

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر افزایش شادکامی و خوش بینی دانش آموزان دختر

طاهره ابراهیمی^۱

^۱ کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه پیام نور عسلویه

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر افزایش شادکامی و خوش بینی دانش آموزان دختر انجام شد. پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی بود که به صورت پیش آزمون، پس آزمون با گروه آزمایش و کنترل اجرا شد. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش آموزان دختر پایه پنجم ابتدایی شهر گله دار در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ تشکیل می دادند، که ابتدا از بین مدارس ابتدایی این شهرستان با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس، یک مدرسه انتخاب شده و سپس از میان دانش آموزان این مدرسه، ۴۰ نفر از دانش آموزان بر اساس معیارهای ورود به مطالعه به صورت در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۲۰ نفر) به صورت تصادفی قرار گرفتند. برنامه مداخله ای گروه آزمایش (آموزش ذهن آگاهی) در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای انجام شد. گروه کنترل در این مدت مداخله ای دریافت نکردند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه های شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) و خوش بینی شی پر و کارور (۱۹۸۵) استفاده شد. داده ها با استفاده از میانگین، انحراف استاندارد و تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) تجزیه و تحلیل شد. یافته های پژوهش نشان داد که بین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر شادکامی و خوش بینی تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/01$). با توجه به یافته های حاصل از پژوهش می توان بیان کرد که آموزش ذهن آگاهی باعث افزایش شادکامی و خوش بینی دانش آموزان می گردد و می توان از آن به عنوان روشی کارآمد بهره برد.

واژه های کلیدی: ذهن آگاهی، شادکامی، خوش بینی، دانش آموزان