

## عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش مدیریت استرس با رویکرد شناختی - رفتاری بر اضطراب امتحان دانش آموزان دختر متوسطه اول

## محل انتشار:

پنجمین کنفرانس ملی نوآوری های اخیر در روانشناسی، کاربردها و توانمندسازی با محوریت رواندرمانی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسنده:

ندا براتچی - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ملارد

## خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مدیریت استرس با رویکرد شناختی - رفتاری بر اضطراب امتحان دانش آموزان دختر متوسطه اول انجام گرفت. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون بود. جامعه مورد مطالعه کلیه دانش آموزان دختر متوسطه اول منطقه 2 شهر تهران در سال تحصیلی 89-79 بود. که پس از اجرای پرسشنامه ی اضطراب امتحان TAI دانش آموزانی بالاتر از سطح متوسط دریافت کردند که از بین آنها 40 نفر (20 دانش آموز در گروه آزمایش و 20 دانش آموز در گروه کنترل) به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند و به دو گروه مساوی تقسیم و به تصادف در گروه آزمایش و گروه گواه قرار گرفتند. سپس دوره آزمایشی مدیریت استرس با رویکرد شناختی - رفتاری برای گروه آزمایش طی 8 جلسه 90 دقیقه ای اجرا شد ولی در مورد گروه گواه هیچ آموزشی صورت نگرفت. پس از اتمام برنامه آموزشی از هر 2 گروه پس آزمون به عمل آمد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس نشان داد در بین افراد شرکت کننده در گروه های آزمایش و کنترل از لحاظ نمره اضطراب امتحان در پس آزمون نسبت به پیش آزمون کاهش پیدا کرده است. بنابراین آموزش مدیریت استرس با رویکرد شناختی - رفتاری بر اضطراب امتحان دانش آموزان دختر متوسطه اول تاثیر دارد.

## کلمات کلیدی:

آموزش مدیریت استرس با رویکرد شناختی - رفتاری، اضطراب امتحان، دانش آموزان.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/990784>

