

عنوان مقاله:

اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب و مشکلات توجه دانش آموزان ابتدایی در دوران همه گیری کووید ۱۹

محل انتشار:

مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، دوره 4، شماره 27 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 19

نویسنده:

عاطفه بابلی - گروه روانشناسی، واحد آیت الله آملی، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران گروه بهداشت، آموزش و پرورش بابل

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر به منظور تعیین اثربخشی آموزش شناخت درمانی دانش آموزان دختر ابتدایی در دوران همه گیری کووید ۱۹ بود. این پژوهش از نوع مطالعات آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی در مدارس غیرانتفائی شهر بابل در سال ۱۳۹۹ بود ($N=255$) که از بین آن ها، ۱۵۰ دانش آموز دختر به صورت تصادفی خوشه ای به عنوان نمونه مرحله اول انتخاب شدند، بدین صورت که از میان ۶ مدرسه غیرانتفائی دخترانه در مقطع ابتدایی شهر بابل، ۴ مدرسه به صورت تصادفی ساده انتخاب و از هر مدرسه ۱ کلاس از پایه ی ششم به صورت تصادفی ساده و دانش آموزان هر کلاس به عنوان آزمودنی انتخاب شدند. سپس از دانش آموزان هر کلاس درخواست شد تا به پرسشنامه های اضطراب (اسپنس، ۱۹۹۹) و مشکلات توجه (سواری، ۱۳۹۱) پاسخ دهند. سپس با توجه به نقاط برش پرسشنامه ها (نمره بیشتر از ۵۵ در اضطراب و نمره بیشتر از ۱۶ در مشکلات توجه)، افراد واجد شرایط تشخیص داده شدند که تعداد آن ها برابر با ۶۳ نفر بود. سپس از بین آن ها ۳۰ نفر بطور تصادفی انتخاب و با همین روش در دوگروه (هرگروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. سرانجام بطور تصادفی یک گروه به عنوان گروه آزمایشی و یک گروه به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. گروه آزمایشی به مدت ۸ جلسه و هر جلسه ۹۰ دقیقه مداخله درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی را به صورت آنلاین دریافت نمود و گروه کنترل هیچ برنامه ای دریافت نکرد. پس از اتمام مداخله، آزمودنی های دو گروه در پس آزمون شرکت نمودند. یافته های حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان داد که بین نمرات اضطراب و مشکلات توجه در آزمودنی های دو گروه آزمایشی و کنترل تفاوت آماری معنی داری وجود دارد و می توان نتیجه گرفت که آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی سبب کاهش اضطراب و مشکلات توجه در دانش آموزان می شود.

کلمات کلیدی:

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، اضطراب و مشکلات توجه.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1761780>

