

عنوان مقاله:

اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افسردگی و اضطراب معلمان شهرستان اسلام آباد غرب

محل انتشار:

پنجمین همایش ملی فناوری های نوین در تعلیم و تربیت، روانشناسی و مشاوره ایران (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسنده:

حدیث افشین - کارشناس روان شناسی دانشگاه پیام نور اسلام آباد غرب

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از این پژوهش تعیین اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افسردگی، اضطراب، در معلمان بود. روش ها: پژوهش حاضر به صورت نیمه تجربی بود. با توجه به تجربی بودن پژوهش، ۳۰ معلم مبتلا به افسردگی و اضطراب به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه ۱۵ نفره تجربی و کنترل تقسیم شدند. تعداد ۱۵ نفر در گروه کنترل و ۱۵ نفر در گروه آزمایش به عنوان نمونه پژوهش مشخص شدند. جهت انجام پژوهش حاضر از پرسشنامه های استاندارد مقیاس افسردگی اضطراب تنیدگی لوی باند و لوی باند (۱۹۹۵)، استفاده شد. شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی را طی ۸ جلسه، هفتهای یک جلسه ۱۲۰ دقیقه ای دریافت نمودند. از آزمون های شایپرو-ویلک، تی زوجی، تحلیل کواریانس و اندازه اثر برای تحلیل داده ها استفاده شد. ($P < 0.05$) نتایج: نتایج آزمون تی زوجی نشان داد که افسردگی ($p = 0.000$) و اضطراب ($p = 0.000$) پس از پروتکل شناخت درمانی مبتنی بر آگاهی نسبت به پیش آزمون (قبل از مداخله)، بهبود پیدا کرد. نتیجه گیری: آموزش شناخت درمانی مبتنی بر آگاهی می تواند منجر به بهبود افسردگی، اضطراب در معلمان شود.

کلمات کلیدی:

افسردگی، اضطراب، معلمان، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1524208>

