

عنوان مقاله:

اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر کیفیت خواب دانش آموزان دارای اضطراب امتحان

محل انتشار:

مجله اصول بهداشت روانی، دوره 24، شماره 6 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

Batool Nikroo - M.A. in clinical psychology, Birjand branch, Islamic Azad University, Birjand, Iran

Fatemeh Shahabizadeh - Ph.D. in psychology, Associate professor, Birjand branch, Islamic Azad University, Birjand, Iran

Maryam Nasri - Ph.D. in psychology, Assistant professor, Birjand branch, Islamic Azad University, Birjand, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه: این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر کیفیت خواب دانش آموزان دارای اضطراب امتحان انجام شد. روش کار: جامعه پژوهش شامل کلیه افراد در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ بود. در پژوهش حاضر، ۱۵۰ دانش آموز دختر دبیرستانی شهر بیرجند، پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون را تکمیل کردند. ۳۶ دانش آموز به طور تصادفی از بین دانش آموزان با نمره اضطراب بالای ۲۰ انتخاب و به سه گروه تقسیم شدند. سپس، آنها شاخص کیفیت خواب پیترزبورگ (۱۹۸۹) را تکمیل کردند. یک گروه درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) و گروه دیگر درمان شناختی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) دریافت کردند. گروه کنترل هیچ درمانی دریافت نکرد. داده ها با استفاده از روش MANCOVA و SPSS نسخه ۲۲ تجزیه و تحلیل شد. یافته ها: نتایج نشان داد که مشکلات خواب در هر دو گروه آزمون به طور معنی داری کاهش یافت ($P > 0.05$). همچنین اثربخشی MBCT به طور معنی داری بیشتر از ACT بود ($P > 0.05$). نتیجه گیری: با توجه به نتایج، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به طور موثری کیفیت خواب را در دانش آموزان دارای اضطراب امتحان بهبود بخشید.

کلمات کلیدی:

اضطراب امتحان، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، کیفیت خواب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1639928>

