

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر سازگاری اجتماعی دختران در دوره بلوغ

محل انتشار:

نهمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

ناهید کاظمی - دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران

محمد قمری - دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر

خلاصه مقاله:

با توجه به این که از بین دوره های مختلف زندگی انسان، دوران کودکی و نوجوانی از مهمترین و حساسترین مراحل زندگی هر فرد به شمار میرود از این رو هدف پژوهش حاضر "تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سازگاری اجتماعی دختران در دوره بلوغ" بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی و طرح انتخابی برای اجرا نیز طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دختران پایه متوسطه اول شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۹۸ تشکیل میدادند. ۳۰ نفر از این افراد با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند (۱۵ نفر برای هر گروه). گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش ذهن آگاهی به شیوه گروهی شرکت کردند، در حالی که گروه گواه هیچ مداخله ای دریافت نکردند. جهت جمع آوری داده ها از مقیاس سازگاری اجتماعی سینها و سینگ (۱۹۹۳) استفاده شد. داده های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS و با آزمون تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها نشان داد که بین میانگین نمرات گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد و نتیجه گیری میکنیم که آموزش ذهن آگاهی به طور معناداری در افزایش سازگاری اجتماعی دختران نوجوان مفید بوده است.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، سازگاری اجتماعی، دختران در دوره بلوغ

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1239663>

