

## عنوان مقاله:

اثربخشی مداخله ذهن آگاهی بر بهبود خودتنظیمی یادگیری در نوجوانان

## محل انتشار:

سومین همایش ملی روان شناسی بالینی کودک و نوجوان (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

نسیم صبری - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، پردیس ارس، جلفا، ایران.

عباس بخشی پوررودسری - استاد گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

ریاب حسن بگلو - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، پردیس ارس، جلفا، ایران.

## خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مداخله ذهن آگاهی بر افزایش خودتنظیمی یادگیری در نوجوانان انجام شد. پژوهش حاضر از نوع مطالعات نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و گروه کنترل میباشد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر جلفا در سال تحصیلی ۱۴۰۲ بود. از این جامعه، نمونه ای به حجم ۳۰ نفر (۱۵ نفر برای هر گروه) به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین گردند. شرکت کنندگان دو گروه در مراحل پیش و پس آزمون پرسشنامه راهبردهای انگیزشی برای یادگیری (MSLQ) را تکمیل و در این اثناء آزمودنی های گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه تحت آموزش های مربوط به مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفتند. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس در برنامه SPSS انجام گرفت. تحلیل داده ها نشان داد که مداخله ذهن آگاهی منجر به تفاوت معنی دار بین گروه ها در خودتنظیمی یادگیری نسبت به گروه کنترل شده است. ( $P < 0/01$ ) با توجه به نتایج بدست آمده می توان مطرح کرد که مداخله ذهن آگاهی بر خودتنظیمی یادگیری نوجوانان موثر بوده و منجر به افزایش نمرات خودتنظیمی یادگیری شده است.

## کلمات کلیدی:

مداخله ذهن آگاهی، خودتنظیمی یادگیری، نوجوانان.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1989175>

