

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر ناگویی هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه

محل انتشار:

مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، دوره 29، شماره 3 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

میثم محبی - Dept of Psychology, Islamic Azad University, Qom Branch, Qom, Iran

مجید زرغام حاجبی - Dept of Psychology, Islamic Azad University, Qom Branch, Qom, Iran

نادر منیرپور - Dept of Psychology, Islamic Azad University, Qom Branch, Qom, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر ناگویی هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر ایلام بود. مواد و روش ها: این پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه های آزمایش و کنترل است. جامعه مطالعه شده این پژوهش را همه دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر ایلام (سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸) تشکیل می دادند که تعداد آنان ۳۷۵۰ نفر بود. بدین ترتیب، ۵ منطقه از مدارس شهر ایلام انتخاب و در مرحله بعد، از هر مدرسه تعدادی کلاس به صورت تصادفی انتخاب و بررسی شد. با توجه به الگوی کوکران، تعداد ۳۴۸ نفر از آنان به شیوه نمونه گیری تصادفی خوشه ای، به عنوان نمونه انتخاب گردید. از این تعداد، ۶۰ نفر از دانش آموزان که ناگویی هیجانی بالایی داشتند، به عنوان نمونه اصلی انتخاب شدند. پس از مشخص شدن جامعه پژوهش و انتخاب نمونه، محقق به مدارس مراجعه کرد و با هماهنگی مسئولین مدارس، جلسات درمانی آغاز گردید. در این پژوهش، از مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو و پرسش نامه پیشرفت تحصیلی پکران استفاده شد. شیوه اجرای مداخله به این صورت بود که گروه آزمایش ۸ جلسه ۶۰ دقیقه ای با روش ذهن آگاهی آموزش دید و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. کاپات-زین و همکاران، محتوای مداخله را طراحی و نریمانی و همکاران آن را استفاده و تایید نموده اند. یافته های پژوهش: بر اساس یافته ها، F محاسبه شده برای پیشرفت تحصیلی ۵۱۱/۱۱۴ و برای ناگویی هیجانی ۵۱۱/۱۴۳ بود و تحلیل کوواریانس نشان داد، میان گروه های آزمایش و کنترل از لحاظ پس آزمون متغیرهای وابسته با کنترل پیش آزمون در سطح $P < 0.0001$ ، تفاوت معناداری وجود داشت. بحث و نتیجه گیری: به طور کلی، بر اساس نتایج به دست آمده نشان داده شد که ذهن آگاهی بر پیشرفت تحصیلی و ناگویی هیجانی دانش آموزان تاثیر مثبت دارد، به طوری که سبب افزایش پیشرفت تحصیلی و کاهش ناگویی هیجانی در دانش آموزان می شود.

کلمات کلیدی:

Academic achievement, Alexithymia, Ilam, Mindfulness, Students

ذهن آگاهی، پیشرفت تحصیلی، ناگویی هیجانی، دانش آموزان، شهر ایلام

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1320912>

