

عنوان مقاله:

تاثیر روش های آموزشی بر کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و مهارت های مطالعه بر اضطراب امتحان دانش آموزان

محل انتشار:

پنجمین کنفرانس بین المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم اجتماعی و علوم تربیتی و روانشناسی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسنده:

شهلا محبی - کارشناس ارشد مدیریت تکنولوژی آموزشی

خلاصه مقاله:

تعیین اثربخشی روش آموزش کنترل استرس در جمعیت شرکت کنندگان در کلاس های کنکور. این تحقیق در قالب یک کار نیمه آزمایشی، با تخصیص تصادفی 217 نفر در هشت گروه (چهار گروه آزمایشی و چهار گروه گواه در دو گروه جنسی) به آزمون اثر هشت جلسه آموزش کنترل استرس بر کاهش افسردگی و اضطراب آزمودنی ها پرداخت. آنها در آغاز و پایان طرح توسط پرسش نامه های افسردگی و اضطراب بک آزمون شدند. یافته های مطالعه دوم حاکی از اثربخشی شایان توجه روش کنترل استرس برای کاهش سطح اضطراب و افسردگی شرکت کنندگان در مطالعه است. به نظر می رسد سیاست گذاران جامعه باید به آوردن آموزش کنترل استرس در کنار آموزش های فشرده کنکور برای کاهش سطح اضطراب و افسردگی افراد توجه خاص داشته باشند.

کلمات کلیدی:

کنترل استرس، اضطراب، افسردگی، کنکور

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/952323>

