

## عنوان مقاله:

اثربخشی و مقایسه آموزش ذهن آگاهی و شفقت درمانی بر مهارت‌های اجتماعی و ذهنی دانش آموزان پایه ششم ابتدایی در شهرستان مبارکه

## محل انتشار:

هفتمین کنفرانس بین المللی رویکردهای نوین مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی در قرن ۲۱ (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 19

## نویسنده:

نسیبه دهقانی - کارشناسی ارشد، روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، مبارکه، اصفهان، ایرانمدیر دبستان پسرانه شهید حسین باغخانی دهنو، مبارکه، اصفهان، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف این پژوهش اثربخشی و مقایسه آموزش ذهن آگاهی و شفقت درمانی بر مهارت‌های اجتماعی و ذهنی دانش آموزان پایه ششم ابتدایی در شهرستان مبارکه بوده است. روش پژوهش بر اساس هدف از نوع کاربردی و روش اجرای تحقیق از نوع نیمه آزمایشی با پیش آزمون، پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه مورد مطالعه این پژوهش کلیه دانش آموزان مقطع ششم ابتدایی شهرستان مبارکه بودند. انتخاب حجم نمونه در این پژوهش به صورت هدفمند و در دسترس بود. بر این اساس حجم نمونه در این پژوهش ۴۵ دانش آموز پایه ششم ابتدایی بودند که ۱۵ نفر در گروه ذهن آگاهی و ۱۵ نفر در گروه شفقت ورزی و ۱۵ نفر در گروه گواه قرار داده شدند. جهت سنجش مهارت‌های اجتماعی از پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی دارای ۲۷ سوال بوده که برای نسخه دانش آموزان که توسط گرشام و البوت طراحی و ساخته شده است جهت سنجش مهارت های ذهنی دانش آموزان از آزمون و مهارت ذهنی و آزمون بصری - حرکتی بندر گشتالت استفاده شد. آموزش ذهن آگاهی و آموزش شفقت درمانی هر کدام در ۸ جلسه ۴۵ دقیقه ای، بر روی گروه های آزمایش اجرا شده و تاثیر آن بر نمرات پس آزمون افراد گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، مورد مقایسه قرار گرفت. جهت تجزیه و تحلیل داده های آماریدر این پژوهش از روش هایی همچون آمار توصیفی (جدول توزیع فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار که جهت ارزیابی طیف های جنسیت، تحصیلی و جمعیت شناختی نمونه مورد مطالعه استفاده شد. بخش آمارهای توصیفی و استنباطی از نرم افزار اس پی اس اس استفاده شده است و آزمون کوواریانس بود. نتایج نشان داد مهارت اجتماعی در دو گروه کنترل و آزمایش از قبل از آموزش تفاوتی وجود ندارد. آموزش ذهن آگاهی ۰۸۶/۱۳ درصد و آموزش شفقت درمانی ۱۳۴/۱۵ درصد در گروه آزمایش داشته است. مهارت ذهنی در دو گروه کنترل و آزمایش از قبل از آموزش تفاوتی وجود ندارد اما پس از آموزش ذهن آگاهی ۹۹۶/۱ درصد و پس از آموزش شفقت درمانی ۳۹۶/۱ درصد رشد در گروه آزمایش داشته است.

## کلمات کلیدی:

آموزش ذهن آگاهی، آموزش شفقت درمانی، مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های ذهنی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2019455>

