

عنوان مقاله:

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی (MBSR) مبتنی بر کاهش استرس بر بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان

محل انتشار:

سومین همایش ملی پژوهش های نوین در روان شناسی و علوم رفتاری (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسنده:

راضیه احمدپورخرمی - کارشناس ارشد روانشناس عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر اثربخشی آموزش ذهن آگاهی (MBSR) مبتنی بر کاهش استرس بر بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر پایه دوازدهم شهرستان مرودشت بود. روش پژوهش، آزمایشی و از نوع پیش آزمون و پس آزمون، با دو گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری کلیه دانش آموزان دختر پایه دوازدهم شهرستان مرودشت بودند. نمونه آماری ۵۰ نفر بودند. که با روش نمونه گیری صورت تصادفی ۵۰ نفر که دارای استرس بالا بودند و در دو گروه ۲۵ نفری که شامل گروه آزمایش و گروه کنترل بودند قرار گرفتند جمع آوری داده ها و اطلاعات از طریق آزمون استرسلوی باند و لوی باند (۱۹۹۰) و پرسشنامه عملکرد تحصیلی فام و تیلور (۱۹۹۹) و تمرین آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس باون و مارلات (۲۰۱۱) صورت گرفت. داده ها با استفاده از روش آماری روش تحلیل کوواریانستحلیل گردید. نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر بهبود عملکرد تحصیلی در دانش آموزان دختر پایه دوازدهم موثر است. بنابراین می توان چنین نتیجه گرفت که که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس با بهره گیری از فونونی همانند افکار، هیجانات و رفتار آگاهانه می تواند به عنوان یک روش کارآمد جهت بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر پایه دوازدهم مورد استفاده قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، استرس، عملکرد تحصیلی، دانش آموز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1971820>

