

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر امید تحصیلی، سرسختی تحصیلی، سازگاری تحصیلی و ذهن آگاهی

محل انتشار:

پژوهشنامه روانشناسی مثبت، دوره 6، شماره 3 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 23

نویسندگان:

اطهره درتاج - کارشناسی ارشد، بخش روان شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهید باهنر کرمان، کرمان، بولوار ۲۲ بهمن، میبدان پژوهش، میدان

افسانه توحیدی - دانشیار روان شناسی تربیتی، بخش روان شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهید باهنر کرمان کرمان، کرمان بولوار ۲۲ بهمن،

مهشید تجربه کار - استادیار روان شناسی تربیتی، بخش روان شناسی دانشگاه شهید باهنر. بخش روان شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهید باهنر

خلاصه مقاله:

هدف، بررسی اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر امید تحصیلی، سرسختی تحصیلی، سازگاری تحصیلی و ذهن آگاهی دانش آموزان بود. روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. از بین دانش آموزان دختر متوسطه اول سال نهم شهرستان رابر استان کرمان، ۴۰ نفر آنها به عنوان نمونه به شیوه نمونه گیری دردسترس، انتخاب و سپس به روش تصادفی ساده در دو گروه ۲۰ نفری آزمایش و ۲۰ نفری گواه جایگزین شدند. آموزش جلسات به شیوه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی کابات - زین و کابات - زین و هنه در هشت جلسه دو ساعته بود. برای گردآوری داده ها از مقیاس امید به تحصیل خرمایی و کمری، مقیاس سرسختی، کوباسا و همکاران و پرسشنامه سازگاری دانشجو به دانشگاه بیکر و سریاک و سیاهه ذهن آگاهی فرایبورگ استفاده شد. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری نشان دادند آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر امید تحصیلی، سرسختی تحصیلی، سازگاری تحصیلی و ذهن آگاهی تحصیلی دانش آموزان دختر دبیرستانی اثربخشی معناداری دارد. نتیجه گرفته می شود داشتن ذهن آگاهی در موقعیت های آموزشی سبب تغییرات مثبت در آموزش و محیط های آموزشی در سطح بهینه می شود.

کلمات کلیدی:

کاهش استرس، ذهن آگاهی، امید تحصیلی، سرسختی تحصیلی، سازگاری تحصیلی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1207709>

