

عنوان مقاله:

مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و حافظه فعال بر اضطراب امتحان دانش آموزان دختر متوسطه اول

محل انتشار:

فصلنامه پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی، دوره 2، شماره 4 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

زهرا سلیمانی داودلی - دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران.

حسین مهدیان - استادیار، گروه روانشناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران.

تورج فلاح مهنه - استادیار، گروه علوم تربیتی، واحد تربت حیدریه، دانشگاه آزاد اسلامی، تربت حیدریه، ایران

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی و حافظه فعال بر اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر بجنورد انجام گرفت. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ به تعداد ۲۰۰۰ نفر مشغول به تحصیل بودند که از میان آنها با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس به تعداد ۴۵ دانش آموز دارای ملاک های ورود و خروج بودند. به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و یک گروه ۱۵ نفری کنترل گمارده شدند. ابتدا هر سه گروه با استفاده از پرسشنامه اضطراب امتحان فریدمن و جاکوب (۱۹۹۷) مورد پیش آزمون قرار گرفتند. سپس آموزش ذهن آگاهی و حافظه فعال به ترتیب برای گروه آزمایش اول و دوم اجرا شد. اما گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد و صرفاً در لیست انتظار قرار گرفت. پس از پایان دوره، مجدداً هر سه گروه مورد پس آزمون و یک ماه بعد از پیگیری قرار گرفتند. سپس با استفاده از تحلیل کوواریانس اندازه گیری مکرر یافته های بدست آمده با نرم افزار SPSS-۲۱ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته های پژوهش نشان داد که بین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و حافظه فعال بر اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر متوسطه اول تفاوت وجود ندارد (۰/۰۵).

کلمات کلیدی:

آموزش ذهن آگاهی، آموزش حافظه فعال، اضطراب امتحان، دانش آموزان دختر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2069961>

