

عنوان مقاله:

تاثیر درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودکارآمدی در دانش آموزان دختر متوسطه شهر تهران

محل انتشار:

اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

لانیسرین علیدادی - کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشکده روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد واحد بین المللی کیش

سمیه رباط میلی - دکتری روانشناسی بالینی، استادیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی علوم و تحقیقات تهران، تهران، ایران

مریم اسماعیلی - دکتری تخصصی روانشناسی، استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودکارآمدی در دانش آموزان دختر متوسطه شهر تهران بود. روش پژوهش آزمایشی (نیمه تجربی) و جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر دبیرستانی منطقه 18 تهران است که با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی در دو گروه 15 نفری آزمایش و کنترل جایگزین شدند و برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در 8 جلسه روی گروه آزمایش اجرا شد. داده های پژوهش با استفاده از مقیاس های خودکارآمدی عمومی (1982) پیش از شروع مداخله آموزشی، و پس از آن از افراد هر دو گروه جمع آوری شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از روش های توصیفی و تحلیل کواریانس در نرم افزار spss نسخه 23 انجام گرفت. یافته های تحلیل کواریانس نشان داد که برنامه آموزشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی موجب افزایش خودکارآمدی در سطح معنی داری ($p < 0/05$) می شود. نتیجه نشان داد که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی از طریق افزایش خودکارآمدی می تواند سلامت روانی دانش آموزان را بهبود بخشد.

کلمات کلیدی:

خودکارآمدی، کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/824242>

