

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر فرسودگی تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر تهران منطقه ۳ تهران

محل انتشار:

نخستین کنفرانس ملی آینده پژوهی، علوم تربیتی و روانشناسی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسنده:

الهام رسولی - کارشناس ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد آیت الله آملی (آمل)

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی آموزش ذهن آگاهی بر فرسودگی تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر متوسطه اول بود. با بهره گیری از روش نیمهآزمایشی، از میان دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر تهران منطقه ۳، تعداد ۳۰ نفر انتخاب شدند. آزمودنی ها در دو مرحله پیش آزمون و پسآزمون پرسشنامه فرسودگی تحصیلی برسو و همکاران (۲۰۰۷) و پرسش نامه اضطراب امتحان ساراسون را تکمیل کردند. گروه آزمایش بین دو مرحله، آموزش ذهن آگاهی را دریافت نمود، اما گروه کنترل هیچ مداخله ای را دریافت نکرد. داده ها به وسیله آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره تحلیل شدند. یافته هاتفاوت معناداری بین میانگین نمرات فرسودگی تحصیلی و اضطراب امتحان در طی درمان میان گروه ها نشان داد ($P \leq 0/05$). با توجه به یافته ها میتوان عنوان داشت آموزش ذهن آگاهی می تواند در دانش آموزان در جهت کاهش فرسودگی تحصیلی و اضطراب امتحان بکار گرفته شود.

کلمات کلیدی:

فرسودگی تحصیلی، اضطراب امتحان، ذهن آگاهی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1246056>

