



معصومه اسمعیلی، ۱۴۰۴

بررسی تأثیر تمرین‌های ذهن آگاهی بر تاب‌آوری و بهزیستی روانی در دانش‌آموزان دختر پایه ششم شهر جغتای

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر تمرین‌های ذهن آگاهی بر تاب‌آوری و بهزیستی روانی دانش‌آموزان دختر پایه ششم شهر جغتای انجام شد. در سال‌های اخیر، با افزایش فشارهای روانی و تحصیلی بر دانش‌آموزان، توجه به مداخلات روان‌شناختی مؤثر برای ارتقاء سلامت روان آنان ضروری به نظر می‌رسد. ذهن آگاهی به عنوان یک رویکرد مبتنی بر حضور در لحظه حال و پذیرش بدون قضاوت افکار و احساسات، می‌تواند نقش مؤثری در بهبود سازه‌های روان‌شناختی مانند تاب‌آوری و بهزیستی ایفا کند. روش پژوهش، از نوع شبه تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه ششم شهر جغتای در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۵ بود که از میان آن‌ها، ۳۲ نفر به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۱۶ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه، تحت آموزش تمرین‌های ذهن آگاهی قرار گرفت. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) بود. داده‌های بدست آمده از این پژوهش با استفاده از روش‌های آماری تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره و با استفاده از نرم افزار spss نسخه ۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که تمرین‌های ذهن آگاهی تأثیر مثبت و قابل توجهی بر افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان داشته است، هرچند این تأثیر در سطح آستانه معنی‌داری قرار داشت و می‌تواند با نمونه‌گیری گسترده‌تر یا مداخلات طولانی‌تر قوی‌تر باشد. اما در مورد بهزیستی روانی، اثر تمرین‌های ذهن آگاهی معنادار نبود، هرچند روند افزایشی در نمرات بهزیستی مشاهده شد. این نتایج با برخی پژوهش‌های داخلی و خارجی که به تأثیر مثبت ذهن آگاهی و راهبردهای فراشناختی بر تاب‌آوری و بهزیستی روانی اشاره دارند همسو است، ولی تفاوت‌های مشاهده شده ممکن است ناشی از محدودیت‌های نمونه باشد. در نهایت، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که تمرین‌های ذهن آگاهی می‌تواند به عنوان یک مداخله مؤثر در تقویت تاب‌آوری روانی دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرد و پیشنهاد می‌شود برای افزایش اثرات مثبت، مداخلات طولانی‌تر و با تعداد نمونه‌های بیشتر در آینده انجام شود. همچنین، تأکید بر به کارگیری این رویکرد در برنامه‌های آموزشی و روان‌شناختی مدارس برای حمایت از سلامت روان دانش‌آموزان ضروری است.

کلیدواژه‌ها: ذهن آگاهی، تاب‌آوری، بهزیستی روانی، دانش‌آموزان دختر، تمرین ذهن آگاهی، کونور و دیویدسون، ریف.

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۳۲۹۵۰۷۹۱۴۱۹۳۷۱۲۰۳۹۱۶۳۰۶۰۲۶۵

تاریخ دفاع: ۱۴۰۴/۰۶/۲۶



رشته‌ی تحصیلی:

دانشکده:

استاد راهنما: آیت اله یوسفی

Thesis:

Examination of the Effect of Mindfulness Exercises on Resilience and Psychological Well-being in Sixth-Grade Girls in the City of Joghatai

This study aimed to examine the effect of mindfulness exercises on resilience and psychological well-being of sixth-grade female students in Joghatai city. In recent years, with the increasing psychological and academic pressures on students, attention to effective psychological interventions to promote their mental health seems essential. Mindfulness, as an approach based on being present in the moment and accepting thoughts and feelings without judgment, can play a significant role in improving psychological constructs such as resilience and well-being.

The research method was quasi-experimental with a pretest-posttest control group design. The statistical population included all sixth-grade female students in Joghatai city during the 1403-1404 academic year. From this population, 32 students were selected through convenience sampling and randomly assigned to two groups: experimental and control (each with 16 students). The experimental group received mindfulness training over 8 sessions. Data collection tools included Connor-Davidson Resilience Scale (2003) and Ryffs Psychological Well-Being Questionnaire (1989). The data were analyzed using univariate and multivariate covariance analysis with SPSS version 23.

The results showed that mindfulness exercises had a positive and significant effect on increasing students resilience, although this effect was at a borderline level of significance and could be stronger with larger samples or longer interventions. However, regarding psychological well-being, the effect of mindfulness exercises was not statistically significant, although an upward trend in well-being scores was observed. These findings are consistent with some domestic and international studies that highlight the positive impact of mindfulness and metacognitive strategies on resilience and psychological well-being. However, observed differences may be due to sample limitations and the duration of the intervention.

Ultimately, the findings suggest that mindfulness exercises can be an effective intervention to strengthen students psychological resilience. It is recommended that future studies implement longer interventions with larger sample sizes to enhance positive effects. Additionally, emphasizing the integration of this approach into educational and psychological programs in schools is essential to support students mental health.