

## عنوان مقاله:

اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش نشانه های شناختی استرس قبل از امتحانات دانشجویان مرکز علمی کاربردی خدمات بهزیستی شکوه مهر

## محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

لیلا براتی نصری - مرکز علمی کاربردی خدمات بهزیستی شکوه مهر

سیده یاس جوادی - مرکز علمی کاربردی خدمات بهزیستی شکوه مهر

## خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی آموزش و کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود استرس ناشی از امتحان دانشجویان مرکز علمی کاربردی خدمات بهزیستی شکوه مهر انجام شده است. به همین منظور، روش کار آزمایشی بالینی از نوع مطالعه شبه تجربی (طرح تست - پس تست با گروه کنترل) انجام گرفته است. که تعداد ۲۰۰ دانشجوی دختر شناسایی شده و پرسشنامه استرس (DASS) اجرا شد. دانشجویانی که نمره استرس آنها بیشتر از ۳۳ و بر اساس مصاحبه بالینی ساختار یافته دارای استرس قبل از امتحان بودند، وارد تحقیق شدند. تعداد ۱۲۰ نفر از این دانشجویان به روش نمونه گیری گیری مبتنی بر هدف و ۲۰ نفر نیز به تصادف انتخاب شدند. از هر گروه ۵ ریزش داشتند بصورت کاملاً تصادفی یکی از این گروه ها به عنوان گروه آزمایش و گروه دیگر بعنوان گروه کنترل انتخاب شدند. بر روی گروه آزمایش راهنمای هشت جلسه ای شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) اجرا شد. (کابات زین، ۱۹۹۰) پرسشنامه DASS و SC۱۰-۹۰ قبل و بعد از مداخله بر روی همه آزمودنی های دو گروه اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. نتایج نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی در کاهش نشانه های شناختی استرس موثر است. آموزش شناختی ذهن آگاهی اثر بخشی خود را در جمعیت بالینی و غیر بالینی نشان داده است و به نظر می رسد در کاهش نشانه های استرس قبل از امتحان در دانشجویان دختر موثر باشد.

## کلمات کلیدی:

استرس، شناخت درمانی، ذهن آگاهی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1197387>

