

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر استرس و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی روان شناسی تربیتی شناختی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسنده:

سولماز رضائی شجاعی - دکتری روانشناسی عمومی، مدرس مدعو گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

استرس و اضطراب امتحان یکی از عوامل تاثیر گذار بر رشد و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان است. هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر استرس و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر بود. این پژوهش با استفاده از روش نیمه آزمایشی با پیش آزمون-پس آزمون با استفاده از طرح گروه آزمایش و کنترل انجام شد. از جامعه دانش آموزان دختر منطقه 1 شهر تهران، 30 نفر با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه 15 تایی گمارش شدند. ابتدا پیش آزمون های استرس و اضطراب امتحان بر هر دو گروه اجرا شد، سپس گروه آزمایش تحت آموزش ذهن آگاهی در ده جلسه قرار گرفتند و هیچ مداخله ای طی این مدت بر گروه کنترل صورت نگرفت. جهت تحلیل آماری از تحلیل کواریانس استفاده شد. نتایج توصیفی نشان داد که میزان استرس و اضطراب امتحان گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به پیش آزمون کاهش محسوسی داشته است و نتیجه تحلیل کواریانس نشان داد که پس از حذف اثر پیش آزمون، میانگین نمرات پس آزمون دو گروه اختلاف آماری معناداری داشتند. بنابراین برای کاهش استرس و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر میتوان از آموزش ذهن آگاهی بهره جست.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، استرس، اضطراب امتحان، دانش آموزان دختر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1040530>

