانش‌آموزان گروه مداخله کاهش

جدول شماره (۲): مقایسه اضطراب دختران گروه مداخله و کنترل پس از شرکت در برنامه آموزشی مهارت کنترل اضطراب

P-value	آماره	مداخله		کنترل	
		میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)
0/03	-2/16	41/69 (10/64)	47/43 (8/68)	اضطراب حالت	
0/01	-2/43	41/78 (9/04)	48/10 (9/58)	اضطراب خصیصه‌ای	

داشتند و این اختلاف از نظر آماری معنادار بود ($P < 0/05$) (جدول شماره ۳).

جدول شماره (۳): مقایسه اضطراب دختران گروه کنترل قبل و پس از شرکت در برنامه آموزشی مهارت کنترل اضطراب

P-value	آماره	بعد		قبل	
		میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)
0/11	1/92	47/43 (8/68)	51/26 (7/55)	اضطراب حالت	
0/40	0/84	48/10 (9/58)	49/20 (7/74)	اضطراب خصیصه‌ای	

در صورتی که اضطراب حالت و خصیصه‌ای قبل و بعد از مداخله در گروه کنترل اختلاف معناداری نداشت ($P > 0.05$) (جدول شماره ۴).

جدول شماره (۴): مقایسه اضطراب دختران گروه مداخله قبل و پس از شرکت در برنامه آموزشی مهارت کنترل اضطراب

P-value	آماره	بعد میانگین (انحراف معیار)	قبل میانگین (انحراف معیار)	
.000	۴/۲۱	۴۱/۶۹ (۱۰/۶۴)	۴۹/۸۲ (۷/۸۴)	اضطراب حالت
.000	۴/۸۲	۴۱/۷۸ (۹/۰۴)	۴۸/۸۶ (۸/۴۲)	اضطراب خصیصه‌ای

بحث و نتیجه گیری

خود باوری و قاطعیت می‌تواند بر کاهش استرس دانشجویان موثر باشد (۱۴).

با توجه به اینکه به علت محدودیت‌های موجود در اجرای پژوهش، نمونه‌گیری فقط از یک دبیرستان که در مرکز شهر گرگان بود انجام شد لذا تعمیم یافته به جمعیت عمومی دختران نوجوان این شهر کاهش می‌یابد و به نظر می‌رسد انجام مطالعه با نمونه‌های متفاوت از نظر کلاس اقتصادی اجتماعی می‌تواند به تکمیل یافته‌های این مطالعه کمک کند و همچنین پیشنهاد می‌گردد در مطالعات آینده از گروه‌های سنی پایین‌تر مانند دوره راهنمایی که مشغله کمتری نسبت به دبیرستان دارند استفاده شود. همچنین شاید برگزاری این کلاس‌ها در فصل تابستان و هنگام تعطیلی مدارس بتواند بهره‌وری آموزش‌ها را بالاتر برد. بطور کلی با توجه به یافته‌های پژوهش، آموزش مهارت‌های کنترل اضطراب، سبب کاهش دانش آموزان می‌شود و از این طریق می‌تواند بر سلامت روان و وضعیت تحصیلی ایشان موثر باشد.

تقدیر و تشکر

در پایان از معاونت محترم تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی گرگان و مسئولین گرامی آموزش و پرورش و مدارس واتی ۱ و ۲ و کلیه دانش آموزانی که در اجرای این طرح با همکاری نموده‌اند کمال تشکر را داریم.

در این مطالعه مشخص شده اضطراب حالت و خصیصه‌ای دانش‌آموزان گروه مداخله، در مقایسه با ارزیابی پایه قبل از شرکت در کلاس‌های مهارت‌های کنترل اضطراب کاهش معناداری داشته است و همچنین در مقایسه به گروه کنترل نیز، این اختلاف کاهش معنادار اضطراب را نشان داد بنابراین می‌توان گفت شرکت در کلاس‌های آموزشی سبب بهبود وضعیت اضطراب دختران نوجوان شده است.

مقدم و همکاران در مطالعه‌ای نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان آگاهی دانش‌آموزان درباره این مهارت‌ها انجام موثر می‌باشد (۴). در مطالعه محمودی عالمی و همکاران که تأثیر آموزش قاطعیت بر میزان اضطراب را تأیید نموده‌اند که با یافته‌های مطالعه ما هم‌خوانی دارد. رحیمی و همکاران نیز در پژوهشی با هدف تعیین تأثیر آموزش جرئت‌ورزی بر مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود در دانش‌آموزان در یافتند که این آموزش‌ها می‌تواند به طور معنی‌داری باعث کاهش اضطراب شود (۱۲). بابا شهبابی و کاشانی نیز نتایج مشابهی به دست آوردند یعنی پس از آموزش مهارت حل مسئله در نوجوانان فاقد سرپرست، نمره اضطراب اجتماعی در هر دو گروه مداخله و کنترل کاهش یافت که تنها در گروه مداخله این کاهش معنی‌دار بود (۱۳). نتایج پژوهش‌ها امیدوارکننده نیز نشان داد مهارت‌های

Reference:

- Jalalari K. An Investigation of Parents' and Teachers' Knowledge about Puberty Health and their Attitudes about How to Teach it to The Girl Students in Gorgan High School, 2003. Shahid Beheshti University of Medical Sciences and Health Service. Faculty of Nursing and Midwifery. Thesis for MS Degree in Midwifery. March 2004 (Persian)
- Hajamini Z, Ajalli A, Fatthi Ashtiani A, Ebadi A, Dibaei M, Delkhosh M. The effect of life skills training on emotional reactions in adolescents. J of Beh Sci 2008; 2(3): 263-70. (Persian)
- Narimani M. A Survey on the incidence rate of anxiety in students & comparing the effectiveness of beck cognitive behavioral model with

- Meichanbaum mental inoculation model in decreasing anxiety amongst them. *Daneshvar Med* 2001; 8(33): 101-23. (Persian)
4. Moghadam M, Shams Alizadeh N, Vafaei Banneh F. Evaluation of the Efficiency of Life Skills Training Program on the Level of Awareness of These Skills among Forth Grade Students of Primary Schools (Sanandaj, 2004). *Medical J Tabriz Univ Med Sci* 2006;28(2): 103-7.(Persian)
 5. Klinkle KL. Coping Skills. Mohammad Khani SH. 4th Ed. Vol 1. Tehran: Espand Honar; 2003. P.10-18. (Persian)
 6. Ghoraii H, Malek Afzali H, Ramezani Tehrani F, Keyhanidost Z. The needs of girl's students of medicine group about Reproductive health education by focus group discussion method in Tehran 1379-80. *Teb Tazkiyeh* 2003;11 (4): 22-7. (Persian)
 7. Solhi M, Sahraysan M, Haghani H, Beagizadeh S. Life skills need assessment in female high school students in Jahrom from the viewpoints of students, parents and teacher (2009-10). *J Jahrom Univ Med Sci* 2010; 8(3);41-6.(Persian)
 8. Xiu Hong M, Fang Biao T, Yu Hui W, Yan H, Ren Xi W. Coping as a Mechanism Linking Stressful Life Events and Mental Health Problems in Adolescents. *Biomed Environ Sci* 2011; 24(6): 649-55.
 9. Kahrazhi F, Azad Falah P, Allahyari AA. Assessing the effectiveness of problem solving skills training in decrease students' depression. *J of Psy* 2003;7(2): 127-42.
 10. Mahram B. Standardization of Spielberger's State-Trait anxiety questionnaire. (Dissertation). Mashhad: Ferdowsi University of Mashhad. Faculty of Psychology; 1993. (Persian)
 11. Mahmoudi Gh, Azimi H, Zarghami M. The effect of assertive training on degree of anxiety and assertiveness of nursing students. *J Gorgan Univ Med Sci* 2004;6(14): 66-72. (Persian)
 12. Rahimi J, Haghghi J, Mehrabizadeh Honarmand M, Beshlideh K. Effect of assertiveness training on social skills, social anxiety and self-expression in grade one boys students' secondary school. *J Edu Sci Psy* 2007; 13(1): 111-24. (Persian)
 13. Baba Shahabi R, Kashini nia Z. Effect of problem solving skill training on social anxiety in unsupervised adolescents living in boarding houses of Kurdistan welfare office. *J Kurdistan Univ Med Sci* 2006 ;12(1): 18-25. (Persian)
 14. Hamaideh SH. Stressors and reactions to stressors among university students. *Int J Soc Psychiatry* 2011; 57(1): 69-80.
 15. Ranjbarkohn Z, Sajadinejad MS. Effect of assertiveness training on self-esteem and depression in students of Isfahan University of Medical Sciences. *J Birjand Univ Med Sci* 2011; 17(4): 308-15. (Persian)

THE EFFECT OF ANXIETY MANAGEMENT SKILLS ON ANXIETY IN ADOLESCENT

JalaliAria K¹, AshrafRezai N², Asayesh H^{3*}, Bathaei SA⁴, Shariati A⁵, Badeleh MT⁶

Received: 15 Mar , 2013; Accepted: 5 May , 2013

Abstract

Background & Aims: Adolescence is a critical period in life with lots of change which can play an important role in the country's future. At this period there is a great incident of anxiety disorder. Therefore, the present research was done to evaluate the effect of anxiety management skills on anxiety in Gorgan adolescent girls , 2010.

Materials & Methods: This research is an experimental study which was done on 60 girl students in Gorgan high school. In this study a questionnaire was completed by girl students. The questionnaire consisted of two parts of demographic characteristics and Spielberger's anxiety. The method of sampling was convenience. The samples were chosen based on internal criteria, and the sampling was continued up to 60 qualified people. Then they were divided in to two groups of intervention and control. The members of the intervention group were participated at the anxiety management classes. We used independent T test for comparing the anxiety means between control and intervention groups, and T test was carried out to compare the scores in each group.

Results: The results showed a significant difference in intervention group between anxiety means before and after training with $P < 0.001$, but in control group there was no significant difference.

Conclusion: Learning anxiety management skills can decrease the rate of anxiety in girl students; therefore it can help them to overcome social problems.

Key words: training, anxiety, adolescent

Address: Educational Campus of Qom University of Medical Sciences, Paramedical Faculty, Shahid Lavasani Street, Qom **Tel:** (+98) 9127157538

Email: asayeshpsy@gmail.com

¹ MSc in Midwifery, Faculty member, Golestan University of Medical Sciences, Nursing and Midwifery Faculty, Gorgan

² BSc in Midwifery, Faculty of Nursing and Midwifery Urmieh University of Medical Sciences

³ MSc in Nursing, Instructor, Faculty member of paramedical, Qom University of Medical Sciences (Corresponding Author)*

⁴ MSc in nursing, Instructor, Faculty member of Paramedical, Qom University of Medical Sciences

⁵ MSc in Midwifery, Faculty member, Golestan University of Medical Sciences, Nursing and Midwifery Faculty, Gorgan

⁶ MSc of Anesthesia, MA of English Language Teaching & MA of Clinical Psychology, Instructor of General Courses Department, Golestan University of medical sciences, Gorgan