

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اختلال اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول

محل انتشار:

مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، دوره 3، شماره 3 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

جعفر شعبانی - استادیار گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور

مریم مصدري - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان

خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اختلال اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهرستان گمیشان بود. روش بررسی: روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش آموزان شهرستان گمیشان در سال تحصیلی 95-1394 تشکیل می دادند، که ابتدا از بین مدارس این منطقه با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس، دو مدرسه انتخاب شده و سپس از میان دانش آموزان این مدرسه، 40 نفر از دانش آموزانی که نمره های اضطراب اجتماعی بالایی داشتند (یک انحراف معیار بالاتر از میانگین گروه)، انتخاب گردیده و به صورت تصادفی در گروه آزمایش (20) نفر و گروه کنترل (20) نفر جایگزین گشتند. شرکت کنندگان گروه آزمایش، 8 جلسه تحت برنامه ی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفتند. برای جمع آوری داده ها از مقیاس اضطراب اجتماعی استفاده و داده های به دست آمده از طریق تحلیل کواریانس یک راهه (آنکوا) محاسبه شدند. یافته ها: نتایج به دست آمده تاثیر آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش نمرات اختلال اضطراب اجتماعی و مولفه های آن (ترس، اجتناب و فیزیولوژی) در گروه آزمایشی را تایید می کند. نتیجه گیری: با توجه به نتایج حاصله، آموزش های شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی جهت کاهش علائم اختلال اضطراب اجتماعی در دانش آموزان با نمره های اضطراب اجتماعی بالا توصیه می شود.

کلمات کلیدی:

روانشناسی، اختلال اضطراب اجتماعی، شناخت درمانی، ذهن آگاهی، دانش آموزان دختر متوسطه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/804387>

