

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرین ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر پایه دهم شهرستان یزد با دوره پیگیری یک ماهه

محل انتشار:

ششمین همایش ملی پژوهش های نوین در حوزه علوم انسانی، اقتصاد و حسابداری ایران (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

منصور دهقان منشادی - عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان

فاطمه بابایی زاده - دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور تفت

خلاصه مقاله:

در دهه اخیر، افزایش ناگهانی در استفاده از تمرینات ذهن آگاهی که مهارت های حضور ذهن را برای ارتقای سلامت و بهزیستی روانشناختی، مشکلات روانی و اضطراب و ترسهای مرضی، آموزش می دهد، دیده شده است و روزه روزاین رویکرد در حال گسترش است. هدف از این تحقیق، بررسی تاثیر تمرین ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر پایه دهم متوسطه شهرستان یزد بود. جامعه ی آماری این پژوهش را 30 دانش آموز دختر تشکیل دادند که به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. از هر دو گروه پیشآزمون گرفته شد. از پرسشنامهریف (1989)، برای اندازه گیری بهزیستی روانشناختی و برای اندازه گیری متغیر اضطراب امتحان، از پرسشنامه استاندارد آلبرت و هاپر (1960)، استفاده شد. گروه های تجربی به مدت 4 هفته، هفته ای 3 جلسه و در مجموع 12 جلسه 30 دقیقه ای تکلیف را انجام دادند، ولی گروه کنترل هیچگونه آموزشی را دریافت نکرد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از آنوا با اندازه های تکراری استفاده شد. یافته های به دست آمده از این پژوهش نشان میدهد، ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی و اضطراب امتحان دانش آموزان، تاثیر مثبت و معنیدار دارد؛ به ویژه این تاثیرات در دوره پیگیری نیز نشان داده شد. با توجه به نتایج پژوهش، از این تمرینات برای پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و آینده روشن تر آنان، کاهش اضطراب امتحان و بهبود زندگی آنان می توان استفاده کرد.

کلمات کلیدی:

اضطراب امتحان، بهزیستی روانشناختی، ذهن آگاهی، مراقبه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1117573>

