

عنوان مقاله:

اثر بخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و یوگای بهشپار در اضطراب آشکار و پنهان امتحان و افسردگی دانش آموزان دختر دبیرستانی

محل انتشار:

نخستین کنگره بین المللی جامع روانشناسی ایران (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسنده:

زهرا طالقانی - کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین اثر بخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و یوگای بهشپار در اضطراب آشکار و پنهان و افسردگی در دانش آموزان دختر شهر تهران انجام شد. روش: روش پژوهش نیمه آزمایشی و با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل و یک پیگیری 2 ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش آموزان دختر دبیرستانی در سال تحصیلی 1394-1393 در شهر تهران بود که از میان آنان 24 دانش آموز دختر به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب و به طور تصادفی در گروه های آزمایش (n1=12) و کنترل (n2=12) جایگزین شدند. سطح اضطراب و افسردگی آزمودنی ها با استفاده از پرسشنامه های اضطراب آشکار و پنهان اسپیلبرگ و همکاران و افسردگی بک در مراحل پیش آزمون اندازه گیری شدند. سپس برنامه درمانی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و یوگای بهشپار در 8 جلسه گروهی برای گروه آزمایش اجرا شد. در پایان مداخلات دوباره اضطراب آشکار و پنهان و افسردگی دانش آموزان اندازه گیری و داده ها با استفاده از تحلیل کواریانس تحلیل شدند پس از گذشت دو ماه پیگیری مجدد از دو گروه به عمل آمد. یافته ها: یافته ها نشان داد که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند اضطراب آشکار و پنهان امتحان و افسردگی را در دانش آموزان به طور معناداری کاهش دهد ($P < 0/05$). نتیجه گیری: نتایج پژوهش شواهدی را پیشنهاد می کند که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند یک روش درمانی مناسب برای کاهش اضطراب پنهان و آشکار و افسردگی در دانش آموزان باشد. انجام تمرینات مربوط به یوگا در افزایش تمرکز این دانش آموزان موثر بوده است لذا به منظور افزایش سطح ذهن آگاهی و کاهش اضطراب و افسردگی در دانش آموزان دبیرستانی، بکارگیری برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی پیشنهاد می شود.

کلمات کلیدی:

برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، یوگای بهشپار، افسردگی، اضطراب آشکار و پنهان، دانش آموزان دختر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/475134>

