



پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد: فایزه احمدی نسب، ۱۳۹۷

تاثیر آموزش تلفیقی ذهن آگاهی و جرأت ورزی و ورزش بر گرایش به اعتیاد، تاب آوری و خود دلسوزی دانش آموزان دختر دبیرستانی سبزوار

این پژوهش با هدف بررسی تاثیر آموزش تلفیقی ذهن آگاهی و جرأت ورزی بر گرایش به اعتیاد، تاب آوری و خود دلسوزی دانش آموزان دختر دبیرستانی سبزوار انجام شد. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش تحقیق یک مطالعه نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر دبیرستانی سبزوار بود. تعداد 60 نفر به عنوان نمونه به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی (30 نفر) و گواه (30 نفر) جایگزین شدند. داده‌های مورد نیاز پژوهش با استفاده از پرسشنامه خود دلسوزی نف(2003)، پرسشنامه گرایش به مواد مخدر قربانی(1380) و مقیاس تاب آوری جوانان (اوشیو و دیگران، ????) جمع آوری گردید. پس از انجام پیش‌آزمون گروه آزمایش تحت آموزش تلفیقی ذهن آگاهی و جرأت ورزی طبق بسته آموزشی آلدینا(2010) و موتابی و کاظم زاده(1385) طی 12 جلسه 75 دقیقه‌ای (هر هفته یک جلسه) قرار گرفتند ولی گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. پس از اتمام برنامه مداخله‌ای از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. داده‌های حاصل از پرسشنامه‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی(میانگین و انحراف استاندارد) و استنباطی(تحلیل کوواریانس) و به کمک نرم‌افزار SPSS ویراست 23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد آموزش تلفیقی ذهن آگاهی و جرأت ورزی بر گرایش به اعتیاد، تاب آوری و خود دلسوزی دانش آموزان دختر دبیرستانی سبزوار مؤثر است. لذا آموزش تلفیقی ذهن آگاهی و جرأت ورزی می‌تواند به عنوان روش مداخله‌ای برای بهبود گرایش به اعتیاد، تاب آوری و خود دلسوزی دانش آموزان دختر دبیرستانی سبزوار مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: ذهن آگاهی، جرأت ورزی، گرایش به اعتیاد، تاب آوری، خود دلسوزی.

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۲۰۷۰۲۹۶۲۰۰۴

تاریخ دفاع: ۱۳۹۷/۰۴/۱۶

رشته‌ی تحصیلی: روانشناسی تربیتی

دانشکده: علوم انسانی

استاد راهنما: دکتر علی محمد ناعمی

M.A. Thesis:

The Effect of Combined Mindfulness and Assertiveness skills training on the Attitude of Addiction, Resilience, and self- Compassion among High School Girl



Students of Sabzevar

This research aims to investigate the impact of the training on the use of knowledge and, dare mind compilation tends to be addictive, the resilience of high school girl students in sabzevar meant sympathy. The aim of the present study was applied in terms of research methods and experimental design with a half of a study before the test and post test control group. Statistical research community includes all of high school girl students in sabzevar. For example, the number of 60 people to available sampling methods selected and randomly in two experimental groups ($n = 30$) and control ($n = 30$) were replaced. The data required for research using your sympathy ranov questionnaire (2003), the drug tends to be a victim of a questionnaire (1380) and youth resilience scale and others, (2003) was collected. Data from the questionnaire using the methods of descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential statistics (analysis of covariance) and the help of SPSS software EDI 23 case analysis. The results showed consolidated training on awareness and mind, dare to use tends to be addictive, the resilience of high school girl students in sabzevar meant sympathy. Therefore, the use of knowledge and, dare mind fusion training can be used as an intervention to improve the method tends to addiction, resilience of high school girl students in sabzevar compassion meant to be used.

Key words: mind-consciousness-dare-use tends to be its resilience-addiction-sympathy.