

## عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به اهمال کاری تحصیلی، باورهای فراشناختی، مدیریت زمان و ترس از شکست در عملکرد دانش آموزان دارای استرس تحصیلی مقطع اول متوسطه منطقه ۶ تهران

## محل انتشار:

دهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

## نویسندگان:

ویدا شهدادیان نایینی - دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر

جلال وهابی همابادی - دانشگاه آزاد اسلامی واحد نایین

## خلاصه مقاله:

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی، اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به اهمال کاری تحصیلی، باورهای فراشناختی، مدیریت زمان و ترس از شکست در عملکرد دانش آموزان دارای استرس تحصیلی مقطع اول متوسطه منطقه ۶ تهران بود. روش: این پژوهش از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری دانش آموزان دوره ی اولمقطع متوسطه ی دارای استرس تحصیلی منطقه ۶ تهران (پایه هفتم، هشتم و نهم) بود. نمونه از بین مدارس منطقه ۶ تهران، در ابتدا ۴ مدرسه پسرانه و ۴ مدرسه دخترانه به روش نمونه گیری تصادفی منظم انتخاب شد و سپس از هر مدرسه دو کلاس به تصادف انتخاب شد. دانش آموزان کلاس های انتخاب شده، به پرسشنامه استرس تحصیلی پاسخ دادند و ۴۰ دانش آموز دارای استرس، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. در پژوهش پرسشنامه استرس تحصیلی شگری و همکاران (۱۳۸۶)، مدیریت زمان ترومن و هارتلی (۱۹۹۶)، اهمال کاری تحصیلی نسخه دانش آموز سولومون وراثیلوم ۱۹۸۴ فراشناخت توسط ولزوکارترایت ۲۰۰۴ و ترس از زاریابی شکست در عملکرد کانروی و همکاران ۲۰۰۱ استفاده شد. آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در ۸ جلسه ی ۹۰ دقیقه ای بر گروه آزمایش انجام گرفت. یافته ها: نتایج نشان داد آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر نمرات استرس تحصیلی، اهمال کاری، مدیریت زمان، فراشناخت و ترس از شکست شرکت کنندگان در پس آزمون گروه آزمایشی تاثیر داشته است ( $P > 0.01$ ). نتیجه گیری: براساس یافته های پژوهش درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی اثرات ملموسی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان دارای استرس تحصیلی داشته بنابراین میتوان این درمان را در مدارس برای ارتقای عملکرد تحصیلی دانش آموزان به کاربرد.

## کلمات کلیدی:

اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، اهمال کاری تحصیلی، باورهای فراشناختی، مدیریت زمان، ترس از شکست، استرس تحصیلی.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1325455>

