

## عنوان مقاله:

بررسی نقش دو روش آموزش مدیریت استرس و حل مساله اجتماعی در اضطراب و تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱

## محل انتشار:

اولین کنفرانس ملی تازه های روانشناسی تکاملی و تربیتی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

امیرحسین امیدی اصل - دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی

مهسا کمائی - دانشجوی کارشناسی علوم اجتماعی

## خلاصه مقاله:

هدف اصلی این پژوهش بررسی مقایسه ای اثربخشی دو روش آموزش مدیریت استرس و حل مساله اجتماعی در اضطراب و تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان می باشد. روش تحقیق این پژوهش از نوع آزمایشی گسترش یافته با پیش آزمون و پس آزمون چندگروهی می باشد و جامعه آماری این پژوهش (بنا بر آمارهای مدیریت آموزش و پرورش شهرستان اسلام شهر ۷۲۳۸ نفر) شامل کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان بهبهان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ می باشد. بدین منظور ۴۵ نفر از دانش آموزان مقطع متوسطه مدارس بهبهان به عنوان نمونه انتخاب شده و به طور همتاشده از لحاظ سنی و نمرات پیش آزمون در سه گروه گمارده شدند. از این سه گروه، گروه اول آموزش حل مساله اجتماعی، گروه دوم آموزش مدیریت استرس و گروه سوم کنترل بود. پس از اجرای جلسات نیز پس آزمون به عمل آمد. برای سنجش اضطراب دانش آموزان، پرسشنامه اضطراب زونگ و برای سنجش تعلل ورزی تحصیلی دانش آموزان از مقیاس ارزیابی تعلل ورزی- نسخه دانش آموز (PASS) استفاده شد. برای مقایسه میانگین های گروه ها در پیش آزمون و پس آزمون جهت تعیین میزان اثر آموزش ها، از روش آماری تحلیل کوواریانس یک متغیری استفاده شد. نتایج تحلیل های آماری نشان داد که تفاوت نمرات اضطراب پس از انجام آموزش مدیریت استرس و آموزش حل مساله در گروه های درمانی با F محاسبه شده ۲۸.۲۴۱ در سطح معناداری ( $P < 0.01$ ) و خطای کمتر از ( $p = 0.001$ ) از لحاظ آماری معنادار می باشد. بنابراین آموزش مدیریت استرس و آموزش حل مساله اجتماعی موجب کاهش اضطراب دانش آموزان شد. همچنین نتایج تحلیل های آماری نشان داد که تفاوت نمرات تعلل ورزی پس از انجام آموزش مدیریت استرس و آموزش حل مساله اجتماعی در گروه های درمانی با F محاسبه شده ۹.۷۴۵ در سطح معناداری ( $P < 0.01$ ) و خطای کمتر از ( $p = 0.001$ ) از لحاظ آماری معنادار می باشد. بنابراین درمان شناختی رفتاری موجب کاهش تعلل ورزی دانش آموزان نیز شد. بررسی های تعقیبی به روش توکی نشان داد آموزش مدیریت استرس تاثیر بیشتری نسبت به روش آموزش حل مساله داشته و میزان اضطراب و تعلل ورزی را بیشتر کاهش داده است. بنابر یافته های حاصل می توان نتیجه گرفت که روش آموزش مدیریت استرس و آموزش حل مساله اجتماعی هر دو بر کاهش اضطراب و تعلل ورزی دانش آموزان موثر بوده اند و استفاده از این روش ها برای رفع مشکلات و موانع آموزشی دانش آموزان توصیه می گردد.

## کلمات کلیدی:

آموزش مدیریت استرس، آموزش حل مساله اجتماعی، اضطراب، تعلل ورزی، دانش آموزان مقطع متوسطه

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1600665>



