

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر خودکنترلی تحصیلی در دو گروه دانش آموزان با اضطراب بالا و پایین

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم اجتماعی، علوم تربیتی و روانشناسی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

محسن حاجی شیخی - کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید بهشتی

هدایا سلطانی زاده - کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی

خلاصه مقاله:

هدف این پژوهش بررسی تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر خودکنترلی تحصیلی در دو گروه دانش آموزان با اضطراب امتحان بالا و پایین بوده است. در این پژوهش از روش تحقیق آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با دو گروه کنترل و دو گروه آزمایش استفاده شد. جامع هی آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی ناحیه یک ساری استان مازندران بود که در سال 1396 مشغول به تحصیل بودند. در این پژوهش از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای برای انتخاب نمونه استفاده شد. از بین 300 دانش آموز که از آنها پرسش نامه خودکنترلی گرفته شد، حجم نمونه شامل 60 نفر بود که به صورت تصادفی، 30 نفر در گروه های آزمایش (15 نفر گروه اضطراب امتحان بالا و 15 نفر گروه اضطراب امتحان پایین) قرار گرفته اند. ابزار پژوهش پرسشنامه خودکنترلی تانجی (2004) و پرسشنامه اضطراب امتحان اسپیلبرگر 1970 بود. یافته ها نشان می دهد که آموزش ذهن آگاهی در دانش آموزان با اضطراب بالا موثر بوده است $P < 0/000, F = 47/000$ ولی در دانش آموزان با اضطراب پایین تاثیری نداشته است $P < 0/80, F = 0/06$ همچنین نتایج نشان پژوهش نشان داد که اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر خودکنترلی تحصیلی دانش آموزان با اضطراب بالا و پایین تفاوت معنادار دارد یعنی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر خودکنترلی تحصیلی دانش آموزان دارای اضطراب امتحان بالا بیش تر از دانش آموزان با اضطراب امتحان پایین، بود. طبق یافته های پژوهشی توان نتیجه گرفت که اضطراب امتحان به عنوان متغیر تعدیل کننده در موفقیت دانش آموزان در تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر خودکنترلی موثر بوده است. با توجه عوارض پایین بودن خودکنترلی تحصیلی در دانش آموزان و تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر افزایش خودکنترلی، توجه به میزان اضطراب امتحان به عنوان عاملی که در میزان اثربخشی ذهن آگاهی بر خودکنترلی تحصیلی دانش آموزان موثر است، باید بیش تر مورد تاکید قرار گیرد

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، اضطراب امتحان، خودکنترلی تحصیلی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/813018>

