

عنوان مقاله:

اثر بخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کمروبی دانش آموزان

محل انتشار:

پنجمین کنفرانس ملی نوآوری های اخیر در روانشناسی، کاربردها و توانمندسازی با محوریت رواندرمانی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

الهام اسمعیل نژاد - گروه روانشناسی، واحد تهران جنوب، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

حسین زارع - استاد گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از انجام این تحقیق، بررسی اثر بخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کمروبی دانش آموزان بود. این پژوهش از نوع پژوهش های آزمایشی و بر اساس طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل انجام گرفت. جامعه آماری این تحقیق را کلیه دانش آموزان پسر کلاس پنجم و ششم ابتدایی منطقه 5 شهر تهران در سال تحصیلی 97-1396 تشکیل می دادند. از بین مدارس ابتدایی پسرانه این منطقه، یک مدرسه به تصادف انتخاب و به دانش آموزان کلاس پنجم و ششم این مدرسه، پرسشنامه های کمروبی چیک-بریگز داده شد و از بین دانش آموزانی که واجد شرایط نمونه گیری بودند 40 نفر انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند (هر گروه 20 نفر). گروه آزمایش به مدت 8 جلسه 2 ساعته، برنامه آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی را دریافت کردند که هفته ای یک بار به صورت گروهی اجرا شد ولی گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای را دریافت نکردند. پس از اتمام جلسات برای هر دو گروه آزمایش و کنترل، پس آزمون اجرا شد و بعد از یک ماه مجددا پیگیری انجام شد و هردو گروه پرسشنامه ها را تکمیل کردند. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد بین میانگین نمره های پس آزمون کمروبی، کمبود قاطعیت و نداشتن اعتماد به نفس، پریشانی و دوری گزینی اجتماعی و گستره کمروبی در ارتباط با افراد نا آشنا در دو گروه آزمایش و کنترل، تفاوت معناداری وجود دارد، به طوری که در گروه آزمایش، میزان کمروبی به طور معناداری کاهش یافته بود. بنابراین نتایج این پژوهش نشان می دهد برنامه آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند باعث کاهش کمروبی دانش آموزان شود.

کلمات کلیدی:

کاهش استرس، ذهن آگاهی، کمروبی، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/922288>

