

عنوان مقاله:

مقایسه اثربخشی فراشناخت درمانی با خودآموزی کلامی مایکنبام در کاهش باورهای فراشناختی دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان

محل انتشار:

مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، دوره 23، شماره 7 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

سجاد طاهرزاده قهفرخی - Allameh Tabatabai University

صغری ابراهیمی قوام - Allameh Tabatabai University

فریبرز درتاج - Allameh Tabatabai University

اسماعیل سعدی پور - Allameh Tabatabai University

خلاصه مقاله:

مقدمه: این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی مداخله فراشناختی با خودآموزی کلامی مایکنبام در کاهش باورهای فراشناختی دانش-آموزان مبتلا به اضطراب امتحان انجام شد. مواد و روش ها: روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری کلیه دانش آموزان دختر دارای اضطراب امتحان دبیرستان های دولتی شهر ایلام در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ است. در مرحله اول از بین دبیرستان های دخترانه شهر ایلام به صورت تصادفی یک دبیرستان انتخاب و آزمون اضطراب امتحان برای ۵۰۰ نفر از دانش آموزان اجرا گردید. سپس ۴۵ نفر از دانش آموزان دارای اضطراب امتحان به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل قرار گرفتند. گروه های آزمایشی ۸ جلسه تحت مداخلات درمانی قرار گرفتند، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکردند. آزمون اضطراب امتحان اسپیلبرگر برای شناسایی افراد دارای اضطراب امتحان و آزمون باورهای فراشناختی ولز (۳۰-MCQ) برای سنجش باورهای فراشناختی به کار برده شد. داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته های پژوهش: نتایج نشان داد که درمان فراشناختی نسبت به خودآموزی کلامی و گروه کنترل در مولفه های «باورهای نگرانی مثبت»، «باورهای فراشناخت منفی در مورد افکار» و «باورهای غیرقابل کنترل بودن افکار» موثرتر بوده است و تفاوتی بین گروه خودآموزی کلامی و کنترل مشاهده نشد. هم چنین دو گروه درمانگری فراشناختی و خودآموزی کلامی نسبت به گروه کنترل در کاهش «خودآگاهی شناختی» موثرتر بودند. بحث و نتیجه گیری: می توان از درمان فراشناختی برای کاهش باورهای فراشناختی افراد دارای اضطراب امتحان استفاده کرد.

کلمات کلیدی:

فراشناخت درمانی، خودآموزی کلامی، اضطراب امتحان، باورهای فراشناختی، Meta-cognitive therapy, Self-instructional, Test anxiety, Meta-cognitive beliefs

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1322834>

