

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش روش مصون سازی در برابر استرس مایکنبام بر اضطراب فراگیر نوجوانان شهرستان سیرجان

محل انتشار:

ششمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسنده:

آزاده بابک - دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه علوم و تحقیقات سیرجان واحد کرمان، ایران

خلاصه مقاله:

روش مصون سازی در برابر استرس یکی از روش های موجود برای کاهش اضطراب فراگیر است. هدف تحقیق حاضر بررسی اثربخشی آموزش مصون سازی در برابر استرس مایکنبام بر کاهش اضطراب فراگیر نوجوانان شهرستان سیرجان بود. روش مطالعه، شبه آزمایشی و جمعیت آماری شامل تمامی نوجوانان دارای اضطراب فراگیر مراجع کننده به کلینیک های سطح شهرستان سیرجان بودند که با استفاده از روش نمونه گیری دردسترس دو کلینیک انتخاب و از بین آن ها 40 نفر انتخاب شدند که به طور تصادفی 20 نفر را در گروه آزمایش و 20 نفر را در گروه کنترل قرار دادیم اضطراب فراگیر در هر دو گروه با پرسش نامه اختلال اضطراب فراگیر اسپیترز به صورت پیش آزمون و پس آزمون اندازه گیری شد و آموزش بر روی گروه آزمایش به مدت شش روز هر جلسه 90 دقیقه به طور هفتگی اجرا شد. با استفاده از تحلیل کوواریانس نتایج تحقیق کاهش معناداری را در گروه آزمایش نشان داد. به این معنا که روش مصون سازی در برابر استرس در کاهش اضطراب فراگیر تاثیر مثبت معناداری داشته است. و نتایج در مقایسه اثربخشی این روش در بین جمعیت پسران و دختران نشان داد که میانگین کاهش اضطراب فراگیر در پسران بیش تر از دختران است. به این معنا که این روش بر میانگین کاهش اضطراب فراگیر پسران موثرتر بوده است.

کلمات کلیدی:

مصون سازی در برابر استرس، اختلال اضطراب فراگیر، نوجوانان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/577361>

