

عنوان مقاله:

بررسی آموزش ذهن آگاهی بر سبک های مقابله ای، سرسختی روان شناختی و تاب آوری دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر تهران

محل انتشار:

نهمین همایش علمی پژوهشی توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسنده:

مریم سعادت - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد واحد رودهن

خلاصه مقاله:

در این مقاله به بررسی آموزش ذهن آگاهی بر سبک های مقابله ای، سرسختی روان شناختی و تاب آوری دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر تهران پرداخته شده است. امروزه به خوبی مشخص است که میزان شیوع اختلالات روانی در نوجوانان، بیش از سایر گروههای سنی دیگر نیست و اغلب پژوهش ها در مورد مشکلات روانشناختی و در بررسی مولفه های سلامت روانی دانش آموزان دریافته اند که گذار از این دوره بدون بروز مشکل جدی و معنادار صورت می گیرد. با این حال، دوره نوجوانی نیز مانند دوره های دیگر زندگی، تنیدگی های خاص خود را دارد. در این دوره آموزشی لازم است که تا آنان را برای رویارویی با عناصر تنش زایی مانند رشد جسمانی، تغییرات هورمونی، آمادسازی برای پذیرش حرفه در آینده و برای پذیرش شغل آماده سازد. مطالعه حاضر از نظر ساختار یک پژوهش نیمه تجربی (طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل) می باشد. کلیه ی تحلیل های صورت گرفته با نرم افزار آماری SPSS نسخه ۱۸ انجام شده است. نتایج نشان می دهد فرضیه اول پژوهش مبنی بر اینکه آموزش ذهن آگاهی گروهی بر سبک های مقابله ای دانش آموزان دختر مقطع دوم متوسطه شهر تهران اثر بخش می باشد، به طور کامل مورد تایید قرار گرفت و فرضیه دوم پژوهش مبنی بر اینکه آموزش ذهن آگاهی بر سرسختی روان شناختی دانش آموزان دختر مقطع دوم متوسطه شهر تهران اثر بخش می باشد، به طور کامل مورد تایید قرار گرفت و همچنین فرضیه سوم پژوهش مبنی بر اینکه آموزش ذهن آگاهی بر تاب آوری دانش آموزان دختر مقطع دوم متوسطه شهر تهران اثر بخش می باشد، مورد تایید قرار گرفت.

کلمات کلیدی:

آموزش ذهن آگاهی، سبک های مقابله ای، تاب آوری دانش آموزان، دختر دوره دوم متوسطه شهر تهران

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1838999>

