

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در افزایش سازگاری دانش آموزان دختر

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی نوآوری های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

گلفر حسینی عنبران - گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قزوین، قزوین، ایران

محمد قمری

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در افزایش سازگاری دانش آموزان انجام پذیرفت. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل همه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه (دولتی) شهرستان قدس بودند که به تعداد 90 نفر با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب و پرسشنامه سازگاری دانش آموزان دبیرستانی (AISS) را تکمیل نمودند. از بین این دانش آموزان تعداد 30 نفر که نمرات سازگاری پایینی (یک انحراف معیار پایین تر از میانگین گروه) داشتند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایشی، با 8 جلسه برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی مورد آموزش قرار گرفته اما گروه کنترل بدون هیچگونه مداخله و آموزشی بودند. داده های به دست آمده از طریق آزمون آماری کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که فنون مبتنی بر ذهن آگاهی موجب افزایش سازگاری اجتماعی و سازگاری عاطفی دانش آموزان در مرحله پس آزمون شده است. ($p < 0/05$) این یافته تلوپحات درمانی در بردارد بطوریکه می توان با آموزش بر نامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به افزایش سازگاری دانش آموزان کمک نمود.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، سازگاری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/612898>

