

آموزش اثربخشی ذهن آگاهی بر سرمایه روان‌شناختی، شادکامی و رضایت از زندگی در زنان

خانه‌دار

سید حمید آتش پور^۱، طاهره عبدیان^۲، حمیده قاسمی^۳

۱. دانشیار و عضو هیئت‌علمی دانشگاه آزاد خوراسگان اصفهان، اصفهان، ایران.
۲. کارشناس ارشد روان‌پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی جهرم، جهرم، ایران.
۳. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد خوراسگان اصفهان، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول).

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره پنجم، شماره پنجاه و سوم، اسفندماه ۱۳۹۹، صفحات ۱۵-۱

تاریخ وصول: ۱۳۹۹/۰۶/۲۶ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۸/۰۳

چکیده

این پژوهش باهدف بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر سرمایه روان‌شناختی، شادکامی و رضایت از زندگی در زنان خانه‌دار انجام شد. این پژوهش از نوع شبه آزمایشی بود که با روش پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه زنان خانه‌دار شهر اصفهان بودند. نمونه‌های پژوهش شامل ۳۰ نفر از زنان خانه‌دار شهر اصفهان که به مراکز بهداشت مراجعه می‌کردند، بود که به روش نمونه‌برداری در دسترس انتخاب و در دو گروه مساوی آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. ابزارهای پژوهش عبارت بودند از پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹)، پرسشنامه استاندارد سرمایه روان‌شناختی (لوتانز، ۲۰۰۷) و مقیاس رضایت از زندگی (دینر و همکاران، ۱۹۸۵). جهت تحلیل داده‌ها از میانگین و انحراف معیار و تحلیل کواریانس با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ برای بررسی فرضیه‌های پژوهش استفاده شد. نتایج نشان داد در مرحله پس‌آزمون بین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ متغیرهای وابسته سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، خوش‌بینی، امیدواری، انعطاف‌پذیری)، شادکامی و رضایت از زندگی تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($F=110/012$, $p<0/001$) و آموزش ذهن آگاهی بر سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، خوش‌بینی، امیدواری، انعطاف‌پذیری)، شادکامی و رضایت از زندگی مؤثر بوده است؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت آموزش ذهن آگاهی موجب افزایش سرمایه روان‌شناختی، شادکامی و رضایت از زندگی در زنان خانه‌دار می‌شود.

کلیدواژه: ذهن آگاهی، سرمایه روان‌شناختی، شادکامی، رضایت از زندگی.