

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری دانش آموزان دختر متوسطه

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، دوره 9، شماره 1 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 19

نویسندگان:

زینب میرشکار - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد

فرشید نجفی - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد

بتول نوید دهکردی - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد

خلاصه مقاله:

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری دانش آموزان دختر متوسطه به بونه ی آزمایش گذاشته شد. در یک طرح پژوهشی نیمه آزمایشی از بین مدارس متوسطه اول شهرستان لردگان یک مدرسه به صورت تصادفی انتخاب و سپس تعداد ۱۲۰ دانش آموز به صورت تصادفی انتخاب شدند و به پرسشنامه های پرخاشگری (باس و پری، ۱۹۸۴) و سازگاری (بل، ۱۹۹۰) پاسخ دادند. سپس تعداد ۶۰ دانش آموز که نمره آنان از پرسشنامه پرخاشگری یک انحراف معیار بالاتر بود انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۳۰ نفر) گمارده شدند. سپس گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی دریافت کردند. درحالی که گروه کنترل هیچ گونه آموزشی دریافت نکرد. نتایج با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر نشان داد که ارائه آموزش هم در مرحله پس آزمون و هم مرحله پیگیری ۲ ماهه بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری دانش آموزان گروه آزمایش موثر بوده است ($P < 0/05$). نتیجه گیری شد که ارائه آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری دانش آموزان دختر متوسطه اول تاثیر پایدار داشته است.

کلمات کلیدی:

آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، پرخاشگری، سازگاری دانش آموزان متوسطه ی اول.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1752796>

