

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر اضطراب در مادران دانش آموزان کم توان ذهنی شهر ایلام

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

بنفشه حسینی - دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلام آباد غرب

شیرینا پرنسین - استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلام آباد غرب

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر اضطراب در مادران دانش آموزان کم توان ذهنی شهر ایلام است. این تحقیق از نوع پژوهش های شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون همراه با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل تمام مادران دانش آموزان کم توان ذهنی شهر ایلام می باشد. نمونه شامل 40 مادر دانش آموز کم توان ذهنی بود که با نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (20 نفر) و کنترل (20 نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش 10 جلسه آموزش مدیریت استرس دریافت کردند؛ در حالی که گروه کنترل در لیست انتظار قرار داشتند. اطلاعات این پژوهش از طریق پرسشنامه اضطراب کتل جمع آوری شد و به وسیله نرم افزار SPSS22 تجزیه و تحلیل داده ها انجام شد. روش مورد استفاده برای آزمون فرضیه های پژوهش تحلیل کوواریانس بوده است. یافته های پژوهش نشان داد که آموزش مدیریت استرس، اثر معناداری بر کاهش اضطراب مادران دانش آموزان کم توان ذهنی در پس آزمون داشته است. این برنامه ها که به صورت گام به گام به فرد ارائه می شوند امکان شناخت فرد را از محیط و عوامل استرس زای آن فراهم ساخته و در نهایت میزان اضطراب افراد کاهش می دهد.

کلمات کلیدی:

مدیریت استرس، اضطراب، کم توان ذهنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/676094>

