

اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودتنظیمی تحصیلی و ابراز وجود دانش آموزان دختر

ماهک نقی زاده علمداری^۱، سعید نجارپور استادی^۲

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی چرخ نیلوفری آذربایجان، تبریز، ایران
^۲ استادیار گروه روانشناسی، واحد شبستر، دانشگاه آزاد اسلامی، شبستر، ایران (نویسنده مسئول)

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودتنظیمی تحصیلی و ابراز وجود دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهرستان جلفا انجام شد. طرح پژوهش نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری، کلیه دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهرستان جلفا در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ به تعداد ۲۰۰۰ نفر بود که با استفاده از نمونه گیری تصادفی ساده، پرسشنامه های خودتنظیمی تحصیلی سواری و عرب زاده (۱۳۹۲) و مقیاس ابراز وجود شرینک (۲۰۰۰) در بین دانش آموزان اجرا شد و از بین آنهایی که در هر دو پرسشنامه یک انحراف معیار پایین تر از میانگین نمره کسب کردند ۳۰ نفر به صورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی به نسبت مساوی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش در برنامه آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در قالب ۸ جلسه آموزش دریافت کرد ولی آزمودنی های گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. سپس از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد. یافته ها نشان داد که برنامه آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به طور معناداری به افزایش خودتنظیمی تحصیلی و ابراز وجود دانش آموزان دختر منجر شده است ($P < 0/05$). با توجه به یافته های پژوهش حاضر می توان از برنامه آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به منظور افزایش خودتنظیمی تحصیلی و همچنین افزایش مهارت های ابراز وجود استفاده کرد.

واژه های کلیدی: کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، خودتنظیمی تحصیلی، ابراز وجود