

عنوان مقاله:

اثر بخشی مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر حواس پرتی و جانشینی فکر دانش آموزان دارای اضطراب امتحان

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی مشاوره (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

بهزاد ماله میر - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه محقق اردبیلی، ایران.

یوسف اسکندرنیا - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه محقق اردبیلی، ایران.

نیلوفر میکائیلی - استاد گروه روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

محمد نریمانی - استاد ممتاز گروه روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

خلاصه مقاله:

هدف مطالعه حاضر تعیین اثر بخشی مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر حواس پرتی و جانشینی فکر دانش آموزان دارای اضطراب امتحان می باشد. روش تحقیق به شیوه نیمه آزمایشی و با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دارای اضطراب امتحان مشکین شهر بوده که تعداد ۳۰ نفر به صورت نمونه گیری در دسترس بعنوان نمونه انتخاب شد. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه های اضطراب امتحان ابولقاسمی، اهمال کاری سولومن و راثلوم، اجتناب شناختی (CAQ) سکستون و دوگاس بود. برای مداخله از پروتکل درمانی ون سون و همکاران استفاده شد. اطلاعات گردآوری شده با استفاده از تحلیل کواریانس چندمتغیره در نرم افزار SPSS-۲۲ انجام شده است. نتایج به دست آمده نشان داد که اثر بخشی مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر حواس پرتی دانش آموزان دارای اضطراب امتحان تاثیر معناداری دارد ($P < 0.05$) و همچنین بر جانشینی فکر دانش آموزان دارای اضطراب امتحانی تاثیر معناداری دارد. ($P > 0.05$) به عبارت دیگر این درمان باعث کاهش معنادار در نمرات متغیرهای حواس پرتی و جانشینی فکر در دانش آموزان دارای اضطراب امتحان مورد مطالعه در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شد. بنابراین استفاده از مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در دوران پیش از امتحانات میتواند با الزام دانش آموزان دارای اضطراب امتحانی به بازسازی افکار منفی و منطقی سازی درک از شرایط تحصیلی، باعث کاهش حواس پرتی و جانشینی فکر مناسب گردد.

کلمات کلیدی:

مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، حواس پرتی، جانشینی فکر، اضطراب امتحان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1325761>

