

## عنوان مقاله:

اثربخشی تکنیک های شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب امتحان و افزایش کیفیت زندگی نوجوانان در شهرستان ساری

## محل انتشار:

مجموعه همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

محبوبه مجیدی - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

باب الله بخشی پور جویباری - استادیار، دانشگاه پیام نور مرکز ساری، گروه علمی روان شناسی و مشاوره

## خلاصه مقاله:

این پژوهش به دنبال اثربخشی تکنیک های شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب امتحان و افزایش کیفیت زندگی نوجوانان در شهرستان ساری انجام شد. روش تحقیق از نوع تجربی طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه نوجوانان مشغول به تحصیل بودند و نمونه این تحقیق مشتمل بر 30 نفر از جامعه مذکور بود که برای انتخاب آنها از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شد. سپس به صورت تصادفی در دو گروه (15 نفر گروه آزمایش و 15 نفر گروه کنترل) قرار گرفتند. گروه های آزمایش و گواه به روش نمونه گیری در دسترس معادل شدند و قبل از آموزش گروهی در گروه آزمایش، پیش آزمونی از هر دو گروه انجام شد. سپس آموزش گروهی MBCT به عنوان متغیر مستقل اعمال گردید تا تاثیر آن بر اضطراب امتحان و کیفیت زندگی نوجوانان، مشخص گردد. پس آزمون نیز در پایان آموزش اجرا گردید. ابزار مورد استفاده شامل پرسش نامه اضطراب اسپیلبرگر و پرسش نامه کیفیت زندگی بود. یافته ها نشان داد آموزش گروهی ذهن آگاهی باعث کاهش اضطراب امتحان در نوجوانان می شود. همچنین آموزش گروهی ذهن آگاهی باعث افزایش کیفیت زندگی نوجوانان می شود.

## کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، اضطراب امتحان، کیفیت زندگی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/759572>

