

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به ترس از شکست در عملکرد دانش آموزان دارای استرس تحصیلی مقطع اول متوسطه منطقه 6 تهران

محل انتشار:

هفتمین همایش علمی پژوهشی توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسنده:

ویدا شهدادیان - کارشناسی ارشد روانشناسی مثبت گرا، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نایین، اصفهان، ایران.

خلاصه مقاله:

موضوع: یکی از نکات اصلی که در نظام آموزش و پرورش مطرح است، رشد و تکامل موفقیت آمیز دانش آموز و جایگاه او در جامعه است. اهداف: هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به ترس از شکست در عملکرد دانش آموزان دارای استرس تحصیلی مقطع اول متوسطه منطقه 6 تهران بود. روش تحقیق: پژوهش از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری دانش آموزان دوره ی اول مقطع متوسطه ی دارای استرس تحصیلی منطقه 6 تهران (پایه هفتم، هشتم و نهم) بود. نمونه در ابتدا از 4 مدرسه پسرانه و 4 مدرسه دخترانه به روش نمونه گیری تصادفی منظم انتخاب شد و سپس از هر مدرسه دو کلاس به تصادف انتخاب شد. دانش آموزان کلاس های انتخاب شده، به پرسشنامه استرس تحصیلی پاسخ دادند و 40 دانش آموز دارای استرس، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. در پژوهش پرسشنامه استرس تحصیلی شکر و همکاران و ترس از ارزیابی شکست در عملکرد کانروی و همکاران استفاده شد. آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در 8 جلسه ی 90 دقیقه ای بر گروه آزمایش انجام گرفت. یافته ها: نتایج نشان داد آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر نمرات استرس تحصیلی و ترس از شکست شرکت کنندگان در پس آزمون گروه آزمایشی تاثیر داشته است. ($P < 0/01$) نتیجه گیری: براساس یافته های پژوهش درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی اثرات ملموسی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان دارای استرس تحصیلی داشته بنابراین میتوان این درمان را در مدارس برای ارتقای عملکرد تحصیلی دانش آموزان به کاربرد.

کلمات کلیدی:

اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، ترس از شکست، استرس تحصیلی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1179564>

