

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش مهارت های تفکر مثبت و خوش بینی بر تنیدگی تحصیلی و سلامت روانی دانش آموزان دوره ابتدایی

محل انتشار:

هشتمین کنفرانس ملی پژوهش های نوین در حوزه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

بهجت زارع چهارراهی - دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ارسنجان

هاجر رحیمی - دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ارسنجان

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر اثر بخشی آموزش مهارت های تفکر مثبت و خوش بینی بر تنیدگی تحصیلی و سلامت روانی دانش آموزان دوره ابتدایی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش آموزان دختر و پسر پایه پنجم شهر کره ای (سرچهان) به تعداد ۴۸۲ (پسرانه به تعداد ۲۵۰ نفر و دخترانه به تعداد ۲۳۲ نفر) در سال تحصیلی ۱۴۰۰ بود. نمونه گیری این پژوهش به صورت خوشه ای بود و با توجه به جامعه آماری و همچنین تعداد مدارس مقطع ابتدایی این شهر تعداد ۲ مدرسه انتخاب و از بین دانش آموزان مشغول به تحصیل در این مدارس در مقطع پنجم ابتدایی تعداد ۷۰ نفر از دانش آموزان به عنوان نمونه انتخاب شدند و به دو گروه آزمایش (۳۵ نفر) و گواه (۳۵ نفر) تقسیم و مورد آزمون قرار گرفتند. ابزارهای اندازه گیری این پژوهش شامل پرسشنامه تنیدگی تحصیلی و سلامت روان بود. در این پژوهش به گروه آزمایش طی ۸ هفته آموزش مبتنیدگی سوزان کوئیلیام (۲۰۰۳) ارائه شد. داده های حاصل از پژوهش با استفاده از روش های آماری (آزمون تحلیل واریانس چند متغیره و تک متغیره انکووا (کوواریانس) استفاده شد. نتایج نشان داد میزان تنیدگی تحصیلی، در بین دو گروه دانش آموزان کنترل و آزمایش در سطح ۰/۰۱ تفاوت معنی دار وجود داشت. بنابراین دانش آموزانی که در گروه آزمایش تحت آموزش قرار گرفتند، توانستند میزان تنیدگی تحصیلی را در خود کاهش دهند. میزان سلامت روان بر اساس مولفه های سلامت روان (علائم جسمانی، علائم اضطرابی، علائم کارکرد اجتماعی، علائم افسردگی) در بین دو گروه دانش آموزان (کنترل / آزمایش) در سطح الفای ۰/۰۱ تفاوت معنی دار وجود داشت. بنابراین دانش آموزانی که در گروه آزمایش تحت آموزش قرار گرفتند، توانستند میزان سلامت روان خودشان را بهبود بخشند. میزان علائم جسمانی علائم اضطرابی، علامت کارکرد اجتماعی، علائم افسردگی، تنیدگی تحصیلی، در بین دو گروه دانش آموزان (پسر / دختر) تفاوت معنادار وجود نداشت.

کلمات کلیدی:

مهارت های تفکر مثبت و خوش بینی، تنیدگی تحصیلی، سلامت روانی، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1748003>

