

اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر اهمال کاری تحصیلی، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ی نهم شهر اصفهان

دینا درخشان^۱، صادق نظری^۲

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، مرکز مشاوره ریحانه

^۲ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، مرکز مشاوره ریحانه

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر اهمال کاری تحصیلی، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دختر پایه نهم شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ می باشد. در این پژوهش از روش نیمه آزمایشی، پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری برای دو گروه آزمایش و گواه استفاده شد. جامعه آماری شامل تمام دانش آموزان دختر پایه نهم بود که نمونه مورد نظر از میان آن ها با روش نمونه گیری خوشه ای طبقه ای انتخاب گردید و با انجام غربالگری و اجرای پرسش نامه اهمال کاری تحصیلی سولمون و راثلوم (۱۹۸۴) و عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) ۴۰ نفر از دانش آموزانی که بیشترین نمره اهمال کاری و کمترین نمره عزت نفس را اخذ نمودند، انتخاب شده و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. شاخص پیشرفت تحصیلی با استفاده از میانگین نمرات مستمر و نمرات ترم اول معین گردید. سپس گروه آزمایش ۸ جلسه آموزش ذهن آگاهی دریافت نمودند و نتایج آن ها از طریق تحلیل کواریانس و SPSS مورد بررسی قرار گرفت. بر اساس نتایج، تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و کنترل در هریک از متغیرها در مرحله پس آزمون و پیگیری مشاهده گردید. نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر افزایش میزان عزت نفس و پیشرفت تحصیلی و کاهش اهمال کاری تحصیلی در گروه آزمایش تأثیر داشته است. به نظر می رسد تمرین های ذهن آگاهی با افزایش آگاهی افراد از لحظه حال از طریق فنونی مثل توجه به تنفس و بدن، آگاهی از اینجا و اکنون و پردازش اطلاعات و ... بر افراد اثر می گذارند. لذا با توجه به اثرات مثبت این آموزش، استفاده گسترده از آن توصیه می شود.

واژه های کلیدی: ذهن آگاهی، اهمال کاری تحصیلی، عزت نفس، پیشرفت تحصیلی