

اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب مادران دانش آموز مبتلا شده به کرونا

طیبه ملایی

کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشگاه خاتم (مؤسسه آموزش عالی خاتم)

چکیده

هدف اصلی پژوهش حاضر تعیین اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب مادران دانش آموز مبتلا شده به کرونا بوده است. پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری این پژوهش مادران دانش آموز مبتلا شده به کرونا در شهر اسلامشهر در سال ۱۳۹۹ بوده است. ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش مقیاس اضطراب کرونا بود. نمونه پژوهشی به صورت روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند و پس از اجرای پرسشنامه های متغیر وابسته ۳۰ نفر به طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفر آزمایش و ۱۵ نفر کنترل قرار گرفتند. سپس گروه آزمایش طی ۸ جلسه دوساعته به صورت یک جلسه در هفته به صورت حضوری و آنلاین تحت آموزش طرح درمانی شناختی مبتنی بر حضور ذهن قرار گرفتند. ولی در مورد گروه کنترل، هیچ آموزشی در طول دوره تا زمان گرفتن پس آزمون صورت نگرفت. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس صورت گرفت. یافته ها نشان داد که میانگین نمرات اضطراب کرونا بعد از دوره آزمایشی کاهش پیدا کرده است. بنابراین درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب مادران دانش آموز مبتلا شده به کرونا تأثیر دارد.

واژه های کلیدی: درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، اضطراب مادران دانش آموز، مبتلا شده به کرونا

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۷، شماره ۱، بهار ۱۴۰۰، صفحات ۸۲۸-۸۲۲