

## تاثیر ذهن آگاهی در خشم و شادکامی دانشجویان

لیلا فولادوند

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد پارس آباد، پارس آباد ایران

### چکیده

هدف پژوهش حاضر تاثیر ذهن آگاهی در خشم و شادکامی دانشجویان بودنوع پژوهش تجربی و با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل می باشد تعداد ۴۰ نفر نمونه به طور تصادفی انتخاب و نیز به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند و برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه های اشپیلبرگ و شادکامی آکسفورد استفاده شده است و همچنین ۱۰ جلسه ۲ ساعته آموزش ذهن آگاهی، تحلیل کواریانس تک متغیره، نشان داد که  $64/68$  و  $44/68$  درصد ذهن آگاهی در خشم و شادکامی دانشجویان تاثیر معنی داری دارد بنابراین از ذهن آگاهی به عنوان یک روش سودمند می توان در کاهش خشم و افزایش شادکامی دانشجویان استفاده نمود.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، خشم، شادکامی