

عنوان مقاله:

اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودکارآمدی تحصیلی و اضطراب ریاضی دانش آموزان دوره اول متوسطه تحصیلی

محل انتشار:

هفتمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی، روانشناسی و مشاوره ایران (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

سمیرا کمالی - گروه روانشناسی، واحد بوئین زهرا، دانشگاه آزاد اسلامی، بوئین زهرا، ایران

لیلا گنجی - هیئت علمی گروه روانشناسی، واحد بوئین زهرا، دانشگاه آزاد اسلامی، بوئین زهرا، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودکارآمدی تحصیلی و اضطراب ریاضی دانش آموزان دوره اول متوسطه تحصیلی بود این پژوهش، از لحاظ هدف، کاربردی و به لحاظ روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمام دانش آموزان دوره اول متوسطه شهر کرج در سال تحصیلی 98-99 تشکیل داد که از بین آنها تعداد 30 دانش آموز با گمارش تصادفی 15 نفر گروه آزمایش و 15 نفر گروه کنترل به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شد. ابزار جمع آوری اطلاعات شامل پکیج آموزشی ذهن آگاهی محمدخانی و خانی پور (1391)، پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی جینک و مورگان (1999) و پرسشنامه اضطراب ریاضی پلک و پارکر (1982) بود. روش آماری تحلیل داده ها، تحلیل کواریانس بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده های از روش تحلیل کواریانس تک متغیره در نرم افزار spss 20 استفاده شد و نتایج نشان داد که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی موجب افزایش خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان می شود ($p < 0/005$). همچنین نتیجه پژوهش نشان داد: کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی موجب کاهش اضطراب ریاضی در دانش آموزان می شود ($p < 0/005$) بنابراین به دست اندرکاران امر مشاوره و آموزش پیشنهاد می شود جهت افزایش خودکارآمدی و کاهش اضطراب ریاضی دانش آموزان از آموزش مولفه های کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی استفاده کنند.

کلمات کلیدی:

کاهش استرس، ذهن آگاهی، خودکارآمدی تحصیلی، اضطراب ریاضی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1140747>

