



زهره ابارشی، ۱۴۰۵

اثر بخشی برنامه ذهن آگاهی کودک بر بهزیستی تحصیلی و تاب آوری هیجانی دانش‌آموزان دختر پایه ششم شهر ششتمد

هدف: هدف اصلی این پژوهش، بررسی اثربخشی برنامه ذهن‌آگاهی بر ارتقای بهزیستی تحصیلی و تاب‌آوری هیجانی دانش‌آموزان دختر پایه ششم بود.

روش‌شناسی: این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دختر پایه ششم شهر ششتمد در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ بود که مشتمل بر ۲۵۷ نفر بودند و از میان آنان، ۶۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شده و در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و کنترل (۳۰ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت ۲ جلسه (هر جلسه ۲۰ دقیقه) تحت مداخله ذهن‌آگاهی (به‌صورت آنلاین در بستر شبکه شاد) قرار گرفت، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه بهزیستی تحصیلی (تومنین‌سوینی- ۲۰۱۲) و پرسشنامه تاب‌آوری هیجانی (اوشیو- ۲۰۰۲) بود. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری تحلیل کوواریانس تک‌متغیری (ANCOVA) و چندمتغیری (MANCOVA) تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که اجرای برنامه ذهن‌آگاهی تأثیر معناداری بر تمامی متغیرهای وابسته داشته است ($p < 0.001$). یافته‌ها حاکی از آن است که ذهن‌آگاهی موجب افزایش بهزیستی تحصیلی و تاب‌آوری هیجانی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است.

نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش مؤید آن است که گنجاندن برنامه‌های ذهن‌آگاهی به عنوان یک ابزار توانمندسازی آموزشی و روانی در سرفصل‌های آموزشی مدارس به‌ویژه در مقطع ابتدایی، راهکاری اثربخش برای ارتقای بهزیستی تحصیلی و تقویت تاب‌آوری هیجانی دانش‌آموزان محسوب می‌شود.

کلیدواژه‌ها: ذهن‌آگاهی، بهزیستی تحصیلی، تاب‌آوری هیجانی، دانش‌آموزان پایه ششم، شهر ششتمد.

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۷۲۹۲۰۷۹۰۳۵۶۴۱۴۱۰۴۹۱۶۳۵۷۱۰۲۷

تاریخ دفاع: ۱۴۰۵/۰۶/۲۹

رشته‌ی تحصیلی:

دانشکده:

استاد راهنما: راضیه خسروراد

Thesis:

Title : The Effectiveness of a Child-Centered



Mindfulness Program on Academic Well-being and Emotional Resilience among Sixth-Grade Female Students in Shashtamad

Objective: The primary objective of this study was to examine the effectiveness of a mindfulness program in promoting academic well-being and emotional resilience among female sixth-grade students.

Methodology: In terms of objective, this study was applied, and methodologically, it employed an experimental design with a pretest-posttest control group. The statistical population comprised all female sixth-grade students in Sheshtamad during the 2024/2025 academic year, totaling 257 students. From this population, 60 students were selected via random sampling and assigned to experimental ($n=30$) and control ($n=30$) groups. The experimental group received an 8-session mindfulness intervention (each session lasting 60 minutes) delivered online via the SHAD network platform, whereas the control group received no intervention. The research instruments included the Academic Well-Being Questionnaire (Tuominen-Soini et al., 2012) and the Emotional Resilience Scale (Oshio et al., 2002). Data were analyzed using univariate analysis of covariance (ANCOVA) and multivariate analysis of covariance (MANCOVA).

Findings: The results indicated that the mindfulness program exerted a statistically significant effect on all dependent variables ($p < 0.001$). Findings demonstrated that mindfulness significantly enhanced academic well-being and emotional resilience in the experimental group compared to the control group.

Conclusion: The findings of this study suggest that incorporating mindfulness programs as an educational and psychological empowerment tool into school curriculum, particularly at the elementary level, serves as an effective strategy to promote academic well-being and foster emotional resilience among students.