

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر روی مشکلات خواب و بهبود پیوند با مدرسه دانش آموزان مقطع ابتدایی شهر مراغه

محل انتشار:

دومین همایش ملی روان درمانی ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

زینب آقائی جای باغی - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه ارومیه

توران بیدق دار - کارشناسی ارشد برنامه ریزی آموزشی

خلاصه مقاله:

ذهن آگاهی مفهومی است که در سال های اخیر توجه روانشناسان، روان درمانگران و محققان را به خود جلب کرده است. این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش مشکلات خواب و بهبود پیوند با مدرسه دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان میاندواب انجام گرفت. روش این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون بود. جامعه آماری این پژوهش شامل همه دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان مراغه بود که از بین آنها ۴۰ نفر با روش نمونه گیری خوشه ای به عنوان نمونه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۲۰ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش تحت ۸ جلسه آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفت ولی گروه گواه هیچگونه آموزشی دریافت نکردند. داده ها با استفاده از پرسشنامه پیوند با مدرسه و کیفیت خواب جمع آوری شده و با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی به طور معناداری بر پیوند با مدرسه و مشکلات خواب دانش آموزان اثربخش بوده است. بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده، آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند در راستای بهبود پیوند با مدرسه و کاهش مشکلات خواب دانش آموزان توسط روانشناسان و روان درمانگران و نیز مشاوران مدارس مورد استفاده قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، پیوند با مدرسه، مشکلات خواب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1751905>

