

تعیین اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر میزان اضطراب امتحان زبان خارجی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دو زبانه

ساناز علی خواه^۱
کیانوش هاشمیان^۲

چکیده

سابقه و هدف: هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر میزان اضطراب امتحان زبان خارجی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دو زبانه می باشد.

مواد و روش ها: روش پژوهش حاضر، شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل می باشد و از نظر هدف، کاربردی است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش آموزان دختر دو زبانه مقطع هفتم منطقه ۵ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۵ می باشد که از این بین ۳۰ نفر انتخاب شده، در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. گروه آزمایش در طی ۲ ماه هفته ای یکبار، در ۸ جلسه ۲ ساعته در کارگاه های آموزشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی شرکت نمودند ولی گروه کنترل آموزشی را دریافت نمودند. شرکت کننده ها در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون به پرسش نامه های اضطراب امتحان ساراسون و نمونه سوالات استاندارد زبان انگلیسی پاسخ دادند. داده های جمع آوری شده به وسیله آزمون تحلیل کوواریانس و نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شدند.

یافته ها: تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر میزان اضطراب امتحان زبان خارجی ($p < 0/05$) و پیشرفت تحصیلی ($p < 0/01$) دانش آموزان دو زبانه تاثیر معناداری داشته است.

استنتاج: می توان نتیجه گرفت که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند بر وضعیت تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان دو زبانه موثر باشد.

کلمات کلیدی: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، اضطراب امتحان، پیشرفت تحصیلی.

۸ تیر ماه ۱۳۹۶
29 Jun 2017

ایران، تهران، دانشگاه تهران
Iran, Tehran - Tehran University

کنگره بین المللی
مدیریت بهداشت روان و علوم روانشناختی

World Congress on Management of
Mental Health and Psychological Sciences

WCMMPs

- ۱- کارشناس ارشد، گروه آموزشی روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت الله آملی، آمل، ایران.
- ۲- دکترای روانشناسی بالینی، مدیر گروه آموزشی روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، رودهن، ایران.

Determine the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) on the level of foreign language test anxiety and bilingual students' academic achievement

Sanaz Alikhah¹
Kianoosh Hashemian²

1. MSc. Clinical Psychology, Islamic Azad University, Amoli Branch, Amol, Iran.
2. PhD. Clinical Psychology, Islamic Azad University, Roudehen Branch, Roudehen, Iran.

Abstract:

Background and purpose: The purpose of this study was to determine the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) on the level of foreign language test anxiety and bilingual students' academic achievement.

Materials and methods: The research method of the study was of quasi-experimental type with pre-test/post-test and control group design. The study is an applied research based on its objectives. The statistical population included all female bilingual students studying in the seventh grade in district 5 in the city of Tehran in the academic year 2015-2016. Thirty people were selected from the population and they were divided into two groups: experimental and control. During 2 months, the experimental group attended once a week in eight 2-hour sessions in MBCT educational workshops; but the control group did not receive any treatment. Participants completed Sarason's Test Anxiety Scale (TAS) as pre-test and post-test and answered standard sample questions in English. Data collected were analyzed through covariance analysis and the SPSS software.

Results: Data analysis showed that MBCT had a significant effect on the level of foreign language test anxiety ($p < 0.05$) and academic achievement ($p < 0.01$) of bilingual students. **Conclusion:** It can be concluded that MBCT can have an impact on academic status and test anxiety among bilingual students.

Key words: mindfulness-based cognitive therapy, foreign language test anxiety, academic achievement