

عنوان مقاله:

اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب دانش آموزان دختر متوسطه دوم، پایه سوم شهرستان فریدونکنار

محل انتشار:

همایش ملی پژوهش‌های نوین در روانشناسی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

معصومه عزیزی مقدم - دانشگاه آزاد اسلامی، واحد آیت الله آملی، گروه روانشناسی، آمل، ایران

علی خانه کشی - استاد یار، دانشکده روانشناسی، واحد بهبهان، دانشگاه آزاد اسلامی، بهبهان، ایران

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر به منظور تعیین اثربخشی بررسی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر فریدونکنار اجرا شد. این پژوهش از نوع مطالعات آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را دانش آموزان دختر متوسطه دوم، پایه سوم به تعداد 290 تشکیل دادند. برای تعیین حجم نمونه ابتدا با توجه به جدول کرجسی-مورگان 170 نفر با روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی جهت غربالگری اولیه انتخاب شدند و به پرسشنامه اضطراب (بک) پاسخ دادند که 45 نفر دارای اضطراب بالا بودند و از میان آنان 30 نفر بطور تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. بعد گروه آزمایش تحت درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به مدت 8 جلسه، به صورت هفتگی (هر جلسه 90 دقیقه) قرار گرفت. جهت تحلیل داده های پژوهش از روش آماری کواریانس استفاده شد. نتایج حاکی از تفاوت معنی دار میان میانگین های پس آزمون دو گروه آزمایش و کنترل بود بدین معنی که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند میزان اضطراب دانش آموزان را کاهش دهد. می توان از شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برای کاهش اضطراب دانش آموزان استفاده نمود.

کلمات کلیدی:

درمان شناختی مبتنی بر ذهن، اضطراب، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/869600>

