

اثربخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر نگرانی دانش آموزان دختر متوسطه ی اول

شهرستان سردشت

محمود احمدنژاد^۱، فاروق احمدنژاد^۲، اوین سلاخی اقدام ساوجبلاغی^۳

۱-دانشگاه ارومیه

۲-دانشگاه علوم و تحقیقات واحد ارومیه

۳-دانشگاه ارومیه

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نگرانی دانش آموزان دختر متوسطه ی اول شهرستان سردشت می باشد. این مطالعه به روش نیمه تجربی و بر روی ۳۰ نفر از دانش آموزان متوسطه اول شهرستان سردشت که بیشترین نمره نگرانی را کسب کرده اند، صورت گرفت. جامعه آماری تحقیق شامل دانش آموزان دختر مقطع متوسطه ی اول شهرستان سردشت که در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ مشغول به تحصیل بوده اند، می باشد. ۳۰ دانش آموز به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل قرار گرفتند. برای گروه آزمایش، ۸ جلسه برنامه آموزش ذهن آگاهی اجرا گردید، اما در گروه کنترل هیچ نوع مداخله ای صورت نگرفت. قبل و بعد از اجرای برنامه آموزشی، برای هر دو گروه پرسشنامه نگرانی پن استیت (PSWQ) اجرا گردید. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیری استفاده شد. یافته های تحقیق نشان داد که نگرانی دانش آموزان بعد از ۸ جلسه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی کاهش معنی داری داشته است ($P < 0/01$). بر اساس یافته های این مطالعه می توان نتیجه گرفت که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش نگرانی دانش آموزان موثر بوده است.

واژگان کلیدی: درمان شناختی رفتاری ، ذهن آگاهی، نگرانی