

عنوان مقاله:

مقایسه اثربخشی آموزش شناختی رفتاری و مهارت‌های مدیریت زمان بر میزان سهل انگاری و کمال گرایی دانشجویان

محل انتشار:

فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، دوره 1، شماره 2 (سال: 1389)

تعداد صفحات اصل مقاله: 28

نویسندگان:

علی شیرافکن - استادیار دانشگاه آزاد

سکینه زابریان - کارشناسی ارشد مشاوره

خلاصه مقاله:

این پژوهش باهدف مقایسه اثربخشی آموزش شناختی رفتاری و آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر کاهش سهل انگاری و کمال گرایی دانشجویان انجام شد. نمونه پژوهش 80 نفر از دانشجویان سهل انگار و کمال گرایی بودند که از طریق آزمون سهل انگاری و کمال گرایی شناسایی و سپس به گونه تصادفی در گروه های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. به دلیل پیش بینی افت از مودنیها همه آزمودنیها در سه گروه یعنی یک گروه آموزش شناختی رفتاری $n=27$ یک گروه آموزش مهارت‌های مدیریت زمان $n=27$ و گروه دیگر گروه کنترل $n=26$ جایگزین شدند. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که بین گروه های مورد مطالعه در میزان سهل انگاری و کمال گرایی تفاوت معنادار وجود دارد. آزمون تعقیبی حداقل تفاوت نشان داد سهل انگاری و کمال گرایی در گروه های آموزش شناختی رفتاری و آموزش مهارت‌های مدیریت زمان در مقایسه با گروه کنترل بطور معنی داری کاهش یافت اما بین دو گروه آزمایشی از لحاظ کاهش سهل انگاری و کمال گرایی تفاوت معناداری یافت نشد. بنظر می رسد هر دو آموزش شناختی رفتاری و آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر کاهش سهل انگاری و کمال گرایی موثر هستند ولی آموزش شناختی رفتاری در مقایسه با آموزش مهارت‌های مدیریت زمان تاثیر بیشتری در کاهش سهل انگاری و کمال گرایی داشته است. هر چند که این تفاوت بیشتر منجر به معنادار شدن نشده است.

کلمات کلیدی:

آموزش شناختی رفتاری، مهارت‌های مدیریت زمان، سهل انگاری، کمالگرایی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/681397>

