

اثر بخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر عواطف مثبت، منفی و استرس تحصیلی دانش آموزان دختر

شهربانو فرهادی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشگاه محمودآباد، محمودآباد، ایران

چکیده

این تحقیق با هدف اثربخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر عواطف مثبت و منفی و استرس تحصیلی دانش آموزان دختر انجام گردید. این تحقیق از نوع نیمه تجربی (پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل) است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر بابل در سال ۹۹-۱۳۹۸ می‌باشد. از جامعه آماری مزبور ابتدا ۱۵۰ نفر به شیوه در دسترس از دو مدرسه انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند. سپس از بین این افراد تعداد ۳۰ نفر که در مقیاس عواطف مثبت پایین‌ترین نمره و در مقیاس عواطف منفی و استرس تحصیلی بیشترین نمره را کسب کردند، به‌عنوان نمونه اصلی انتخاب و به‌صورت تصادفی در دوره مدت آزمایش و کنترل جایگزین شدند. سپس گروه آزمایش در ۸ جلسه به مدت ۹۰ دقیقه‌ای هفته‌ای یک بار کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی دریافت کردند و گروه کنترل در لیست انتظار باقی مانده بودند. برای تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس (MNCOVA) استفاده شده است. نتایج نشان داد درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر عواطف مثبت، منفی و استرس تحصیلی دانش آموزان دختر تأثیر معناداری دارد.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، عواطف مثبت و منفی، استرس تحصیلی

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۷، شماره ۱، بهار ۱۴۰۰، صفحات ۱۳۲۰-۱۳۰۱