

## عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش شفقت ورزی مبتنی بر ذهن آگاهی بر ناگویی خلقی و استرس ادراک شده دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم

## محل انتشار:

چهارمین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره، آموزش و پژوهش (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسنده:

مرجان کلاتیان - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه یزد

## خلاصه مقاله:

نوجوانان از جمله اقشاری هستند که در معرض مشکلات روانشناختی و هیجانی عدیده ای قرار دارند و استرس منفی و ناگویی خلقی از جمله مشکلات این گروه از افراد به شمار می رود. این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش شفقت ورزی مبتنی بر ذهن آگاهی بر ناگویی خلقی و استرس ادراک شده دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم انجام شد. روش تحقیق نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل ۵۰ نفر از دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر بجنورد در سال ۱۴۰۰ بود که به طور تصادفی در گروه های آزمایش ۲۵ نفر و گروه کنترل ۲۵ نفر قرار گرفتند. داده های مورد نیاز پژوهش با استفاده از پرسشنامه های ناگویی خلقی تورنتو ۲۰۰۷ و مقیاس استرس ادراک شده کوهن همکاران ۱۹۸۳ جمع آوری گردید. داده های حاصل از طریق در کاهش استرس ادراک شده منفی و ناگویی خلقی و افزایش ادراک مثبت از استرس در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه بجنورد تاثیر معناداری داشته است.  $p < 0/05$ . براساس یافته های پژوهش می توان اذعان داشت که می توان از رویکرد آموزش شفقت ورزی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش مشکلات روانشناختی و هیجانی دانش آموزان نوجوان استفاده کرد.

## کلمات کلیدی:

درمان شفقت ورزی مبتنی بر ذهن آگاهی، ناگویی خلقی، استرس ادراک شده، دانش آموزان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1421676>

