



دانشگاه گیلان
وزارت آموزش و پرورش
انرژی کار آموزش و پرورش استان گیلان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان صفا



اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی دانش آموزان اول متوسطه شهر مرودشت

سعیده میرشکاری^۱، مریم میرشکاری^۲، بهنام رازقی^۳، نجمه پرنیان^۴

۱- فارغ التحصیل ارشد روان شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت

sanazmirshekari8032@gmail.com

۲- فارغ التحصیل ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت

rahimebaran246@gmail.com

۳- فارغ التحصیل ارشد روان شناسی تربیتی و مدیر دبستان ام البنین، دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت

behnamrazeghi375@gmail.com

۴- فارغ التحصیل ارشد روان شناسی تربیتی و معلم پایه چهارم، دانشگاه پیام نور یاسوج

Parnian_najme@yahoo.com

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر میزان شادکامی دانش آموزان پسر اول متوسطه شهر مرودشت بود. روش پژوهش از نوع نیمه تجربی (طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل نا برابر) بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر دوره متوسطه اول شهر مرودشت بودند. نمونه پژوهش شامل ۳۰ دانش آموز که با شیوه نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه شادکامی آکسفورد بود. دانش آموزان گروه آزمایش در معرض ۸ جلسه آموزش ذهن آگاهی قرار گرفتند اما گروه کنترل هیچگونه آموزشی دریافت نکردند. جهت بررسی فرضیه پژوهش از آزمون تحلیل واریانس یک راهه آنوا استفاده شد و نتایج نشان داد آموزش ذهن آگاهی می تواند باعث افزایش شادکامی دانش آموزان شود.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، شادکامی، دانش آموزان

۱- مقدمه

اکثر افراد معتقدند که شاد بودن نقش مهمی در زندگی انسان دارد. شادکامی از جمله هیجانهای خوشایند و مثبت و اضطراب و افسردگی هیجانانگیز منفی هستند. سلیگمن روانشناس معروف آمریکایی شادکامی را حق مسلم و طبیعی هر انسان می داند و معتقد است که برای رسیدن به آن باید تلاش و برنامه ریزی کرد. او شادکامی واقعی را قابل حصول و در دسترس می داند و آن را به عنوان واقعیتی که زندگی را شیرین تر و روابط انسانی را سرشار و غنی می کند، می داند. (روجاس (۲۰۱۱) شادکامی را به عنوان مجموعه ای از عواطف و ارزیابی شناختی از زندگی تعریف کرده است و آن را درجه ای از کیفیت زندگی افراد می داند که به طور کلی مثبت ارزیابی می کنند. شادکامی مفهومی است که چندین جزء اساسی دارد. نخست آنکه جزئی عاطفی و هیجانی دارد که باعث می شود فرد شادکام همواره از نظر خلقی شاد و خوشحال باشد. دوم آنکه جزئی اجتماعی دارد که گسترش روابط اجتماعی را به دنبال دارد و سوم آنکه جزئی شناختی دارد که موجب می گردد فرد شادکام نوعی تفکر و نوعی پردازش اطلاعات ویژه خود داشته باشد و وقایع روزمره را طوری تعبیر و تفسیر کند که خوشبینی وی را به دنبال داشته باشد. کار^۱ معتقد است که شادکامی علاوه بر جزء عاطفی و شناختی، جزئی اجتماعی نیز دارد که گسترش روابط اجتماعی با دیگران و افزایش حمایت اجتماعی را به دنبال دارد (البرزی و

^۱ Carr