

## عنوان مقاله:

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

## محل انتشار:

ماهنامه دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی، دوره 5، شماره 51 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

نسرین قدیری - کارشناس ارشد آموزش زبان فارسی، دانشگاه پیام نور واحد اصفهان، دبیر مدارس سما دانشگاه آزاد

هاله ساجدی - کارشناس ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه پیام نور واحد گرگان

## خلاصه مقاله:

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 گروه های گواه و آزمایشی گمارده شدند (گروه آزمایش: ۱۵ نفر / گروه گواه: ۱۵ نفر). ابزار پژوهش پرسشنامه سازگاری اجتماعی سینها و سینگ (۱۹۹۳) و پرسشنامه شادکامی آکسفورد هیلز و آرجیل (۲۰۰۲، فرم کودک) بود. برای تحلیل داده ها 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 موثر بوده است ( $p < 0.01$ )؛ به عبارت دیگر ذهن آگاهی باعث افزایش میزان سازگاری اجتماعی و شادکامی دانش آموزان شده است. میزان تاثیر درمان بر سازگاری اجتماعی ۸۵/۰ و بر شادکامی ۸۳/۰۰ 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 می گردد.

## کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، سازگاری اجتماعی، شادکامی، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1943928>

