

عنوان مقاله:

اثر بخشی شناخت درمانی گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان و عزت نفس در دانش آموزان دختر متوسطه اول

محل انتشار:

بیستمین کنفرانس بین المللی پژوهش در روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

مبش رهمنمازاده - دانشجوی کارشناسی ارشد علوم و صنایع غذایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت الله آملی- آمل، ایران

هانیه محمودزاده - دانشجوی کارشناسی روانشناسی، دانشگاه شمال غیر دولتی - غیرانتفاعی، آمل، ایران

الهام درویشی نیاعمران - دانشجوی کارشناسی روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت الله آملی، آمل، ایران

مجتبی رهمنمازاده - دکتری سلامت، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران. روانشناسی

سپهילה رحمانی - دکتری سلامت، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران. روانشناسی

خلاصه مقاله:

هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین اثر بخشی شناخت درمانی گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان و عزت نفس در دانش آموزان دختر متوسطه اول شامل پایه های هفتم، هشتم و نهم شهرستان آمل انجام شد. روش: روش پژوهش نیمه آزمایشی و با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل و پیگیری ۲ ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش آموزان دختر دبیرستانی متوسطه اول شامل پایه های هفتم، هشتم و نهم در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ در شهرستان آمل مشغول به تحصیل بودند تشکیل می داد که از میان آنان ۲۰ دانش آموز دختر به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب و به طور تصادفی در گروه های آزمایش ($n_1=15$) و کنترل ($n_2=15$) جایگزین شدند. آزمودنی ها با استفاده از پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون و پرسشنامه عزت نفس در مراحل پیش آزمون اندازه گیری شدند. سپس شناخت درمانی گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی در ۸ جلسه گروهی برای گروه آزمایش اجرا شد. در پایان مداخلات دوبار اضطراب امتحان و عزت نفس دانش آموزان اندازه گیری و داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس تحلیل شدند پس از گذشت دو ماه پیگیری مجدد از دو گروه به عمل آمد. یافته ها: یافته هانسانداد که شناخت درمانی گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند بر اضطراب امتحان را در دانش آموزان به طور معناداری کاهش همچنین عزت نفس را در آنها افزایش دهد ($p < 0.05$). نتیجه گیری: نتایج پژوهش شواهدی را پیشنهاد می کند که شناخت درمانی گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند یک روش درمانی مناسب برای کاهش اضطراب امتحان و افزایش عزت نفس در دانش آموزان باشد. لذا به منظور افزایش سطح ذهن آگاهی و کاهش اضطراب و افزایش عزت نفس در دانش آموزان دبیرستانی، بکارگیری شناخت درمانی گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی پیشنهاد می شود.

کلمات کلیدی:

شناخت درمانی گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی، اضطراب امتحان، عزت نفس، دانش آموزان دختر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2085986>

