

عنوان: علایم و منابع استرس و روشهای مقابله با آن در کودکان مدارس ابتدایی شهر تبریز، سال ۸۹-۱۳۸۸

نام دانشجو: ماهنی رهکار فرشی

رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد - پرستاری

استاد راهنما: دکتر لیلا ولیزاده

استاد مشاور: دکتر علیرضا فرنام

شماره پایان نامه: ۲۵۵

مقدمه: تجربه استرس مزمن در کودکان نقش مهمی را در توسعه مشکلات آتی جسمانی، روانی و اجتماعی به عهده دارد. پاسخ به استرس ممکن است بصورت هیجانی و جسمی، راهبردهای مقابله ای و مکانیسم های دفاعی باشد. بسیار مهم و حیاتی است که خانواده ها، معلمان و گروه های حرفه ای توانایی های لازم برای تشخیص علایم و منابع استرس کودکان را داشته باشند و روشهای مقابله ای کودکان را در مقابل استرس شناسایی کنند. بدین وسیله اقدامات مقتضی جهت کاهش علایم و منابع استرس کودکان و استفاده از روشهای صحیح مقابله انجام گیرد. از آنجائیکه در کشور ما حدود ۵/۵ میلیون دانش آموز ابتدایی وجود دارد، انجام مطالعه ای با هدف بررسی علایم و منابع استرس و روشهای مقابله با آن در کودکان ۹-۱۲ سال انجام شد تا وضعیت موجود توصیف و زمینه ای برای مداخلات آتی گردد.

روش پژوهش: پژوهش توصیفی با شرکت دانش آموزان کلاس سوم تا پنجم ابتدایی شهر تبریز و حجم نمونه ۸۳۹ نفر انجام شد که ابتدا از مناطق پنجگانه آموزش و پرورش تبریز، مدارس بصورت تصادفی طبقه بندی شده متناسب انتخاب و سپس در داخل مدارس به روش تصادفی ساده، نمونه گیری انجام گرفت. داده ها با استفاده از پرسشنامه های مقیاس علایم استرس کودکان (CSSS)، مقیاس منابع استرس کودکان (CS) و فهرست روشهای مقابله کودکان (SCSI)، پس از روایی ترجمه و محتوایی و پایایی به روش بازآزمایی از طریق مصاحبه با کودکان جمع آوری شده است. تجزیه و تحلیل داده ها در نرم افزار SPSS با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی انجام شد.

یافته ها: تمامی گویه های موجود در پرسشنامه ها توسط کودکان به عنوان علایم و منابع استرس و روشهای مقابله گزارش شدند. از میان ۲۶ علامت استرس، بترتیب موارد "نگرانی"، "افزایش ضربان قلب"، "ترسیدن"، "لرز"، "غصه خوردن"، "سردرد" و "خستگی" بیشترین علائم گزارش شده بود. کمترین علایم نیز شامل "بد خلقی"، "خارش" و "میل داشتن به زدن کسی" بودند. از پنجاه و یک مورد منبع استرس، ۲۳ مورد آنها شایع ترین منابع استرس را بودند. که بیشترین آنها بترتیب عبارت بودند از "نگرانی در مورد اعضای خانواده"، "مرگ شخص خیلی نزدیک"، "نمره کم گرفتن"، "از دست دادن اعضای خانواده"، "بلاهای طبیعی"، "خواههای بد"، و کمترین موارد ذکر شده، "به مدرسه رفتن"، "مشکلات عمومی در مدرسه" و "تغییر منزل و مدرسه" بود. از ۲۶ مورد روشهای مقابله نیز کودکان بیشتر به موارد "دعا کردن و نماز خواندن"، "حقیقت را گفتن و معذرت خواستن"، "تلاش برای آرام شدن" و "نگاه کردن به تلویزیون یا گوش دادن به موسیقی"، "فکر کردن به موضوع"، "نقاشی کشیدن و..." اشاره کرده بودند. کمترین روشهای مورد استفاده نیز "برداشتن اشیای فرد دیگر"، "داد و فریاد کردن" و "جویدن ناخن ها" بود. همچنین "دعا کردن" و "حقیقت را گفتن" از مفیدترین روشهای مقابله بودند. نتیجه گیری: با توجه به نتایج مطالعه، کودکان دامنه وسیعی از مشکلات جسمی و روانی را در مقابل رخدادهای استرس زا نشان می دهند و وقایع متنوعی آرامش خاطر کودکان را بر هم زند که اکثریت آنها دور از توجه بزرگسالان قرار می گیرند. همچنین کودکان عکس العملهای مختلفی در برابر استرس نشان می دهند. بنابراین باید در دروس پرستاری، به مطالب مرتبط با علایم و منابع استرس و روشهای مقابله تأکید شده و شایع ترین موارد آنها جهت غربالگری کودک دارای استرس زیاد، برای دانشجویان پرستاری تدریس شود. بدین ترتیب این دانشجویان در آینده می توانند منبع آموزشی برای سایر پرستاران، کودکان، والدین و اولیای مدرسه باشند. همچنین باید برنامه های آموزش سلامت در مدارس استان آذربایجان شرقی طراحی گردد.

کلید واژه: استرس، علایم، منابع، روشهای مقابله، کودک سن مدرسه