

## رابطه شادی ذهن و آگاهی بخشی با خودکارآمدی تحصیلی

معصومه محمودی ، عمران کیانی

کارشناسی آموزش ابتدایی

مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد

## چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی ارتباط بین آگاهی بخشی و شادی ذهن با خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان مقطع ابتدایی در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ در شهرستان لردگان بوده است. این مطالعه از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دانش آموزان مقطع ابتدایی به تعداد ۲۹۴۸ نفر بوده است که تعداد ۳۰۰ نفر از دانش آموزان مقطع ابتدایی با روش نمونه گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای به عنوان شرکت کنندگان در پژوهش انتخاب شده اند و برای جمع آوری داده های مورد نیاز از پرسشنامه های آگاهی بخشی، شادی ذهن و خودکارآمدی تحصیلی استفاده گردید. داده های بدست آمده با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان مورد بررسی قرار گرفت. بر اساس نتایج این پژوهش، بین مولفه های توصیف خودکارآمدی رابطه معنادار وجود دارد و همچنین بین خودکارآمدی تحصیلی با شادی ذهن ( $P < 0/01$ ،  $r = 0/35$ )، عمل توام با آگاهی ( $P < 0/01$ ،  $r = 0/41$ ) و عدم قضاوت ( $P < 0/01$ ،  $r = 0/23$ ) از متغیر آگاهی بخشی با خودکارآمدی رابطه معنادار وجود دارد و همچنین بین خودکارآمدی تحصیلی با شادی ذهن ( $P < 0/01$ ،  $r = 0/42$ ) رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که مولفه های عمل توام با آگاهی، توصیف و عدم واکنش پیش بینی کننده مثبت و معنادار خودکارآمدی تحصیلی هستند. و همچنین شادی ذهن پیش بینی کننده مثبت و معنادار خودکارآمدی تحصیلی هستند. آگاهی بخشی و شادی ذهن به ترتیب ۲۱/۱۶ و ۱۷/۶۴ درصد از واریانس مشترک خودکارآمدی را پیش بینی می کنند.

واژه های کلیدی: آگاهی بخشی، شادی ذهن و خودکارآمدی تحصیلی

## مقدمه

باورهای خودکارآمدی پایه اصلی و محور انگیزه انسان محسوب می شود و به میزان بهره مندی از این باورها، احتمال موفقیت آنها در انجام کارها بالا می برد (حاجی یخچالی، مروتی و فتحی، ۱۳۹۳). نظریه باورهای خودکارآمدی از نظریه یادگیری اجتماعی بندورا نشأت می گیرد. خودکارآمدی به باورهای فرد در مورد توانایی ها، ظرفیت استعدادها برای یادگیری و عملکرد در موقعیت های مختلف اشاره دارد که از این طریق بر عملکرد نیز اعمال کنترل می کند. همچنین خودکارآمدی، توان سازنده ای است که بدان وسیله، مهارت های شناختی، اجتماعی، عاطفی و رفتاری انسان برای تحقق اهداف مختلف، به گونه ای اثر بخش ساماندهی می شود. داشتن دانش، مهارت ها و دستاوردهای قبلی افراد پیش بینی کننده های مناسبی برای عملکرد آینده افراد نیستند، بلکه باور انسان در باره توانایی های خود در انجام آنها بر چگونگی عملکرد خویش موثر است. انتظارات ویژه فرد در مورد توانایی هایش برای انجام اعمال خاص بر کوشش فرد در انجام یک عمل و پایداری در ادامه آن و ایجاد انگیزه های مناسب تاثیر دارد (بندورا و پاستورلی، ۱۹۹۸، به نقل از هاشمی نژاد و منظری توکلی، ۱۳۹۱).

## بیان مسئله