

عنوان مقاله:

بررسی اثر ذهن آگاهی بر کاهش هیجانات و استرس تحصیلی دانش آموزان مدارس شهر یزد

محل انتشار:

ششمین کنفرانس بین المللی مطالعات میان رشته ای روانشناسی، مشاوره، آموزش و علوم تربیتی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

زهره موسی پور سیاهجل - دانشجوی کارشناسی دانشگاه فرهنگیان پردیس فاطمه الزهرا (س) یزد

اسما موسی پور سیاهجل - دانش آموخته کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد واحد سیرجان

خلاصه مقاله:

بر اساس مطالعات قبلی عوامل مختلفی بر هیجانهای تحصیلی موثر هستند که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس از جمله آنهاست. این پژوهش به منظور بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر هیجانهای تحصیلی مثبت و منفی دانش آموزان انجام شد. پژوهش حاضر یک مطالعه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. کلیه دانش آموزان متوسطه دوره اول شهر یزد جامعه آماری را تشکیل میداد، که از آن ۳۰ نفر به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای تصادفی انتخاب شد و در دو گروه آزمایشی ۱۵ نفر و کنترل ۱۵ نفر گمارده شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه هیجان های تحصیلی پکران و همکاران (۲۰۰۵) استفاده شد. آزمودنیهای گروه آزمایش طی ۸ جلسه آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس را دریافت نمود ولی گروه کنترل مداخله ای دریافت نکرد. برای تجزیه و تحلیل آماری داده ها از تحلیل کوواریانس چند متغیره به کمک نرم افزار SPSS استفاده شد. نتایج نشان داد آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس موجب افزایش هیجان های تحصیلی مثبت و کاهش هیجان های تحصیلی منفی دانش آموزان میشود. اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر هیجان های تحصیلی مثبت و منفی دانش آموزان در مرحله پیگیری تداوم داشته است. بنابراین، آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس یک روش موثر در هیجانهای تحصیلی مثبت و منفی دانش آموزان است.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، مبتنی بر کاهش استرس، هیجان های تحصیلی مثبت، هیجان های تحصیلی منفی، لذت کلاس، عصبانیت کلاس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1717007>

