



تأثیر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب در دانش آموزان

مؤلف:

آرزو آب بسته

عصمت حبیبی دهدزی



- سرشناسه :
عنوان و نام پدیدآور :
مشخصات نشر :
مشخصات ظاهری :
شابک :
وضعیت فهرست نویسی :
یادداشت :
موضوع :
آب بسته، آرزو، ۱۳۵۹- :
تأثیر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب در دانش آموزان/ مولف آرزو آب بسته، عصمت حبیبی
تهران: موسسه فرهنگی انتشاراتی اولین ها، ۱۴۰۱.
و، ۱۶۶ ص.: مصور(بخشی رنگی)، جدول(بخشی رنگی)، نمودار(بخشی رنگی).
۹۷۸-۶۲۲-۹۳۱۲۲-۸-۵ :
فیبا :
کتابنامه: ۱۵۳-۱۲۸ :
ذهن آگاهی (روانشناسی) -- ایران -- نمونه پژوهی :
Mindfulness (Psychology) -- Iran -- Case studies :
اضطراب در جوانان -- ایران -- نمونه پژوهی :
Anxiety in youth -- Iran -- Case studies :
دانشجویان -- ایران -- بهداشت روانی -- نمونه پژوهی :
College students -- Mental health -- Iran -- Case studies :
حبیبی دهدزی، عصمت، ۱۳۶۳- :
BF۶۲۷ :
۱/۱۵۸ :
۹۰۹۹۳۹۰ :
فیبا :
شناسه افزوده :
رده بندی کنگره :
رده بندی دیویی :
شماره کتابشناسی ملی :
اطلاعات رکورد کتابشناسی :

نام کتاب : تأثیر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب در دانش آموزان

مولف: آرزو آب بسته، عصمت حبیبی دهدزی

ناشر : اولین ها- www.zolalesabz.ir

نوبت چاپ: اول

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۱۲۲-۸-۵

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

سال چاپ : ۱۴۰۲

قیمت : ۲۱۰۰۰۰ تومان

تلفن: ۰۲۱۶۶۴۸۰۴۶۸-۰۹۱۲۲۳۷۴۷۱۵

آدرس: میدان انقلاب - بعد از منیری جاوید پلاک ۱۳۶۰ واحد ۱۵

مقدمه مولفین

مفهوم‌بندی‌های اولیه از اضطراب بیان می‌کنند که شناخت‌های ناسازگار موجب ایجاد و حفظ اختلالات اضطرابی می‌شوند. همچنین به خوبی ثابت شده است که افراد مضطرب در پردازش اطلاعات سوگیری نشان می‌دهند به گونه‌ای که آن‌ها ترجیحا به محرک‌های تهدید آمیز توجه کرده و ابهام هیجانی را در جهت تهدید آمیز تفسیر می‌کنند. پیشرفت‌های اخیر در کارهای آزمایشی شامل توسعه‌ی یک الگویی تحت عنوان اصلاح سوگیری شناختی می‌باشد که یک شکلی از روش‌هایی است که مستقیما با استفاده از آزمایش‌های کامپیوتری سوگیری را تغییر می‌دهند. از آنجا که افراد مضطرب مشکل در تعبیر و تفسیر و تحمل موقعیت‌های مبهم دارند و ذهنشان بیشتر درگیر آینده است، ثابت شده است رویکرد ذهن آگاهی با آموزش افراد در جهت توجه به زمان حال حاضر و پذیرش افکار و احساسات به همان شکلی که هستند بدون تفسیر یا قضاوت آنها اضطراب افراد را کاهش می‌دهد. با این حال امیدوار هستیم که ترکیب این دو روش درمانی اثربخشی بیشتری را در درمان اضطراب نشان دهد. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثر بخشی تعدیل سوگیری شناختی - ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل دو گروه آزمایش و کنترل از دانشجویان دانشگاه کردستان بود؛ روش تحقیق فعلی از نوع نیمه آزمایشی - طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل بود. بدین جهت تعداد ۳۱ نفر به صورت نمونه‌گیری در دسترس از طریق فراخوان انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تخصیص یافتند. قبل و بعد از اجرای مداخله از آزمودنی‌ها آزمون اضطراب بک و آزمون اضطراب حالت - صفت اسپیلبرگر گرفته همچنین آزمایشی پروب دات اجرا گردید. تجزیه و تحلیل یافته‌ها با استفاده از تحلیل واریانس تک متغیری اندازه‌گیری مکرر حاکی از تأثیر معنادار مداخله بوده و نشان داد که درمان ترکیبی اصلاح سوگیری شناختی با آموزش ذهن آگاهی منجر به کاهش نمرات اضطراب، اضطراب حالت و اضطراب صفت و همچنین کاهش سوگیری توجه به سمت تهدید می‌شود. بنابراین می‌توان گفت درمان تعدیل سوگیری شناختی - ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب و کاهش سوگیری توجه موثر است.

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۱-۲-۱- مقدمه	۱۰
۲-۲-۲- ترس و اضطراب	۱۱
۱-۲-۲- اختلالات اضطرابی	۱۳
۲-۲-۲- انواع اختلالات اضطرابی	۱۴
۳-۲-۲- اضطراب از دیدگاه شناختی	۱۴
۱-۳-۲- مدل شناختی اضطراب	۱۶
۴-۲- روان‌شناسی شناختی	۱۶
۵-۲- سوگیری شناختی (توجه)	۱۷
۶-۲- اضطراب و سوگیری شناختی	۲۰
۷-۲- اضطراب حالت - صفت	۲۴
۸-۲- اضطراب حالت - صفت و سوگیری شناختی	۲۵
۹-۲- سنجش سوگیری شناختی	۲۸
۱۰-۲- تعدیل سوگیری شناختی	۳۰
۱-۱۰-۲- تنظیم هیجانی و اصلاح سوگیری توجه	۳۶
۱۱-۲- سوگیری شناختی (تفسیر)	۳۸
۱۲-۲- ذهن آگاهی	۴۰
۱-۱۲-۲- مفهوم بندی نظری ذهن آگاهی	۴۲
۲-۱۲-۲- ذهن آگاهی از نظر شناختی	۴۴
۱۳-۲- اضطراب و ذهن آگاهی	۴۶
۱۴-۲- مکانیسم‌های ذهن آگاهی	۴۷
۱۵-۲- آموزش ذهن آگاهی	۴۹
۱-۱۵-۲- آموزش ذهن آگاهی و اضطراب	۵۱
۱۶-۲- سوگیری شناختی و ذهن آگاهی	۵۴

۵۵	۱۷-۲- پیشینه
۵۷	۱۸-۲- خلاصه
۵۹	فصل سوم روش پژوهش
۵۹	۱-۳- مقدمه
۶۱	۲-۳- روش‌شناسی پژوهش
۶۱	۱-۲-۳- جامعه پژوهش، نمونه و شیوه انتخاب نمونه
۶۱	۲-۲-۳- جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری
۶۱	۳-۳- ملاک‌های ورود و خروج
۶۱	۱-۳-۳- ملاک‌های ورود
۶۳	۲-۳-۳- ملاک‌های خروج
۶۳	۴-۳- ابزار پژوهش
۶۳	۱-۴-۳- مقیاس اضطراب بک
۶۳	۲-۴-۳- آزمون پروب دات
۶۴	۳-۴-۳- پرسشنامه اضطراب حالت - صفت اسپیلبرگر
۶۵	۵-۳- روش اجرای پژوهش
۶۵	۱-۵-۳- طراحی پروتکل CBM برای اضطراب
۶۶	۲-۵-۳- روش اجرای دات پروب سنجشی
۶۷	۳-۵-۳- روش اجرای آزمایشی دات پروب درمانی
۶۹	۶-۳- پروتکل ذهن آگاهی
۶۹	۱-۶-۳- اهداف جلسات درمانی ذهن آگاهی
۷۳	۷-۳- شیوه تحلیل آماری
۷۴	فصل چهارم یافته‌ها
۷۵	۱-۴- مقدمه
۷۵	۱-۱-۴- تحقیق تجربی (آزمایشی)
۷۵	۲-۱-۴- تحلیل واریانس اندازه‌گیری‌های مکرر
۷۷	۲-۴- آمار توصیفی
۷۷	۱-۲-۴- یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر

۷۷	۴-۲-۲- یافته‌های توصیفی.....
۸۲	۴-۳- بررسی مفروضه‌ها.....
۸۴	۴-۳-۱- آمار استنباطی.....
۸۴	۴-۴- آزمون فرضیه‌ها.....
۹۳	۴-۵- نتیجه‌گیری.....
۹۵	فصل پنجم بحث، نتیجه‌گیری و پیشنهادها.....
۹۶	۵-۱- مقدمه.....
۹۶	۵-۲- بحث و تبیین فرضیه‌ها.....
۱۲۱	۵-۳- نتیجه‌گیری.....
۱۲۴	۵-۴- محدودیت‌ها.....
۱۲۵	۵-۵- پیشنهادها.....
۱۲۷	منابع.....
۱۵۷	پیوست.....

www.ketab.ir