



همایش بین المللی مدیریت

International Conference on Management

تأثیر راهبردهای مدیریت استرس مبتنی بر رویکرد شناختی - رفتاری بر کاهش اضطراب اجتماعی

معصومه ابراهیمی¹

maasoumehebrahimi@yahoo.com

1. کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی اداره آموزش و پرورش ماهشهر

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثر بخشی آموزش راهبرد های مدیریت استرس مبتنی بر رویکرد شناختی - رفتاری بر کاهش اضطراب اجتماعی دختران نوجوان شهر ماهشهر می باشد. جامعه آماری در این پژوهش کلیه دختران نوجوان شهر ماهشهر در سال 92-1391 بوده. که از این جامعه 30 نفر به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شده و در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. در این پژوهش از پرسشنامه اضطراب اجتماعی (SASA) استفاده شده است. طرح پژوهش، نیمه تجربی از نوع پیش آزمون، پس آزمون با گروه گواه است. گروه آزمایش 8 جلسه 9 دقیقه ای آموزش مدیریت استرس با رویکرد شناختی - رفتاری را دریافت نمودند. هر دو گروه 3 بار (پیش آزمون - پس آزمون - پیگیری مورد آزمون و ارزیابی قرار گرفتند. داده های بدست آمده با توجه به فرضیه های تحقیق توسط تحلیل (آنکوا) و تحلیل (کوواریانس) چند متغیری (مانکوا) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج بدست آمده نشان داده که آموزش مدیریت استرس با رویکرد شناختی - رفتاری باعث کاهش اضطراب اجتماعی و استرس در دختران نوجوان شهر ماهشهر شده است.

واژه های کلیدی: مدیریت استرس - رویکرد شناختی رفتاری - اضطراب اجتماعی

1. کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی آموزش و پرورش ماهشهر (نویسنده مسئول)

ایمیل: maasoumehebrahimi@yahoo.com

تلفن: 09166514494