

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش مدیریت استرس (C.B.T) بر کنترل اضطراب دانش آموزان

محل انتشار:

هشتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

مسعود نعیمی دره مرادی - دانشجوی کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز

بهروش نیکخواه - دانشجوی کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر تعیین میزان اثر بخشی آموزش مدیریت استرس (C.B.T) بر کنترل اضطراب دانش آموزان بود. این پژوهش بر روی 30 نفر از دانش آموزان دوره ی متوسطه، استان تهران انجام شد به این صورت که از بین 200 نفر دانش آموز 30 نفر که پایین ترین سطح اضطراب را در پرسشنامه اضطراب چهار سیستمی به دست آورده اند را انتخاب و به تصادف 15 نفر در گروه آزمایشی و 15 نفر در گروه کنترل جایگزین شدند. ابزاری که در این تحقیق مورد استفاده قرار گرفت، پرسشنامه ی اضطراب چهار سیستمی که توسط پیتر لنگ ساخته شده است. طرح پژوهش از نوع نیمه آزمایشی است که در دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد و با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس (آنکوا) محاسبه شده است. نتایج حاکی از آن است که آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری (C.B.T) به کار رفته در مطالعه بر دانش آموزان دختر دبیرستانی در دو گروه آزمایش کنترل با اندازه اثر 0/339 سبب کاهش مولفه ی اضطراب جسمی، با اندازه اثر 0/270 سبب کاهش مولفه ی اضطراب احساسی، با اندازه اثر 0/654 سبب کاهش مولفه ی اضطراب شناختی، با اندازه اثر 0/515 سبب کاهش مولفه ی اضطراب رفتاری، دانش آموزان گروه نمونه شده است.

کلمات کلیدی:

مدیریت استرس، شناختی رفتاری، اضطراب، C.B.T

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/676084>

