

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به اهمال کاری تحصیلی، باورهای فراشناختی دانش آموزان دارای استرس تحصیلی مقطع اول متوسطه منطقه ۶ تهران

محل انتشار:

پنجمین کنفرانس ملی روانشناسی (علم زندگی) (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

ویدا شهدادیان - دانشجوی دکتری روان شناسی، گروه روانشناسی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران

غلامرضا جعفری نیا - دانشیار، گروه جامعه شناسی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی، اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به اهمال کاری تحصیلی، باورهای فراشناختی دانش آموزان دارای استرس تحصیلی مقطع اول متوسطه منطقه ۶ تهران بود. روش: این پژوهش از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون باگروه 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 از بین مدارس منطقه ۶ تهران، در ابتدا 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 ۱۳۸۶، (اهمال کاری تحصیلی نسخه دانش آموز سولومون وراثلوم ۱۹۸۴، فراشناخت توسط ولزوکارترایت ۲۰۰۴ 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، اهمال کاری، فراشناخت شرکت کنندگان درپس آزمون گروه آزمایشی تاثیر داشته است P / ۰۱

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، اهمال کاری تحصیلی، باورهای فراشناختی، استرس تحصیلی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1441621>

