



اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر یادگیری راهبردی و خودپنداره تحصیلی دانشجویان در یادگیری الکترونیکی

نعمت اله صالحی نجف آبادی

استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

چکیده

یادگیری در بستر الکترونیکی ماهیت از راه دور داشته و نیاز به فراگیرانی دارد که تواناییهای مواجهه با این نوع آموزش را داشته باشند. این مهارتها از جمله یادگیری راهبردی و خودپنداره تحصیلی با آموزش قابل انتقالند این پژوهش با هدف بررسی اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر یادگیری راهبردی و خودپنداره تحصیلی دانشجویان در یادگیری الکترونیکی اجرا گردید. پژوهش حاضر نیمه تجربی با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه گواه است. جامعه ی آماری دانشجویان دانشگاه پیام نور نجف آباد در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ و تعداد آنها ۲۸۵۰ نفر و نمونه شامل ۳۰ نفر که به صورت نمونه گیری هدفمند دردسترس انتخاب وبه صورت تصادفی تعداد ۱۵ نفر برای گروه آزمایش و ۱۵ نفر برای گروه کنترل انتخاب شد. قبل از شروع جلسات آموزشی پیش آزمون از هر دو گروه گرفته شد. گروه آزمایش در طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای از طریق کلاس مجازی با استفاده از نرم افزار Adob connect تحت آموزش ذهن آگاهی کابات زین و همکاران (۲۰۱۰) قرار گرفتند. سپس پس آزمون روی دو گروه آزمایش و کنترل اجرا گردید. برای اندازه گیری راهبردهای یادگیری از پرسشنامه راهبردهای یادگیری کرمی (۱۳۸۱) و برای اندازه گیری خودپنداره تحصیلی از پرسشنامه خودپنداره تحصیلی توسط یسن چین در سال (۲۰۰۴) استفاده شد. به منظور تشخیص کیفیت حجم نمونه از آزمون KMO و بارتلت استفاده و مقدار آن برای هر دو متغیر به ترتیب برابر با ۰/۷۸، ۰/۸۳ و ۰/۸۷ و $KMO > 0.7$ حاکی از کفایت نمونه دارد. نتایج بیانگر اینست که آموزش مهارت های های ذهن آگاهی بر یادگیری راهبردی و خودپنداره تحصیلی دانشجویان در یادگیری الکترونیکی تأثیر معنادار دارد. و می توان گفت که دانشگاه ها با برگزاری دوره های آموزش ذهن آگاهی می توانند یادگیری راهبردی و خودپنداره تحصیلی را در دانشجویان ایجاد و آنان را برای ورود به یادگیری الکترونیکی آماده نمایند.

واژگان کلیدی: آموزش ذهن آگاهی، یادگیری راهبردی، خودپنداره تحصیلی، یادگیری الکترونیکی