



اثربخشی آموزش مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی بر ذهن آگاهی و تحمل ناکامی دانشجویان

فریبرز صدیقی ارفعی^۱، ریحانه تابش^۲

۱-دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، ایران

۲-کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی بر ذهن آگاهی و تحمل ناکامی دانشجویان خوابگاهی شهرستان اصفهان انجام گرفت. این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون بود و جامعه آماری آن شامل کلیه دانشجویان دختر مقطع لیسانس ساکن در خوابگاه دانشگاه اصفهان در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ بودند که از این میان تعداد ۲۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به شکل تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گماشته شدند. ابزار استفاده شده در این پژوهش شامل پرسشنامه ذهن آگاهی براون و رایان (۲۰۰۳)، پرسشنامه تحمل ناکامی هرینگتون (۲۰۰۵) و پروتکل آموزش مبتنی بر کیفیت زندگی بود. داده‌ها با استفاده روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره در نرم افزار SPSS-22 تحلیل شد و نتایج به دست آمده نشان داد که این آموزش موجب افزایش میزان ذهن آگاهی و کاهش تحمل ناکامی در افراد گروه آزمایش شده است ($P \leq 0/01$). نتایج این پژوهش می‌تواند در جهت ارتقا کیفیت زندگی و توانمندی‌های لازم در جهت مقابله موثر با موقعیت‌های مختلف زندگی به کار گرفته شود.

واژگان کلیدی: آموزش مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، ذهن آگاهی، بهوشیاری، تحمل ناکامی