

عنوان مقاله:

چگونه توانستم اختلال اضطراب فراگیر دانش آموزم را بهبود ببخشم؟

محل انتشار:

ششمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در علوم انسانی و آموزش و پرورش (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسنده:

مهران شعبی - دانشجوی کارشناسی راهنمایی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، بیرجند، ایران.

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر به منظور رفع مشکل یکی از دانش آموزان پایه هشتم بود. در این مطالعه به بررسی وضعیت اختلال اضطراب فراگیر دانش آموز و مشکلات فیزیولوژیکی و روانی همبود با این اختلال پرداخته شد. هدف از انجام این پژوهش ارائه یک فرایند درمانی مناسب در راستای کاهش علائم اختلال اضطراب فراگیر در این دانش آموز بود. مطالعه حاضر به روش مطالعه موردی، از نوع کیفی و اقدام پژوهی بود. یافته های این پژوهش نشان داد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند به عنوان یک روش موثر جهت بهبود و کاهش علائم اختلال اضطراب فراگیر مورد استفاده قرار گیرد. نتایج نشان داد که پس از طی یک دوره یک ماهه درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی وضعیت اضطراب فراگیر و علائم آن به صورت معناداری در این دانش آموز کاهش یافت و دانش آموز توانست در شرایط استرس زا بر نگرانی های خود غلبه کند، سبک زندگی خود را بهبود ببخشد، و افت تحصیلی خود را که تا حدودی ناشی از این مشکل بود به میزان قابل قبولی جبران نماید.

کلمات کلیدی:

دانش آموز، اختلال اضطراب فراگیر، درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1444172>

