

عنوان مقاله:

سنجش میزان تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری شناختی

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

سمیه کامگار - کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه پیام نور، واحد نطنز

ریحانه فهامی - استادیار دانشگاه پیام نور، واحد نطنز

خلاصه مقاله:

این پژوهش با هدف سنجش میزان تاثیر ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری شناختی معلمان دوره دبستان و متوسطه اول شهرستان بوانات اجرا شد. روش پژوهش شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه آزمایش و گروه کنترل است و جامعه آماری شامل 405 معلم مشغول به کار در مقاطع دبستان و متوسطه اول در شهرستان بوانات بودند که برای نمونه از میان آنها تعداد 30 نفر به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و در دو گروه آزمایشی (15 نفر) و گروه کنترل (15 نفر) قرار گرفتند. هر 30 نفر معلم انتخاب شده به عنوان نمونه به پرسش نامه انعطاف پذیری شناختی دنیس و وندروال پاسخ دادند. سپس گروه آزمایشی در 4 جلسه آموزش ذهن آگاهی توسط پژوهشگر و با کمک یک متخصص آموزش ذهن آگاهی قرار گرفتند و مجددا هر 30 نفر به پرسش نامه ذکر شده در بالا پاسخ گفتند. اطلاعات به دست آمده از این تحقیقات مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفته شد که نشان دهنده میزان تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر افزایش انعطاف پذیری شناختی فرد در حرفه خود می باشد.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، انعطاف پذیری شناختی، آموزش.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1136498>

