

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به مدیریت زمان دانش آموزان دارای استرس تحصیلی مقطع اول متوسطه منطقه ۶ تهران

محل انتشار:

اولین همایش ملی آسیب شناسی روانی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسنده:

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

خلاصه مقاله:

مقدمه: با توجه به شیوع بالای استرس در سطح آموزشگاه ها و مدارس و ایجاد اختلال در دستیابی به اهداف آموزشی و ایجاد مشکلات گوناگون آموزشی و کاهش عملکرد تحصیلی، نیاز به رویکردهای مداخله ای و آموزش های هدف مند در جهت کاهش استرس دانش آموزان به منظور کمک به موفقیت بیشتر آنها در امور تحصیلی و آموزش ضروری به نظر می رسد هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر مدیریت زمان دانش آموزان دارای استرس تحصیلی مقطع اول متوسطه منطقه ۶ تهران بود. روش: 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 ۶ تهران (پایه هفتم، هشتم و نهم) بود. نمونه درابتدا از ۴ مدرسه پسرانه و ۴ 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 ۴۰ 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 مدیریت زمان ترومن وهارتلی استفاده شد. آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در ۸ جلسه ی ۹۰ دقیقه ای بر گروه آزمایش انجام گرفت. یافته ها: نتایج نشان داد آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر نمرات استرس تحصیلی، مدیریت زمان شرکت کنندگان درپس آزمون گروه آزمایشی تاثیر داشته است. ($P < 0/01$) نتیجه گیری: براساس یافته های پژوهش آموزش ذهن آگاهی، می تواند به عنوان رویکردی موثر در زمینه کار با دانش آموزانی که دارای درجات بالاتری از استرس هستند، تلقی شده و همچنین سبب مدیریت بهتر زمان توسط آن ها می شود و زمینه موفقیت آنان را فراهم می کند پس لازم است در مدارس توسط مشاوران مدارس بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، مدیریت زمان، استرس تحصیلی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1222633>

