

## بررسی تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر ادراک لیاقت و ناگویی هیجانی در دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه شهرستان رشتخوار

نگارنده:

داود خوشرو

کارشناسی ارشد رشته علوم تربیتی

ایمیل: d.khoshro.73@gmail.com

### چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر ادراک لیاقت و ناگویی هیجانی دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر رشتخوار بود. روش پژوهش، به صورت آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون یک گروه مداخله و یک گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه شهرستان بودند. از میان مدارس شهرستان یک مدرسه به تصادف انتخاب و تعداد ۳۰ نفر که نمره بالاتری در پرسشنامه ناگویی هیجانی و نمره پایین تری در پرسشنامه ادراک لیاقت کسب کرده بودند انتخاب شدند. گروه آزمایش تحت ۸ جلسه آموزش ذهن آگاهی قرار گرفت و گروه گواه هیچ مداخله ای دریافت نکرد. در پایان (پس آزمون) پرسشنامه ادراک لیاقت و ناگویی هیجانی برای هر دو گروه اجرا شد. داده های به دست آمده از اجرای پیش آزمون و پس آزمون، با استفاده از روش تحلیل کواریانس چند متغیری و تک متغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری و کواریانس چند متغیری نشان داد که،  $74/8$  درصد تغییرات ناگویی هیجانی و  $8/8$  درصد از تغییرات ادراک لیاقت دانش آموزان پسر ناشی از آموزش ذهن آگاهی است و این اثر در مورد ادراک لیاقت معنادار نیست، لذا آموزش ذهن آگاهی باعث بهبود معنادار ناگویی هیجانی در دانش آموزان پسر شد، اما تاثیر معناداری بر ادراک لیاقت در دانش آموزان پسر نداشت.

واژگان کلیدی: آموزش ذهن آگاهی - کنترل افکار - ادراک لیاقت - ناگویی هیجانی