

## عنوان مقاله:

تأثیر آموزش روش های مقابله با استرس بر اضطراب امتحان دانشجویان

## محل انتشار:

چهارمین همایش ملی آسیب شناسی روانی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسنده:

عباس قدرتی تبتی - استادیار روانشناسی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، تربت حیدریه، ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش روش های مقابله با استرس بر کاهش اضطراب امتحان در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه است. روش کار: ابزار استفاده شده در این پژوهش پرسشنامه اضطراب بک است. متغیر مستقل پژوهش حاضر عبارت است از ۸ جلسه ی درمان مقابله با استرس که به صورت گروهی برای گروه آزمایش انجام شده و متغیر وابسته عبارت است از نمره ای که هر آزمودنی از پرسشنامه اضطراب بک بدست می آورد. جامعه آماری ۳۰ دانشجو که در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه مشغول به تحصیل بودند، می باشند که همگی مرد بودند. آزمودنی ها به روش تصادفی ساده انتخاب شدند و سپس به صورت تصادفی به ۲ گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل طبقه بندی شدند. در این تحقیق از روش پژوهش نیمه آزمایشی و طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل استفاده شده و تجزیه و تحلیل داده ها از طریق نرم افزار SPSS ۱۶ و آزمون t صورت گرفته است. یافته ها: نتیجه ی پژوهش نشان داد که درمان مقابله با استرس در کاهش اضطراب امتحان موثر بوده است. نتیجه گیری: با توجه به نتایج می توان چنین نتیجه گیری کرد که برنامه آموزشی مقابله با استرس در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان نقش موثری دارد.

## کلمات کلیدی:

آموزش مقابله با استرس، اضطراب امتحان، دانشجویان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1954838>

