

## عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش کنترل استرس در کاهش اضطراب و افسردگی شرکت کنندگان در کلاس کنکور

## محل انتشار:

فصلنامه تازه های علوم شناختی، دوره 9، شماره 2 (سال: 1386)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

حسین کاویانی - گروه روانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، مرکز تحقیقات روانپزشکی و روانشناسی، تهران، ایران.

مهرانگیز پورناصح - مرکز مشاوره چالش مهر، تهران، ایران.

سعید صیادلو - مرکز مشاوره کیهان، تهران، ایران.

محمدرضا محمدی - گروه روانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، مرکز تحقیقات روانپزشکی و روانشناسی، تهران، ایران.

## خلاصه مقاله:

هدف: تعیین اثر بخشی روش آموزش کنترل استرس در جمعیت شرکت کنندگان در کلاس های کنکور. روش: این تحقیق در قالب یک کار نیمه آزمایشی، با تخصیص تصادفی ۲۱۷ نفر در هشت گروه (چهار گروه آزمایشی و چهار گروه گواه در دو گروه جنسی) به آزمون اثر هشت جلسه آموزش کنترل استرس بر کاهش افسردگی و اضطراب آزمودنی ها پرداخت. آنها در آغاز و پایان طرح توسط پرسش نامه های افسردگی و اضطراب بک آزمون شدند. یافته ها: یافته های مطالعه دوم حاکی از اثربخشی شایان توجه روش کنترل استرس برای کاهش سطح اضطراب و افسردگی شرکت کنندگان در مطالعه است. نتیجه گیری: به نظر می رسد سیاست گذاران جامعه باید به آوردن آموزش کنترل استرس در کنار آموزش های فشرده کنکور برای کاهش سطح اضطراب و افسردگی افراد توجه خاص داشته باشند.

## کلمات کلیدی:

افسردگی، کنکور، Stress Management, Anxiety, Depression, University Entry Exam, کنترل استرس، اضطراب.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1348833>

