

عنوان مقاله:

مطالعه اثربخشی تکنیک های مدیریت استرس (تنفس دیافراگمی، آلفای ذهنی) بر کاهش استرس و اضطراب مورد مطالعه: دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر کرمانشاه

محل انتشار:

فصلنامه منابع و سرمایه انسانی، دوره 2، شماره 4 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسنده:

محمد نوری - کارشناسی ارشد

خلاصه مقاله:

هدف این پژوهش، اثر بخشی تکنیک های مدیریت استرس (تنفس دیافراگمی، آلفای ذهنی) در کاهش استرس و اضطراب دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بوده است. به لحاظ ماهیت اهداف، این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی، با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه آزمایش و کنترل، با استفاده از روش نمونه گیری است. که نمونه گیری به صورت تصادفی خوشه ای انجام شد. سپس تعداد ۶۰ دانش آموز دختر که بالاترین نمره استرس و اضطراب را در پرسشنامه DASS گرفتند را در دو گروه کنترل به طور مساوی (۳۰ نفر در گروه آزمایشی و ۳۰ نفر در گروه گواه) و تصادفی گمارده شدند. پرسشنامه هم به عنوان یک معیار برای غربال در گام نخست، و هم به عنوان پیش آزمون، مورد استفاده قرار گرفت و گروه نمونه از بین افرادی انتخاب شدند که در این پرسشنامه نمرات آنها یک انحراف معیار بالاتر از میانگین کسب کرده بودند. گروه آزمایشی طی ۸ جلسه ۴۵ دقیقه ای آموزش مدیریت استرس را دریافت کردند.

کلمات کلیدی:

مدیریت استرس، استرس، اضطراب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1605105>

