

عنوان مقاله:

اثر بخشی مدیریت استرس به شیوه شناختی-رفتاری بر اضطراب امتحان در دانش آموزان

محل انتشار:

کنفرانس جهانی مدیریت، اقتصاد حسابداری و علوم انسانی در آغاز هزاره سوم (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

محمدرضا اسدی - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی . گروه روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن.

بهرام قیطرانی - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، گروه روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن

امیرعلی محمدی - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی . گروه روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن.

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: اضطراب امتحان اثرات مستقیم و غیرمستقیمی بر تحصیلات دانش آموزان دارند، لذا هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی آموزش مدیریت استرس بر اضطراب امتحان دانش آموزان پسر پایه اول متوسط شهر رشت می باشد. مواد و روش ها: جامعه آماری این شامل 500 نفر از دانش آموزان پایه اول دوره متوسطه سال تحصیلی 92-93 شهر رشت، می باشد. نمونه آماری شامل 150 نفر که به طور تصادفی خوشه ای انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون - مندلر استفاده شد و بعد از غربال گری، آزمودنی ها در دو گروه 15 نفری شامل آزمایش و کنترل قرار گرفتند. به گروه آزمایش مدیریت استرس آموزش داده شد، برای تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس چند متغیره با استفاده از نرم افزار Spss استفاده شد. یافته ها : نتایج تحقیق بیانگر اثر بخشی مدیریت استرس به شیوه شناختی-رفتاری بر اضطراب امتحان می باشد. استنتاج: طبق یافته ها میتوان نتیجه گرفت که آموزش مدیریت استرس از روشهای موثری در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان بحساب می آید.

کلمات کلیدی:

آموزش مدیریت استرس، شیوه شناختی رفتاری، اضطراب امتحان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/524881>

