

عنوان مقاله:

آموزش اثربخشی ذهن آگاهی بر سرمایه روان شناختی، شادکامی و رضایت از زندگی در زنان خانه دار

محل انتشار:

ماهنامه پیشرفت های نوین در علوم رفتاری، دوره 5، شماره 53 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

سیدحمید آتش پور
طاهره عبدیان
حمیده قاسمی

خلاصه مقاله:

این پژوهش باهدف بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر سرمایه روان شناختی، شادکامی و رضایت از زندگی در زنان خانه دار انجام شد. این پژوهش از نوع شبه آزمایشی بود که با روش پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه زنان خانه دار شهر اصفهان بودند. نمونه های پژوهش شامل ۳۰ نفر از زنان خانه دار شهر اصفهان که به مراکز بهداشت مراجعه می کردند، بود که به روش نمونه برداری 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 روان شناختی (لوتانز، ۲۰۰۷) و مقیاس رضایت از زندگی (دینر و همکاران، ۱۹۸۵). جهت تحلیل داده ها از میانگین و انحراف معیار و تحلیل کواریانس با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ برای بررسی فرضیه های پژوهش استفاده شد. نتایج نشان داد در مرحله پس آزمون بین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ متغیرهای وابسته سرمایه روان شناختی (خودکارآمدی، خوش بینی، امیدواری، انعطاف پذیری)، شادکامی و رضایت از زندگی تفاوت معنی داری وجود داشت و آموزش ذهن آگاهی بر سرمایه روان شناختی (خودکارآمدی، خوش بینی، امیدواری، انعطاف پذیری)، شادکامی و رضایت از زندگی موثر بوده است؛ بنابراین می توان نتیجه گرفت آموزش ذهن آگاهی موجب افزایش سرمایه روان شناختی، شادکامی و رضایت از زندگی در زنان خانه دار می شود.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، سرمایه روان شناختی، شادکامی، رضایت از زندگی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1322113>

