

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش مهارت های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر ناکامی پسران نوجوان

محل انتشار:

اولین کنفرانس ملی پژوهش های نوین ایران و جهان در روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

زهرا ارشد - دانشکده صنایع غذایی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد آیت ا... آملی، آمل، ایران.

طهمورث آقاجانی - دانشکده علوم انسانی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب

ارسلان خان محمدی - گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد آیت ا... آملی، آمل، ایران.

خلاصه مقاله:

تحقیق حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر ناکامی پسران نوجوان انجام شد. با بهره گیری از طرح آزمایشی، نمونه ای، شامل 30 نفر از دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر تهران انتخاب و پس از جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل مورد مطالعه قرار گرفتند. در هر گروه 15 نفر. پرسشنامه کنترل خشم توسط نلسون (2000) برای جمع آوری اطلاعات استفاده شد. در فرایند اجرا، گروه آزمایشی به مدت 10 جلسه تحت آموزش مهارت های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای را دریافت نکرد و به فعالیتهای معمول خود ادامه دادند. برای تحلیل دادهها از نسخه 23 نرم افزار SPSS و از تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد. نتایج نشان داد نتایج نشان داد که آموزش مهارت های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر ناکامی پسران نوجوان در گروه آزمایش موثر بود. با توجه به نتایج حاصله، مربیان، مشاوران و کسانی که با نوجوانان کار میکنند میتوانند از مهارت های زندگی مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یک تکنیک درمانی اثربخش در بهبود ناکامی دانش آموزان پسر استفاده نمایند.

کلمات کلیدی:

مهارت های زندگی، ذهن آگاهی، ناکامی، نوجوانان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/693010>

