

## عنوان مقاله:

اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تاب آوری مادران دارای دانش آموزان با اضطراب امتحان

## محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسنده:

مرضیه عصاره - کارشناسی ارشد مشاوره شغلی، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران.

## خلاصه مقاله:

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تاب آوری مادران دارای دانش آموزان با اضطراب امتحان صورت گرفت. روش این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل مادران دارای دانش آموزان با اضطراب امتحان که در مرکز مشاوره شهر تهران خدمات دریافت کرده بودند. تعداد ۳۰ نفر از این مادران به صورت در دسترس انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه (۱۵ نفره) آزمایش و کنترل جای گرفتند. آزمودنیهای گروه آزمایش به مدت ۸ هفته، هر هفته در یک جلسه درمان ۹۰-۶۰ دقیقه ای درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی را دریافت نموده اند و گروه کنترل مداخله خاصی را دریافت نمودند. جمع آوری داده ها بر اساس مقیاس کانر و دیویدسون، انجام پذیرفت. تجزیه و تحلیل اطلاعات بدست آمده از اجرای پرسشنامه در دو بخش توصیفی و استنباطی (مقایسه بین میانگین ها و انحراف معیار ها و تحلیل کوواریانس) انجام پذیرفت. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس نشان داد که نمرات تاب آوری در پس آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش آزمون افزایش پیدا کرده است. بنابراین درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تاب آوری مادران دارای دانش آموزان با اضطراب امتحان تاثیر دارد.

## کلمات کلیدی:

درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، تاب آوری، مادران دارای دانش آموزان، اضطراب امتحان.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1222901>

