

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی بر سلامت عمومی دانش آموزان دختر دبیرستانی شهرستان یاسوج

محل انتشار:

فصلنامه توسعه آموزش جندی شاپور، دوره 6، شماره 2 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

علی پاکیزه

علی پاکیزه

مریم نظری

خلاصه مقاله:

: با توجه به ضرورت توجه به سلامت روان نوجوانان به عنوان آینده سازان کشور، پژوهش حاضر به منظور بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی بر سلامت عمومی دانش آموزان مقطع دبیرستان اجرا شد. در این پژوهش که به صورت تجربی اجرا شد، تعداد هشتاد نفر از دانش آموزان دختر دبیرستان های یاسوج به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه تقسیم شدند. هر کدام از دو گروه آزمایشی در یک دوره ی هشت هفته ای یکی از آموزش های ذهن آگاهی یا تنظیم هیجانی را دریافت کردند. یک ماه پس از اجرای دوره ی آموزشی، شرکت کنندگان هر سه گروه، آزمون سلامت عمومی گلدبرگ و هیلیبر را تکمیل کردند. تحلیل آماری بر اساس آزمون تی برای گروه های مستقل، تحلیل واریانس یک راهه و آزمون تعقیبی توکی انجام شد. یافته ها بیانگر سلامت عمومی بالاتر دانش آموزان هر دو گروه آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی در مقایسه با دانش آموزان گروه گواه بود. هم چنین، گروه آزمایشی تنظیم هیجانی نسبت به گروه آزمایشی ذهن آگاهی سلامت عمومی بیشتری را نشان دادند. با عنایت به تاثیر-گذاری آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی بر سلامت عمومی دانش آموزان، برگزاری کارگاه های آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی می تواند ارتقاء دهنده ی سلامت عمومی و به تبع آن کیفیت زندگی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان باشد.

کلمات کلیدی:

آموزش، ذهن آگاهی، تنظیم هیجانی، سلامت عمومی، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1555337>

