

اثربخشی آموزش مهارت ذهن آگاهی بر عاطفه مثبت و منفی و کیفیت خواب دانش آموزان نوجوان

معصومه ندیمی*, لیلا مقتدر,

1398-6-23

ذهن آگاهی از جمله قابلیت هایی است که می تواند بر بسیاری از متغیرها از جمله عاطفه مثبت و منفی و کیفیت خواب افراد تاثیر داشته باشد که لزوم مطالعه آن را مشخص می سازد. هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت های ذهن آگاهی بر عاطفه مثبت و منفی و کیفیت خواب دانش آموزان نوجوان بود. روش پژوهش حاضر آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش-آموزان دختر دوره دوم متوسطه بندر کیشهر در نیمسال دوم سال تحصیلی 1397-98 به تعداد تقریبی 920 نفر بود. از این بین نمونه ای به حجم 30 نفر (15 نفر گروه آزمایش و 15 نفر گروه کنترل) با توجه به ملاک ورود و خروج پژوهش با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی انتخاب شدند و مقیاس ارزیابی عاطفه مثبت و منفی واتسن، کلارگ و تلگن (1988) و پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ (1989) را تکمیل کردند. داده-های به دست آمده با استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیری و چند متغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته-ها- نشان داد استفاده از آموزش ذهن آگاهی بر عاطفه مثبت و منفی دانش آموزان نوجوان تاثیر ندارد. (>05/0P) ندارد تاثیر آن های مولفه و کلی خواب کیفیت بر آگاهی ذهن آموزش، همچنین (>05/0P). این نتایج، نشانگر این مطلب هست که در مهارت های ذهن آگاهی به تنهایی امکان تغییر معنادار عاطفه مثبت و منفی و کیفیت خواب در دانش آموزان را ندارد. پیشنهاد می شود مداخله های دیگری در کنار ذهن آگاهی به منظور تقویت تاثیر آن بر متغیرهای عاطفی و مرتبط با خواب مورد ارزیابی قرار گیرند.

کلمات کلیدی : مهارت های ذهن آگاهی، عاطفه مثبت و منفی، کیفیت خواب

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)