

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سازگاری اجتماعی و شادکامی دانش آموزان مقطع ابتدایی

نسرین قدیری^۱، هاله ساجدی^۲

^۱کارشناس ارشد آموزش زبان فارسی، دانشگاه پیام نور واحد اصفهان، دبیر مدارس سماء دانشگاه آزاد
^۲کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه پیام نور واحد گرگان (نویسنده مسئول)

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر سازگاری اجتماعی و شادکامی دانش آموزان مقطع ابتدایی انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پایه چهارم ابتدایی منطقه ۳ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود. برای تعیین حجم نمونه ۳۰ نفر دانش آموزان مدرسه دخترانه «معاد»، با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب، و به صورت تصادفی در گروه‌های گواه و آزمایشی گمارده شدند (گروه آزمایش: ۱۵ نفر/ گروه گواه: ۱۵ نفر). ابزار پژوهش پرسشنامه سازگاری اجتماعی سینه‌ها و سینگ (۱۹۹۳) و پرسشنامه شادکامی آکسفورد هیلز و آرجیل (۲۰۰۲، فرم کودک) بود. برای تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح استنباطی از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری و چند متغیری استفاده شد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که ذهن آگاهی بر سازگاری اجتماعی و شادکامی دانش آموزان مقطع ابتدایی مؤثر بوده است ($p < 0/01$)؛ به عبارت دیگر ذهن آگاهی باعث افزایش میزان سازگاری اجتماعی و شادکامی دانش آموزان شده است. میزان تأثیر درمان بر سازگاری اجتماعی ۰/۸۵ و بر شادکامی ۰/۸۳ بود. با توجه به اثربخشی ذهن آگاهی، از آن به عنوان یک برنامه آموزشی در جهت افزایش سازگاری اجتماعی و شادکامی دانش آموزان مقطع ابتدایی در مدارس پیشنهاد می‌گردد.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، سازگاری اجتماعی، شادکامی، دانش آموزان