

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودتنظیمی تحصیلی و ابراز وجود

محل انتشار:

هفتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسنده:

ماهک نقی زاده علمداری - کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، موسسه آموزش عالی چرخ نیلوفری آذربایجان/ آموزش و پرورش، جلفا، ایران

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودتنظیمی تحصیلی و ابراز وجود دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهرستان جلفا انجام شد. طرح پژوهش نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری، دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهرستان جلفا در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ را شامل می شد. با استفاده از نمونه گیری تصادفی ساده، پرسشنامه های خودتنظیمی تحصیلی سواری و عرب زاده ۱۳۹۲ و مقیاس ابراز وجود شرینک ۱۹۸۰، در بین دانش آموزان اجرا شد و از بین آنهایی که در هر دو پرسشنامه یک انحراف معیار پایین تر از میانگین نمره کسب کردند ۳۰ نفر به صورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی به نسبت مساوی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش در برنامه آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در قالب ۸ جلسه آموزش دریافت کرد ولی آزمودنی های گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد. یافته ها نشان داد که برنامه آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به طور معناداری به افزایش خودتنظیمی تحصیلی و ابراز وجود دانش آموزان دختر منجر شده است $P < 0/05$ با توجه به یافته های پژوهش حاضر می توان از برنامه آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به منظور افزایش خودتنظیمی تحصیلی و همچنین افزایش مهارت های ابراز وجود استفاده کرد.

کلمات کلیدی:

استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، خودتنظیمی تحصیلی، ابراز وجود

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1193914>

