

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش شیوه های مقابله با استرس در دانش آموزان دبیرستانی

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

محمد حسن غنی فر - استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، خراسان جنوبی، ایران

غلام نبی اکاتی - دانشجوی دکترا روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، ایران

پژمان بریمانی - دانشجوی دکترا روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، ایران

علیرضا اسلامی - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از این تحقیق بررسی میزان تاثیر آموزش شیوه های مقابله با استرس بر کاهش آن در دانش آموزان دبیرستانی است. ابتدا با مطالعه مقدماتی در بین 20 نفر از دانش آموزان سال اول دبیرستان به صورت سیوال باز پاسخ نظر خواهی شد، و سپس بر اساس پاسخ های آنان 66 سیوال در مورد واکنش های استرس طرح گردید؛ این پرسشنامه واکنش های استرس به همراه پرسشنامه مقیاس پیامد رویداد که اعتبار عملی پرسش نامه مقیاس پیامد رویداد که اعتبار عملی پرسش نامه اخیر همچنین پایانی آن با روش بازآزمایی توسط هوروویتز محرز آشکار شده بود بر روی 120 نفر یعنی کل دانش آموزان سال اول این دبیرستان اجرا گردید. ضریب روانی همزمان بین این دو پرسشنامه برابر با 74 گردید. ضریب پایانی آلفای کرونباخ پرسشنامه های واکنش های استرس برابر با 915 محاسبه گردید. بر اساس نمرات حاصل از این دو پرسشنامه 30 نفر که بیشترین نمره را کسب کرده بودند، انتخاب به طور تصادفی به دو گروه تجربی کنترل تقسیم شدند. تعداد جلسات آموزشی هفت جلسه نود دقیقه ای بود که بر روی گروه تجربی، متغییر مستقل آموزش شیوه های مقابله با استرس اعمال گردید گروه کنترل هیچ آموزشی را دریافت نکرد پس آزمون با استفاده از پرسشنامه های فوق بر روی هر دو گروه اجرا شد؛ نتایج با استفاده از روش آماری تحلیل مانوا نشان داد که گروه تجربی کاهش معنا داری را نسبت به گروه کنترل در نمرات پرسشنامه های مذکور از خود نشان دادند $p > 0/005$ همچنین هنجار یابی نمرات پرسشنامه های واکنش های استرس مقیاس پیامد رویداد به صورت رتبه درصدی محاسبه، در جدول مربوطه تنظیم گردید.

کلمات کلیدی:

استرس، آموزش، شیوه های مقابله.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/843586>

