

## عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش تنش زدایی تدریجی بر کاهش تنیدگی زنان تحت پوشش کمیته امداد شهر کرمانشاه

## محل انتشار:

نخستین همایش ملی علوم تربیتی و روان شناسی (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 25

## نویسندگان:

کبری صفی پوریان - کارشناس ارشد مشاوره

احمد کنجوری - دانشجوی دوره دکتری (مدرس دانشگاه)

## خلاصه مقاله:

در این مقاله به بررسی اثر بخشی آموزش تنشزدایی تدریجی بر کاهش تنیدگی زنان تحت پوشش کمیته امداد شهر کرمانشاه پرداخته ایم. طرح پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و با پیش آزمون پس آزمون، با گروه کنترل بوده است. جامعه آماری شامل کلیه زنانی است که در سال 1391 تحت پوشش کمیته امداد شهر کرمانشاه بوده اند. تعداد 30 نفر انتخاب شد و به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. در پژوهش حاضر، از ابزار پرسشنامه تنیدگی کوهن بهره گرفته ایم. گروه آزمایش طی 10 نشست، آموزش تنشزدایی تدریجی دریافت کرده اند؛ اما گروه کنترل مداخله ای دریافت نکردند؛ همچنین یافته های حاضر با استفاده از کواریانس چند متغیری تجزیه و تحلیل شده اند. نتایج حاصل آشکار کرد که میان دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد ( $P < 0/001$ ) میزان کاهش ادراک منفی از تنیدگی و افزایش ادراک مثبت از تنیدگی گروه آزمایش نسبت به پیش آزمون و گروه کنترل به طور معنی داری افزایش یافت. این نتایج کماکان در دوره پیگیری به طور معنی داری تداوم داشت.

## کلمات کلیدی:

تنش زدایی تدریجی، تنیدگی، ادراک مثبت از استرس، ادراک منفی از استرس

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/338806>

