

عنوان مقاله:

اثربخشی رفتار درمانی دیالکتیک (مهارتهای تحمل آشفتگی، توجه آگاهی و نظم بخشی هیجانی) بر اضطراب پیشرفت دانش آموزان دبیرستانی

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی روان شناسی و علوم رفتاری (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسندگان:

هاله ناسی زاده - کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

جلیل باباپور خیرالدین - عضو هیئت علمی گروه روان شناسی دانشگاه تبریز

نعیمه محب - عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی مداخله رفتار درمانی دیالکتیک، به کمک سه مهارت تحمل آشفتگی، توجه آگاهی، و نظم بخشی هیجانی، بر کاهش علائم اضطرابی امتحان در بین دختران مقطع دبیرستان بوده است. پژوهش حاضر مطالعه ای از نوع نیمه آزمایشی، با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بوده و بدین منظور از میان 412 دانش آموزان دختر در مقطع دبیرستان به روش تصادفی خوشه ای در پنج ناحیه آموزشی تبریز نمونه گیری به عمل آمده و در دو گروه آزمایش و کنترل (با علائم اضطرابی بالا) هر یک به تعداد 33 نفر قرار گرفتند و هشت جلسه مشاوره گروهی مبتنی بر رویکرد رفتار درمانی دیالکتیک (مهارتهای تحمل آشفتگی، توجه آگاهی، نظم بخشی هیجانی) برای گروه آزمایش هفته ای یکبار به اجرا درآمد. از پرسشنامه های ویژگی های جمعیت شناختی و اضطراب امتحان (TAI) برای جمع آوری داده ها استفاده شد. برای تحلیل دادهها، روش تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم افزار SPSS بر روی گروه آزمایش و گروه کنترل انجام شد. یافته های پژوهش نمایانگر این موضوع بود که مداخله رفتار درمانی دیالکتیک (مهارتهای تحمل آشفتگی، توجه آگاهی، نظم بخشی هیجانی)، در کاهش سطح اضطراب امتحان اثربخش بود. با توجه به نتایج به دست آمده، این پژوهش می تواند در طراحی برنامه های پیش گیرانه، توانمندسازی نوجوانان و مداخلات درمانی مفید واقع شود.

کلمات کلیدی:

رفتار درمانی دیالکتیک، اضطراب امتحان، تحمل آشفتگی، توجه آگاهی، نظم بخشی هیجانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/385499>

