



مینا استاجی، ۱۴۰۵

اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی دیجیتال بر کاهش فشار رقابتی تحصیلی و بهبود تنظیم هیجان در دانش‌آموزان دختر متوسط دوم شهر سبزوار

این پژوهش با هدف بررسی بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی دیجیتال بر کاهش فشار رقابتی تحصیلی و بهبود تنظیم هیجان در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر سبزوار صورت گرفته است. این پژوهش به لحاظ هدف از نوع پژوهشهای کاربردی و از نظر روش از نظر روش از نوع نیمه آزمایشی همراه با پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل نابرابر است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر سبزوار در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۰۵ می‌باشند. تعداد این دانش‌آموزان بر اساس آمار آموزش و پرورش منطقه در حدود ۳۶۰۰ دانش‌آموزان می‌باشند. نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر از دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر سبزوار است که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب می‌شوند. پس از انتخاب مدارس، آزمودنی‌ها به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) قرار داده می‌شوند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه فشار و تنیدگی تحصیلی سان و همکاران (۲۰۱۱)، مقیاس تنظیم هیجانی جان و گراس (۲۰۰۳) و پروتکل استاندارد آموزش ذهن‌آگاهی دیجیتال این پروتکل بر اساس برنامه‌های معتبر دانش‌آموزان طراحی شده و برای ?? جلسه آنلاین یا دیجیتال قابل اجراست. تحلیل داده‌ها توسط تکنیک‌های آمار توصیفی به بررسی برخی شاخص‌ها مانند میانگین، انحراف معیار، فراوانی، درصد فراوانی و نمودار آن انجام شده و در بخش آمار استنباطی با استفاده از روش تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره به بررسی تاثیر آموزش بر دانش‌آموزان با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۸ پرداخته شد. نتایج نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی دیجیتال تأثیر بسیار معناداری بر کاهش فشار تحصیلی دارد ($F(1,27)=31.25, p<0.01$) و میزان اندازه اثر آن ($0.55=2?$) نشان می‌دهد که بیش از نیمی از تغییرات در فشار تحصیلی، مستقیماً ناشی از اجرای این مداخله بوده است. همچنین، در مورد متغیر تنظیم هیجان، نتایج نشان‌دهنده تأثیر بسیار قوی مداخله ($F(1,27)=45.80, p<0.001$) با اندازه اثر بسیار بالا ($0.63=2?$) بود. این نتایج نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی نه تنها یک ابزار کاهش استرس، بلکه یک ابزار بازسازی ساختار هیجانی است.

کلیدواژه‌ها: آموزش ذهن آگاهی دیجیتال، رقابت تحصیلی، تنظیم هیجان.

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۱۲۹۵۰۸۲۹۱۸۰۲۸۱۷۰۴۵۱۶۳۴۳۱۹۹۴

تاریخ دفاع: ۱۴۰۵/۰۶/۲۱

رشته‌ی تحصیلی:

دانشکده:

استاد راهنما: دکتر علی کریمی



Thesis:

the effectiveness of digital mindfulness training on reducing competitive academic pressure and improving emotion regulation in female students of second middle school in sabzevar city

This study aims to investigate the effectiveness of digital mindfulness training on reducing competitive academic pressure and improving emotion regulation in female second-year high school students in Sabzevar. This study is an applied research study in terms of purpose and a quasi-experimental study with a pre-test-post-test with an unequal control group. The statistical population of the study includes all female second-year high school students in Sabzevar in the academic year 1403-04. The number of these students is about 3600 students based on regional education statistics. The research sample includes 30 female second-year high school students in Sabzevar who are selected using a multi-stage cluster sampling method. After selecting the schools, the subjects are randomly assigned to two experimental and control groups (15 students in each group). Data collection tools included the Academic Stress and Pressure Questionnaire by Sun et al. (2011), the Emotional Regulation Scale by John and Gross (2003), and the standard digital mindfulness training protocol. This protocol was designed based on valid student programs and can be implemented for 5-8 online or digital sessions. Data analysis was performed using descriptive statistics techniques to examine some indicators such as mean, standard deviation, frequency, frequency percentage, and its graph. In the inferential statistics section, the effect of training on students was examined using univariate and multivariate analysis of covariance using SPSS version 28 software. The results showed that digital mindfulness training had a highly significant effect on reducing academic stress ($F(1,27)=31.25, p<0.01$) and its effect size ($\eta^2=0.55$) indicates that more than half of the changes in academic stress were directly due to the implementation of this intervention. Also, for the emotion regulation variable, the results showed a very strong intervention effect ($F(1,27)=45.80, p<0.001$) with a very high effect size ($\eta^2=0.63$). These results indicate that mindfulness is not only a stress reduction tool, but also a tool for emotional restructuring.