

**6th International conference ON
PSYCHOLOGY
OF EDUCATION SCIENCES AND
LIFESTYLE**

Tbilisi - Georgia

September 2020



COMSTech Inter-Islamic
Network on Virtual Universities



تأثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کمال گرایی منفی، استرس و اضطراب دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه

مریم ستاری^۱، نصرالله عرفانی^۲

۱-دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران.

۲-دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران(نویسنده مسئول)

چکیده

مقدمه و هدف: مولفه‌های روان‌شناختی آسیب‌زا همچون کمال‌گرایی منفی، استرس و اضطراب می‌تواند آسیب‌های شناختی، هیجانی و تحصیلی مختلفی برای دانش‌آموزان در پی داشته باشد که ضروری است با بکارگیری روش‌های درمانی مناسب از بروز آن جلوگیری شود. بر همین اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کمال‌گرایی منفی، استرس و اضطراب دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه انجام گرفت.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان ملایر بودند. در این پژوهش تعداد ۳۰ دانش‌آموز دختر دوره دوم متوسطه با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (هر گروه ۱۵ دانش‌آموز). گروه آزمایش درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (کابات-زین، ۲۰۰۳) را طی دو ماه در ۸ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای دریافت نمودند. پرسشنامه‌های مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه استرس، افسردگی و اضطراب (لاوی‌پوند، ۱۹۹۵) و پرسشنامه کمال‌گرایی منفی (تری‌شورت و همکاران، ۱۹۹۵) بود. داده‌های حاصل از پژوهش به شیوه تحلیل کوواریانس با چندمتغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کمال‌گرایی منفی، استرس و اضطراب دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه تأثیر معنادار دارد ($p < 0.001$). بدین صورت که این درمان توانسته منجر به کاهش کمال‌گرایی منفی، استرس و اضطراب دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شود. **نتیجه‌گیری:** یافته‌های پژوهش حاضر بیانگر آن بودند که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی با بهره‌گیری از فوونی همانند افکار، هیجانات و رفتار آگاهانه می‌تواند به عنوان یک درمان کارآمد جهت کاهش کمال‌گرایی منفی، استرس و اضطراب دانش‌آموزان دختر مورد استفاده قرار گیرد. **واژه‌های کلیدی:** درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، کمال‌گرایی منفی، استرس، اضطراب