

عنوان مقاله:

تأثیر برنامه ذهن آگاهی به همراه تمرینات ورزشی بر بهزیستی تحصیلی در دانش آموزان مضطرب

محل انتشار:

سومین همایش ملی و اولین همایش بین المللی پژوهش و نوآوری در روانشناسی، با نگاهی ویژه بر درمانهای فراتشخیصی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

زهرا نصیری - کارشناس ارشد، مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

فرشته ابوالفضلی - کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، موسسه آموزش عالی سارویه

نگار میرزایی - دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

فاطمه مهدیان - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه علوم و تحقیقات تهران

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر برنامه ذهن آگاهی به همراه تمرینات ورزشی بر بهزیستی تحصیلی در دانش آموزان مضطرب اجرا شد. پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانش آموزان مضطرب مقطع متوسطه در شهر کرج در سال ۱۴۰۲ بود. حجم نمونه ۳۰ نفر از دانش آموزان مضطرب بود که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. دادهها با استفاده از پرسشنامه بهزیستی تحصیلی در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون جمع آوری شدند و توسط نرم افزار SPSS (نسخه ۲۶) و به روش آماری تحلیل کوواریانس مورد تحلیل قرار گرفتند. یافته های پژوهش نشان دادند که برنامه ذهن آگاهی به همراه تمرینات ورزشی بر بهزیستی تحصیلی در نوجوانان تأثیر معنی داری دارد ($P < 0.05$) بنابراین پیشنهاد می گردد از برنامه ذهن آگاهی به همراه تمرینات ورزشی برای دانش آموزان مضطرب استفاده گردد.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، تمرینات ورزشی، بهزیستی تحصیلی، اضطراب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1928266>

