

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش استرس دانش آموزان دختر

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی فرهنگ، آسیب شناسی روانی و تربیت (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسنده:

طاهره عزیزپور - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه

خلاصه مقاله:

با توجه به شیوع بالای استرس در سطح آموزشگاه ها و مدارس و شیوع بیشتر آن در دختران نسبت به پسران و ایجاد اختلال در دستیابی به اهداف آموزشی و ایجاد مشکلات گوناگون آموزشی و کاهش عملکرد تحصیلی، نیاز به رویکردهای مداخله ای و آموزش های هدف مند مانند آموزش ذهن آگاهی در جهت کاهش استرس دانش آموزان به منظور کمک به موفقیت بیشتر آنها در امور تحصیلی و آموزش ضروری به نظر می رسد. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش استرس دانش آموزان دختر مورد انجام قرار گرفت. پژوهش حاضر کاربردی با روش شبه آزمایشی است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش آموزان دختر آموزشگاه کیش شهر کرمانشاه در سال تحصیلی 95-96 تشکیل می دهند که از روش نمونه گیری تصادفی برای انتخاب نمونه استفاده شد. سپس دانش آموزان به پرسشنامه استرس تحصیلی پاسخ دادند. نتایج نشان داد که میانگین نمره استرس پس از انجام آموزش ذهن آگاهی در دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، کاهش معناداری داشته است. آموزش ذهن آگاهی، می تواند به عنوان رویکردی موثر در زمینه کار با دانش آموزانی که دارای درجات بالاتری از استرس هستند، تلقی شده و لازم است در مدارس توسط مشاوران مدارس بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، استرس، عملکرد تحصیلی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/649335>

