

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر خودکارآمدی دانش آموزان دختر

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات کاربردی در علوم اجتماعی و جامعه شناسی، دوره 6، شماره 5 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

طیبه طاهرزاده - دانش آموخته کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد، ایران (نویسنده مسئول)

حدیث ملک نژاد - دانش آموخته کارشناسی ارشد، مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خرم آباد، ایران

سکینه ملک نژاد - دانش آموخته کارشناسی، آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خرم آباد، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از اجرای این پژوهش تعیین اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی مسئولیت پذیری و خودکارآمدی دانش آموزان دختر بود. روش: پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از حیث روش نیمه تجربی (طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل نابرابر) بود جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهرستان خرم آباد می باشد که تعداد آنها در زمان انجام تحقیق حاضر ۵۰۰ نفر بود. با استفاده از روش نمونه گیری غیر تصادفی در دسترس تعداد ۴۰ نفر (۲۰ نفر آزمایش و ۲۰ نفر کنترل) به عنوان گروه نمونه انتخاب شده و مورد مطالعه قرار گرفتند. ابتدا پیش آزمون برای دو گروه کنترل و آزمایش اجرا شد. سپس گروه آزمایش در ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه ای از آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر پروتکل حضور ذهن ویلیامز و سیگل (۱۳۸۴) قرار گرفت و نهایتاً پس آزمون روی دو گروه اجرا شد. به منظور گردآوری داده های پژوهش از پرسشنامه خودکارآمدی (جینکز و مورگان، ۱۹۹۹؛ به نقل از موسی بندک، ۱۳۹۴) استفاده شد. از آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه (آنکوا) و تحلیل کوواریانس دو راهه (مانکوا) جهت بررسی فرضیه های پژوهش با کمک نرم افزار SPSS ویراست ۲۱ با میزان آلفا (مقدار خطای) ۰/۰۵ استفاده شد. یافته ها: نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که شرکت در کلاس های آموزش ذهن آگاهی بر خودکارآمدی دانش آموزان دختر تاثیر دارد. بطوری میانگین نمرات خودکارآمدی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در پس آزمون با حذف اثر پیش آزمون در سطح معنی داری ($P < 0/01$) بطور معنی داری بیشتر است. نتیجه گیری: بر اساس یافته های پژوهش می توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی می تواند نقش مهمی در بهبود خودکارآمدی دانش آموزان داشته باشد.

کلمات کلیدی:

خودکارآمدی، دانش آموزان دختر، ذهن آگاهی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2027071>

