

## عنوان مقاله:

تاثیر خودکنترلی اسلامی بر اضطراب دانش آموزان دختر پایه یازدهم شهرستان بیرجند

## محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و علوم انسانی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

محمدحسن زنگویی دوم - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند

قاسم آهی - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند

فاطمه شهابی زاده - دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند

## خلاصه مقاله:

انسان به دلیل نحوه و نوع نگرش نسبت به مشکلات و حوادثی که با آنها روبرو می شود سلامت جسمانی و روانی خود را تحتتاثیر قرار میدهد. اضطراب از موثرترین عوامل تاثیرگذار بر سلامت روان افراد می باشند از جمله مهم ترین متغیرهای شناختیموثر بر اضطراب که قابل اکتساب است، راهبردهای خودکنترلی می باشد لذا هدف این پژوهش بررسی تاثیر خودکنترلی اسلاممیر اضطراب دانشآموزان پایه یازدهم شهرستان بیرجند بود. روش انجام پژوهش به صورت نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه پژوهش دانش آموزان دختر پایه یازدهم شهرستان بیرجند میباشد که با استفاده از نمونه گیری در دسترس، دبیرستان فرزنانگان بیرجند انتخاب شد، از بین دانش آموزان 30 نفر به صورت دردسترس انتخاب و به صورت تصادفی در گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. بسته آموزشی محقق ساخته که به تایید 5 نفر از متخصصان و 5 نفر از معلمان رسید در 8 جلسه آموزشی در طول مدت 2 ماه به گروه آزمایش آموزش داده شد. ابزار سنجش پرسشنامه اضطراب (اسپیلبرگر، 1970) بود. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد آموزش خودکنترلی اسلامی به گروه آزمایش توانسته تاثیر معنی داری در کاهش میزان اضطراب آنان نسبت به گروه گواه ایجاد نماید.

## کلمات کلیدی:

خودکنترلی اسلامی، اضطراب، دانشآموزان پایه یازدهم شهرستان بیرجند

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/897624>

