

عنوان مقاله:

اثربخشی ذهن آگاهی بر منابع قدرت فردی و سرمایه روانشناختی دانش آموزان پسر ابتدایی شهر قزوین

محل انتشار:

دومین کنفرانس ملی مطالعات خانواده و مدرسه (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسنده:

بهاره زرشناس - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، آموزش و پرورش، قزوین، دبستان بعثت .

خلاصه مقاله:

این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر منابع قدرت فردی و سرمایه روانشناختی دانش آموزان پسر مقطع ابتدایی شهر قزوین انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانش آموزان پسر ابتدایی (پایه ششم و پنجم) در مدارس منطقه یک شهر قزوین که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل بودند، از بین این دانش آموزان مدارس پسرانه محمودآباد (مدرسه بعثت، مصطفی خمینی و ایزدپناهی) با استفاده از روش نمونه گیری در تصادفی ۳۰ نفر انتخاب شدند. در ۲ گروه آزمایش (که درمان ذهن آگاهی را دریافت کردند) و گروه کنترل (که هیچگونه درمانی دریافت نکرد) جایگزین شدند. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه منابع قدرت فردی و سرمایه روانشناختی استفاده شد. دادهها در دو سطح آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (آزمون پیش فرض آمار پارامتریک و آنالیز کوواریانس) با نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۳ انجام شد. برای گروه آزمایش ۸ جلسه هفتگی (هر جلسه ۹۰ دقیقه) برنامه آموزش ذهن آگاهی اجرا شد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که در مرحله پس آزمون بین میانگین منابع قدرت فردی و سرمایه روانشناختی افراد دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود داشت. بنابر یافته های پژوهش، برای افزایش سرمایه روانشناختی و منابع قدرت فردی در دانش آموزان، این برنامه آموزشی می تواند جزء برنامه های مداخلاتی در سطوح جمعیت عمومی و گروه های هدف قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، منابع قدرت فردی، سرمایه روانشناختی، دانش آموزان پسر ابتدایی .

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1874367>

