

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش راهبردهای مقابله با باورهای غیر منطقی با رویکرد شناختی بر اضطراب امتحان دانش آموزان

محل انتشار:

فصلنامه روانشناسی بالینی، دوره 4، شماره 3 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

محمد رضا رضایی - دانشگاه تهران

جواد اژه ای - گروه روان شناسی دانشگاه تهران

مسعود غلامعلی لواسانی - گروه روان شناسی دانشگاه تهران

خلاصه مقاله:

چکیده مقدمه: هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای مقابله با باورهای غیر منطقی (با رویکرد شناختی) بر اضطراب امتحان دانش آموزان بود. روش: جامعه آماری شامل همه دانش آموزان پایه اول متوسطه شهرستان شهریار بود. ۶۰ نفر از دانش آموزانی که در اضطراب امتحان یک انحراف معیار بالاتر از میانگین جامعه بودند انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه (۳۰ نفر گروه آزمایش، و ۳۰ نفر گروه گواه) جایگزین شدند. هشت جلسه برنامه آموزش گروهی راهبردهای مقابله با باورهای غیر منطقی جهت کاهش اضطراب برای گروه آزمایش انجام شد. تمام آزمودنی ها قبل و بعد از درمان و در مرحله پیگیری یک ماهه پرسشنامه راهبردهای مقابله با باورهای غیر منطقی را تکمیل کردند. یافته ها: نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره ی اندازه گیری مکرر نشان داد که آموزش راهبردهای مقابله با باورهای غیر منطقی باعث کاهش اضطراب امتحان در این دانش آموزان می شود. این نتایج در مرحله پیگیری حفظ شد. نتیجه گیری: آموزش راهبردهای مقابله ای می تواند اضطراب امتحان دانش آموزان را کاهش دهد و به سلامت روانی آنها منجر شود.

کلمات کلیدی:

واژه های کلیدی: راهبردهای مقابله ای، باورهای غیر منطقی، اضطراب امتحان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1261695>

