

## عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی آموزش تمرینات ذهن آگاهی به صورت آنلاین بر بهزیستی تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه

## محل انتشار:

هفتمین همایش ملی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسندگان:

سیده هانیه کوچکی لادمخی - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد واحد لاهیجان

سمیه عبدالهی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی، دانشگاه بین المللی امام رضا.

ریحانه یحیائی - کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول.

نگار میرزایی - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

## خلاصه مقاله:

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش تمرینات ذهن آگاهی به صورت آنلاین بر بهزیستی تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه انجام شد. این تحقیق از نوع شبه آزمایشی بود و با روش پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه دانش آموزان بودند. نمونه پژوهش شامل ۲۸ نفر بود که به روش نمونه برداری در دسترس انتخاب و در دو گروه مساوی آزمایش (۱۴ نفر) و گواه (۱۴ نفر) قرار گرفتند. ابزارهای پژوهش عبارت بودند از: بهزیستی تحصیلی (جهت تحلیل داده ها از میانگین و انحراف معیار و تحلیل کواریانس استفاده گردید. نتایج پژوهش نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی به صورت آنلاین باعث افزایش بهزیستی تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه شد. ( $P < 0/05$ )

## کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، بهزیستی تحصیلی، دانش آموزان، آموزش آنلاین.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1554384>

