



سیده نگار میردعوتی، ۱۴۰۳

## بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش استرس و کیفیت خواب نوجوانان در آستانه بلوغ شهر سبزوار

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش استرس و کیفیت خواب نوجوانان در آستانه بلوغ شهر سبزوار صورت گرفته است. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش از نوع پژوهش‌های نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل نابرابر می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل نوجوانانی است که در دوره اول متوسطه سبزوار سال ???-???? تحصیل می‌کردند. از بین این دانش‌آموزان به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تعداد 40 دانش‌آموز را انتخاب نموده و این دانش‌آموزان را بصورت تصادفی در دو گروه 20 نفره کنترل و آزمایش تقسیم بندی شدند. به یک گروه آموزش ذهن آگاهی داده شد و به گروه کنترل آموزشی داده نشد. سپس بین این دو گروه مقایسه صورت گرفت. ابزار گردآوری داده‌ها شامل جلسات مداخله‌ای ذهن آگاهی بر اساس پروتکل آموزشی ویلیامز، سگال و تیزدل (2002) که در قالب 8 جلسه 90 دقیقه‌ای به آزمودنی‌های ارائه شد و نیز پرسشنامه استرس لوی باند 1995 و پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ برمن و کوپفر 1989 بود. داده‌های این پژوهش با استفاده از نرم افزار spss 24 تجزیه و تحلیل شد. از روش آمار توصیفی برای بررسی و مقایسه میانگین و انحراف استاندارد متغیرها در گروه کنترل و آزمایش و از آمار استنباطی برای تجزیه و تحلیل فرضیه‌های تحقیق استفاده شد که شامل آزمون‌های کلموگروف-اسمیرنف برای بررسی نرمال بودن متغیرهای تحقیق و مفروضات کواریانس و آزمون کواریانس بود. نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر کاهش استرس و کیفیت خواب نوجوانان در آستانه بلوغ تاثیر معناداری داشته است که این میزان برای استرس کاهشی و برای کیفیت خواب افزایشی بود.

**کلیدواژه‌ها:** ذهن آگاهی، استرس، کیفیت خواب، نوجوانان در آستانه بلوغ.

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۲۲۹۸۰۸۲۹۱۸۰۲۸۱۴۰۲۵۱۶۲۸۱۲۴۰۹

تاریخ دفاع: ۱۴۰۳/۰۳/۲۱

رشته‌ی تحصیلی:

دانشکده:

استاد راهنما: دکتر علی کریمی

### **Thesis:**

Investigating the effectiveness of mindfulness-based training on stress reduction and sleep quality of adolescents on the threshold of puberty in Sabzevar



The present study was conducted with the aim of investigating the effectiveness of mindfulness-based training on stress reduction and sleep quality of adolescents on the threshold of puberty in Sabzevar city. The current research is a semi-experimental research with a pre-test-post-test design and unequal control group. The statistical population of the present study includes teenagers who studied in the first period of Sabzevar secondary school in 1402-1403. Among these students, 40 students were selected by cluster sampling and these students were randomly divided into two groups of 20 people, control and experiment. One group was given mindfulness training and the control group was not given training. Then a comparison was made between these two groups. The data collection tools include mindfulness intervention sessions based on the educational protocol of Williams, Segal and Teasdel (2002) which were given to the subjects in the form of 8 90-minute sessions, as well as the Levi-Band 1995 stress questionnaire and the Pittsburgh Berman and Kupfer 1989 sleep quality questionnaire. Was. In this research, data was analyzed using SPSS 24 software. Descriptive statistics were used to examine and compare the mean and standard deviation of the variables in the control and experimental groups, and inferential statistics were used to analyze the research hypotheses, which included k-s tests to check the normality of the research variables, covariance assumptions, and covariance tests. The results showed that the mindfulness test generally had asignificant effect on the reduction of stress and sleep quality of adolescents on the threshold of puberty in Sabzevar city, which was a decrease in stress and an increase in sleep quality