

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تاب‌آوری دانش‌آموزان

فرهاد خرمی^۱، نبی بستان^۲، جواد یوسفی لبنی^۳، سیدیحیی مرادی^۴

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرمانشاه، ایران (نویسنده مسئول).
۲. استادیار گروه روانشناسی بالینی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرمانشاه، ایران.
۳. دانشجوی دکتری آموزش بهداشت و ارتقا سلامت، دانشگاه علوم پزشکی ایران.
۴. کارشناسی مهندسی پزشکی (بیوالکترونیک)، دانشکده فنی و مهندسی، دانشگاه اصفهان، ایران.

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره چهارم، شماره سی و دوم، خردادماه ۱۳۹۸، صفحات ۶۱-۷۵

چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تاب‌آوری دانش‌آموزان مدرسه ملاصدرا شهرستان روانسر بود که در وضعیت آموزش ذهن آگاهی بر تاب‌آوری مورد آزمایش قرار گرفته‌اند. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و طرح آن به صورت پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر دبیرستان ملاصدرا شهرستان روانسر در سال ۹۷-۹۶ بود؛ که مهارت‌هایی چون کنترل رفتار و بازگشت به سطح اولیه روانی خود بعد از تنش و مشکل را نداشتند. ابتدا تعداد ۱۰۰ نفر از دانش‌آموزان به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند و به پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (-CD RISC) پاسخ دادند و سپس ۳۰ نفر از آن‌ها که نسبت به بقیه نمره پایین‌تری از این مقیاس کسب نمودند، انتخاب و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارش شدند و گروه آزمایش توسط آزمایشگر تحت آموزش ذهن آگاهی طی ۸ جلسه هفتگی ۱/۵ ساعته قرار گرفتند. نتایج آزمایش نشان داد، آموزش مهارت ذهن آگاهی در دانش‌آموزان معرض استرس و فشار روانی، تنش، خودکنترلی مؤثر بوده است. با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات تاب‌آوری گروه آزمایش در پس‌آزمون، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی مؤثر بوده و موجب افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان شده است. از این رو می‌توان نتیجه گرفت آموزش ذهن آگاهی بر تاب‌آوری دانش‌آموزان ملاصدرا شهر روانسر مؤثر واقع شد و موجب افزایش آن گردید.

کلیدواژه‌ها: تاب‌آوری، ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری، دانش‌آموزان.