

تاثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودپنداره و خودکارآمدی تحصیلی

دانش آموزان شهرستان اسلام آباد غرب

عین اله سکینه پور^۱، لیدا لطیفی^۲، سمیه رستمی کیانی^۳^۱ دکتری، گروه بیومکانیک و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)^۲ گروه آموزش ابتدایی، آموزش و پرورش اسلام آباد غرب، ایران^۳ گروه آموزش ابتدایی، آموزش و پرورش اسلام آباد غرب، ایران

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودپنداره و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان شهرستان اسلام آباد غرب انجام گرفت. **روش ها:** این پژوهش از لحاظ هدف، کاربردی و از نظر روش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه ی آماری پژوهش را تمامی دانش آموزان دختر متوسطه اول و دوم شهر اسلام آباد غرب در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ تشکیل می دادند که از میان آنها با روش نمونه گیری در دسترس، ۳۰ دانش آموز با انتخاب شده و به طور تصادفی در گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر)، جایگزین شدند. به شرکت کنندگان گروه آزمایش، ۱۲ جلسه برنامه ی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی آموزش داده شد. داده ها از طریق آزمون آماری کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. **یافته ها:** نتایج نشان داد که آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودپنداره تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان دختر تأثیر معناداری دارد ($P < 0/001$). **نتیجه گیری:** یافته ها نشان داد که آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در افزایش باورهای خودکارآمدی و خود پنداره تحصیلی دانش آموزان اثربخش بوده است و دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به دانش آموزان گروه کنترل در پس آزمون، به طور معناداری، باورهای خودکارآمدی و خودپنداره تحصیلی بیشتری داشتند. بنابراین، با توجه به این یافته میتوان نتیجه گرفت که این روش می تواند قابل کاربست توسط روانشناسان و مشاوران مدارس در رابطه با دانش آموزان باشد.

واژه های کلیدی: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، خود پنداره تحصیلی، خودکارآمدی تحصیلی، دانش آموز دختر

۱. مقدمه

بدون تردید عوامل متعددی می‌تواند بر پیشرفت و عدم پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد؛ که از آن جمله می‌توان به عوامل آموزشی، خانوادگی و روانشناختی اشاره کرد. وقتی صحبت از عوامل آموزشی می‌شود منظور امکانات و فضای مناسب آموزشی، برنامه ریزی آموزشی شیوه‌های تدریس دبیران است (طهماسبی و ثمری، ۱۳۸۶). در بررسی عامل خانوادگی اشاره به فضای حاکم بر خانواده و روابط اعضا خانواده با همدیگر دارد. عوامل فوق‌الذکر نقش انکارناپذیری در پیشرفت یا عدم پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارند با این وجود نمی‌توان نقش ویژگی‌های فردی و روان‌شناختی را نادیده گرفت. یکی از ویژگی‌های روانشناختی که برای نیل به پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مهم است، خودپنداره تحصیلی است. خودپنداره تحصیلی عبارت است از نگرش کلی فرد به توانایی‌های خویش در رابطه با یادگیری آموزشی (قصبه و مقتدر، ۲۰۲۱). بر اساس دیدگاه لیو و وانگ خودپنداره تحصیلی دارای دو بعد اعتماد تحصیلی^۱ و تلاش تحصیلی^۲ دانش‌آموزان است (پورپاریزی و همکاران، ۲۰۱۸). علاوه بر خودپنداره تحصیلی، خودکارآمدی تحصیلی هم می‌تواند نقش مهمی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد. افراد واجد این ویژگی معتقدند که می‌توانند به نحوه موثری با وقایع و موقعیت‌ها برخورد کنند. و چون انتظار دارند که در غلبه کردن بر موانع موفق شوند، در کارها استقامت به خرج می‌دهند و اغلب در سطح بالا عمل می‌کنند (زارع و همکاران، ۲۰۲۱). خودکارآمدی، به عنوان باور فرد در مورد توانمندی‌ها و شایستگی‌های خود برای انجام موفقیت‌آمیز یک تکلیف خاص تعریف شده است. افراد واجد این ویژگی معتقدند که می‌توانند به نحو موثری با وقایع و موقعیت‌ها برخورد کنند و چون انتظار دارند که در غلبه کردن بر موانع موفق شوند، در کارها استقامت به خرج می‌دهند و اغلب در سطح بالا عمل می‌کنند (زارع و همکاران، ۲۰۲۱). خودکارآمدی، به عنوان باور فرد در مورد توانمندی‌ها و شایستگی‌های خود برای انجام موفقیت‌آمیز یک تکلیف خاص تعریف شده است. افراد واجد این ویژگی معتقدند که می‌توانند، به نحوه موثری با وقایع و موقعیت‌ها برخورد کنند و چون انتظار دارند که در غلبه کردن بر موانع موفق شوند، در کارها استقامت به خرج می‌دهند و اغلب در سطح بالا عمل می‌کنند (منصور نژاد و همکاران، ۲۰۱۹). بنا بر نظر بندورا خودکارآمدی، توان‌سازنده‌ای است که بدان وسیله، مهارت‌های شناختی، اجتماعی، عاطفی و رفتاری انسان برای تحقق اهداف مختلف به گونه‌ای اثربخش سازماندهی می‌شود (بهمنی و همکاران، ۲۰۱۶). خودکارآمدی تحصیلی به ادراک فرد در ارتباط با شایستگی و قابلیت یادگیری و عملکرد وی در انجام وظایف و تکالیف آموزشی اشاره دارد. اطمینان افراد به توانایی‌های آموزشی خود تحت تأثیر باورهای خودکارآمدی آنهاست. این باورها به طرز قدرتمندی انگیزه تحصیلی و راهبردهای خودتنظیمی آنها را در امر تحصیل و در نهایت موفقیت تحصیلی، تحت تأثیر قرار می‌دهد (بی‌دل، ۲۰۱۶). با این اوصاف خودپنداره تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دو مؤلفه مهم روانشناختی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تلقی می‌شود؛ بنابراین باید مسئولان نظام آموزش توجه ویژه‌ای به این دو ویژگی‌های مهم داشته باشند. اخیراً آموزشها و مداخله‌هایی برای ارتقاء بهبود خودکارآمدی تحصیلی و خودپنداره تحصیلی به خصوص برای کودکان، نوجوانان، دانش‌آموزان طراحی شده است. یکی از این آموزش‌ها برای دانش

^۱Academic self-concept^۲Liu & Wang^۳Academic trust^۴Academic effort

آموزان شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی است. از مداخله های روانشناسانه که در رابطه با افت تحصیلی دانش آموزان انجام شده است می توان به درمان شناختی رفتاری، درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی اشاره نمود (درتاج و همکاران، ۲۰۲۰؛ نادری و همکاران، ۲۰۲۲؛ قصبه و مقنن، ۲۰۲۱).

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به بیماران آموزش می دهد که الگوهای نشخواری، عادت و خودکار ذهن را به محض شناسایی، به الگوی آگاهانه و عمدی ذهن تبدیل کنند، به گونه ای که تفکرات و احساسات منفی، به عنوان رویدادهای ساده و گذرندهی ذهن در نظر گرفته می شوند (ویلیامز و همکاران، ۲۰۰۶). در شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به افراد جهت بهبود مسائل روان شناختی آموزش داده می شود و آنها را قادر خواهد کرد که یاد بگیرند چگونه به صورت ذهنی نسبت به احساسات بدنی، افکار و هیجانات، آگاهی داشته باشند و آن ها را جهت پاسخ سازگارانه نسبت به علائم خطر عود مشکلات توانمند می سازد. نتایج بدست آمده از شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی نشان داد که این روش باعث کاهش علائم روان شناختی، آشفتگی های روانی و شدت علائم جسمانی در بیماران روان تنی می شود (گایلورد و همکاران، ۲۰۱۱).

نادری و همکاران (۱۴۰۱)، در پژوهشی به بررسی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهزیستی و انعطاف پذیری روان شناختی دانش آموزان با عملکرد تحصیلی پایین پرداختند که نتایج نشان داد که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی با بهره گیری از فنونی همانند افکار، هیجانات و رفتار آگاهانه می تواند به عنوان یک روش کارآمد جهت بهبود بهزیستی و انعطاف پذیری روان شناختی دانش آموزان دختر دارای عملکرد تحصیلی پایین مورد استفاده گیرد (نادری و همکاران، ۲۰۲۲). صیادی قصبه و مقتدر (۱۴۰۰)، در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر انگیزه پیشرفت و اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان پرداختند که نتایج نشان داد که استفاده از آموزش ذهن آگاهی بر بهبود انگیزه پیشرفت و کاهش اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان مؤثر است.

بنابراین با توجه به مطالب بالا هدف از این پژوهش بررسی تاثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودپنداره و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان شهرستان اسلام آباد غرب بود.

روش کار

طرح پژوهش حاضر، شبه آزمایشی است و در آن از طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل و گروه آزمایش استفاده شد؛ جامعه آماری شامل تمام دانش آموزان دختر متوسطه اول و دوم در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود که ۳۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (۱۵ نفر برای هر گروه)، جایگزین شدند.

^۱Williams et al

^۲Gaylor et al

ابزار پژوهش

پرسشنامه خودپنداره تحصیلی^۷

پرسشنامه خودپنداره تحصیلی توسط لیو و وانگ^۸ (۲۰۰۵)، طراحی شد. پرسشنامه شامل دو خرده مقیاس است: زیرمقیاس اعتماد تحصیلی دانش آموزان (۱۰ گویه: احساسات و ادراکات دانش آموزان درباره صلاحیت تحصیلی آن‌ها)، و زیرمقیاس تلاش تحصیلی (۱۰ گویه: تعهد دانش آموزان و درگیری و علاقه به کار در مدرسه)، را اندازه می‌گیرد. روایی مطلوبی برای پرسشنامه گزارش شده است و هم‌چنین پایایی آن بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۶۷ به دست آوردند (زارع و همکاران، ۲۰۲۱).

پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی جینکز و مورگان^۹ (۱۹۹۹)

این مقیاس دارای ۳۰ سؤال و سه زیرمقیاس استعداد، کوشش و بافت است. ماده‌های این مقیاس با طیف لیکرت دارای پاسخ چهار درجه ای (۴ کاملاً موافقم)، (۳ تا حدودی موافقم)، (۲ تا حدودی مخالفم)، و (۱ کاملاً مخالفم)، است. روایی مطلوبی برای پرسشنامه گزارش شده است و هم‌چنین پایایی آن بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آوردند (زارع و همکاران، ۲۰۲۱).

روش اجرا

به منظور اجرای این پژوهش، ابتدا با مدیران مدارس ابتدایی شهر اسلام آباد غرب هماهنگی‌های لازم انجام گرفت. سپس، محقق پس از اختصاص تصادفی آزمودنی‌ها کلاس‌ها به گروه‌های آزمایش و کنترل، پرسشنامه خودپنداره تحصیلی و خودکارآمدی را به عنوان پیش‌آزمون بر روی آزمودنی‌های همه گروه‌ها اجرا نمود. پس از اجرای پیش‌آزمون، به گروه‌های آزمایش، روش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی^{۱۰} به وسیله محقق آموزش داده شد. در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از اتمام جلسات آموزشی بار دیگر از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. برنامه تمرینات شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در روزهای زوج به مدت ۱۲ جلسه (۲ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای در هفته)، انجام شد (سیمپل و لی^{۱۱}، ۲۰۱۴). خلاصه‌ای از برنامه تمرینات شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در جدول ۱ ارائه شده است. با استفاده از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و استنباطی (تحلیل کواریانس) و به کمک نرم افزار تحلیل داده SPSS.v.23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

^۷Academic Self-concept Questionnaire (ASCQ)^۸Liu & Wang^۹Jinks, & Morgan academic self-efficacy questionnaire^{۱۰}Mindfulness-based Cognitive Therapy^{۱۱}Semple & Lee

جدول ۱۰. برنامه مداخله ای شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

جلسات	عنوان جلسه	اهداف	محتوای جلسه
جلسه اول	حضور در هواپیمای خودکار	آموزش مفهوم ذهن آگاهی و تفاوت توجه آگاهانه از توجه عادی	معرفی اجمالی آموزش ذهن آگاهی، آموزش تنفس ذهن آگاهانه به دو روش خرس و عروسکی و تنفس با فرفره
جلسه دوم	ذهن آگاه بودن ساده است اما آسان نیست	آموزش تمرین های ذهن آگاهی بدن با افکار، احساس ها و حواس بدنی و تاثیرات آنها در زندگی	تنفس ذهن آگاهانه با فرفره، تمرکز توجه بر حس چشایی، تمرین خوردن ذهن آگاهانه
جلسه سوم	من کیسم	آموزش تمرین های ذهن آگاهی بدن با افکار، احساس ها و حواس بدنی و تاثیرات آنها در زندگی	تنفس ذهن آگاهانه با خرس، آموزش سه مفهوم احساسات حس های بدنی و افکار
جلسه چهارم	چیشیدن ذهن آگاهی	آموزش تمرین های چشیدن و حرکت های بدنی ذهن آگاهانه، افکار، احساسات و تفاوت شان با واقعیت	تنفس سه دقیقه ای تمرین لیوان آب، اجرای بازی توپ نامرئی، آموزش مراقبه حباب
جلسه پنجم	موسیقی بری گوش های ما	آموزش تمرین های مانند ذهن آگاهی شنیدن و بدن و تفاوت آنها با واقعیت	تنفس ذهن آگاهانه با خرس، تمرکز توجه بر حس شنوایی، آموزش شنیدن ذهن آگاهانه، اجرای بازی گربه و گاو (آینه سازی)
جلسه ششم	تولید و بیان صداها	آموزش تمرین های ابراز و بیان آگاهانه هیجان ها	آموزش تنفس ذهن آگاهانه با گل و شمع، تمرکز توجه بر حس شنوایی، آموزش شنیدن ذهن آگاهانه
جلسه هفتم	تمرین نگاه کردن	آموزش دیدن آگاهانه و	تنفس ذهن آگاهانه (تنفس)

حرکت های بدنی ذهن آگاه، تفاوت بین دیدن آگاهانه و دیدن معمولی	سه دقیقه ای)، تمرکز توجه بر حس بینایی، آموزش دیدن ذهن آگاهانه بخش اول (کشیدن نقاشی)		
آموزش تمرین های دیدن خطاهای بینایی و تمرین حرکت های ذهن آگاه	تنفس ذهن آگاهانه با خرس عروسکی، تمرکز توجه بر حس بینایی، آموزش دیدن ذهن آگاهانه بخش دوم (کشیدن نقاشی)	قدرتمند کردن ماهیچه های توجه	جلسه هشتم
آموزش انجام تمرین هایی با لمس ذهن آگاهی با استفاده از حس لامسه	تنفس ذهن آگاهانه، تمرکز توجه بر حس لامسه، آموزش لمس ذهن آگاهانه، تمرین تمایز قضاوت از توصیف	لمس جهان با ذهن آگاهی	جلسه نهم
آموزش تمرین های مانند قضاوت کردن در مورد بوهای بد و حرکت های بدنی ذهن آگاه	تنفس ذهن آگاهانه (تنفس سه دقیقه ای)، تمرکز توجه بر حس بویایی، آموزش بوییدن ذهن آگاهانه، انجام تمرین مراقبه حباب	بینی چه چیزهایی می شناسد	جلسه دهم
آموزش یکپارچه کردن ذهن آگاهی حواس مختلف	تنفس ذهن آگاهانه (تنفس سه دقیقه ای)، گام برداشتن ذهن آگاهانه، اجرای تمرین ((حرکت پاندولی))	زندگی تکرار نیست	جلسه یازدهم
افراد به ارزیابی می پردازند و ترغیب می شوند آن را در زندگی روزمره به کار ببرند	تنفس ذهن آگاهانه (تنفس سه دقیقه ای)، مرور کلیه تمرینات ذهن آگاهی آموزش داده شده، بررسی کاربرت آن در زندگی	زندگی با ذهن آگاهی	جلسه دوازدهم

یافته ها

در مطالعه حاضر تعداد ۳۰ نفر از دانش آموزان متوسطه اول و دوم شرکت داشتند که در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل قرار گرفته بودند.

این افراد در دامنه سنی ۱۲-۱۸ با میانگین و انحراف معیار $۱۶/۰۹ \pm ۱/۵۲$ برای گروه آزمایش و $۱۵/۵۵ \pm ۱/۷۶$ برای گروه کنترل بود.

میانگین و انحراف استاندارد متغییر خودپنداره تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی و ابعاد آن ها در دو گروه آزمایش و کنترل در جدول ۲، ارائه شده است. نتایج جدول فوق نشان داد که میانگین و انحراف استاندارد نمره کل خودپنداره تحصیلی در پس آزمون نسبت به پیش آزمون با گروه کنترل تفاوت معناداری دارد؛ هم چنین نمره کل خودکارآمدی تحصیلی نیز نسبت به پیش آزمون با گروه کنترل تفاوت گزارش شد. در ادامه جدول ۳ نتایج آزمون همگنی واریانس را در هر دو متغییر وابسته (خودپنداره تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی)، در گروه های آزمایشی و کنترل نشان می دهد. جدول ۴ همگنی شیب های رگرسیون متغیرهای خودپنداره تحصیلی و ابعاد آن و متغییر خودکارآمدی تحصیلی و ابعاد آن را نشان می دهد. جدول ۵ اندازه گیری مکرر جهت تعیین تاثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر خود پنداره و خودکارآمدی تحصیلی را نشان می دهد.

جدول ۲. شاخص های توصیفی نمرات پیش آزمون - پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	مولفه	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
		میانگین و انحراف معیار	میانگین و انحراف معیار	میانگین و انحراف معیار	میانگین و انحراف معیار
خودپنداره تحصیلی (کل)	اعتماد تحصیلی	$۵۸/۰۰ \pm ۵/۵۶$	$۶۹/۲۶ \pm ۸/۱۱$	$۵۴/۱۲ \pm ۶/۰۹$	$۵۵/۱۳ \pm ۷/۱۶$
	تلاش تحصیلی	$۵۲/۰۰ \pm ۴/۴۹$	$۶۳/۰۷ \pm ۶/۶۴$	$۵۳/۵۵ \pm ۵/۱۴$	$۵۲/۱۹ \pm ۵/۴۵$
	خودپنداره تحصیلی	$۱۱۰/۰۰ \pm ۵/۷۸$	$۱۳۲/۳۳ \pm ۱۲/۵۴$	$۱۰۷/۴۳ \pm ۹/۱۴$	$۱۰۴/۳۳ \pm ۱۱/۱۳$

				(کل)	
۱۷/۱۲±۱/۰۶	۱۸/۳۵±۱/۱۴	۲۴/۶۶±۳/۳۹	۲۰/۱۸±۱/۱۸	استعداد تحصیلی	خودکارآمدی تحصیلی
۱۸/۴۴±۱/۶۴	۱۷/۶۰±۱/۹۵	۲۳/۵۵±۱/۳۳	۱۹/۱۸±۱/۸۸	کوشش تحصیلی	(کل)
۱۶/۳۲±۳/۲۲	۱۶/۱۹±۳/۴۴	۲۴/۶۶±۲/۸۶	۱۸/۴۴±۲/۱۹	بافت تحصیلی	
۵۶/۸۸±۴/۱۵	۵۷/۲۲±۴/۱۱	۷۳/۱۸±۷/۳۵	۵۷/۵۳±۳/۲۷	خودکارآمدی تحصیلی	(کل)

جدول ۳ آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس ها در گروه های کنترل و آزمایشی

متغیر وابسته	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	مقدار آزمون F لوین	سطح معناداری
تلاش تحصیلی	۱	۲۸	۳/۴۵	۰/۰۹۲
اعتماد تحصیلی	۱	۲۸	۳/۵۹	۰/۰۶۸
استعداد تحصیلی	۱	۲۸	۲/۸۸	۰/۰۸۹
کوشش تحصیلی	۱	۲۸	۳/۴۲	۰/۰۷۶
بافت تحصیلی	۱	۲۸	۰/۱۸۵	۰/۰۶۶

جدول ۴ آزمون تحلیل کواریانس برای بررسی مفروضه همگنی شیب رگرسیون در متغیرهای پژوهش

متغیر	تعامل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	آماره F	سطح معناداری
خودپنداره تحصیلی	گروه تلاش تحصیلی	۵/۸۷۶	۲	۰/۱۸۹	۰/۸۲۳

۰/۲۴۵	۱/۵۴۳	۲	۱۴۳/۱۲۷	گروه اعتماد تحصیلی	
۰/۱۹۸	۱/۶۵۶	۲	۲۶/۵۵۶	گروه استعداد تحصیلی	خودکارآمدی تحصیلی
۰/۰۶۷	۲/۸۷۶	۲	۳۴/۳۶۶	کوشش تحصیلی	
۰/۰۸۷	۲/۶۷۵	۲	۴۱/۸۷۶	بافت تحصیلی	

جدول ۵ نتایج تحلیل با اندازه‌گیری مکرر جهت تعیین تاثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر خود پنداره و خودکارآمدی تحصیلی

مقایس	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	اندازه اثر	توان آماری
خودپنداره تحصیلی	درون گروهی	اثر زمان	۱	۷/۷۱۴	۳/۳۳۳	۰/۰۸۴	۰/۱۰۵	۰/۴۳۰
	بین گروهی	اثر زمان X پیش آزمون	۱	۶/۶۵۴	۲/۴۰۵	۰/۱۲۲	۰/۰۷۶	۰/۲۳۴
		اثر زمان X گروه	۱	۴۶/۳۱۷	۱۶/۸۷۸	۰/۰۰۱	۰/۲۳۶	۰/۹۶۷
خودکارآمدی تحصیلی	بین گروهی	پیش آزمون	۱	۴/۵۵۶	۰/۴۱۰	۰/۵۴۳	۰/۰۱۵	۰/۰۹۸
		گروه	۱	۳۴۲۸/۹۸۷	۳۷۲/۶۵۶	۰/۰۰۱	۰/۹۴۵	۱/۰۰
	درون گروهی	اثر زمان	۱	۰/۲۰۵	۰/۱۳۷	۰/۷۰۹	۰/۰۰۵	۰/۰۶۸
		اثر زمان X پیش آزمون	۱	۰/۷۸۰	۰/۵۷۸	۰/۴۶۷	۰/۰۲۱	۰/۱۱۷
		اثر زمان X گروه	۱	۰/۲۴۵	۰/۱۸۷	۰/۶۸۰	۰/۰۰۵	۰/۰۷۵
	بین گروهی	پیش آزمون	۱	۰/۳۳۲	۰/۰۶۵	۰/۸۷۰	۰/۰۰۲	۰/۰۵۷
		گروه	۱	۸۷۶/۳۴۵	۱۶۵/۱۱۲	۰/۰۰۱	۰/۷۶۵	۱/۰۰
		خطا	۲۷	۱۵۴/۳۲۳	۵/۴۴۵			

بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام این پژوهش بررسی اثر بخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودپنداره و خود کارآمدی تحصیلی دانش آموزان دختر متوسطه اول و دوم در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود.

یافته ها حاکی از موثر بودن درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودپنداره و خود کارآمدی تحصیلی دانش آموزان دختر متوسطه اول و دوم در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود. به علاوه یافته ها نشان داد آموزش درمان مبتنی بر ذهن آگاهی به آزمودنی های گروه آزمایش، موجب بهبود خودکارآمدی و خود پنداره تحصیلی آن ها شده است. به عبارت دیگر درمان مذکور توانسته است همه ی متغیرهای پژوهش را در پس آزمون بهبود داد. نتایج این پژوهش با نتایج بدست آمده توسط نادری و همکاران (۱۴۰۱)، صیادی قصبه و مقتدر (۱۴۰۰)، پالومینو^۲(۲۰۱۷)، و فرانکو و همکاران^۳(۲۰۱۰)، همسو بود (پالومینو^۴، ۲۰۱۷؛ فرانکو و همکاران^۵، ۲۰۱۰). در تفسیر این نتیجه می توان گفت از آنجا که خودپنداره به عنوان نوعی نگرش و قضاوت درباره توانمندی های فرد توصیف شده است، برنامه ذهن آگاهی با آموزش خودآگاهی، تفکر غیرقضاوتی، توجه به لحظه کنونی و تغییر نگرش به خود می تواند دانش و درک این گونه دانش آموزان را از توانایی های خود بهبود بخشد و موجب افزایش یادگیری در آنان شود. پالومینو (۲۰۱۷)، در واقع ذهن آگاهی موجب می شود، فرد توانایی های خود را شناخته و یاد بگیرد تا با هیجان ها و افکار منفی، مقابله و حوادث ذهنی را به صورت مثبت تری تجربه نماید (پورپاریزی و همکاران، ۲۰۱۸). که در نهایت در طول زمان و به تدریج منجر به بهبود خودپنداره و تصور از خود در افراد می شود. از سوی دیگر آموزش ذهن آگاهی نیز با تأکید بر فنونی مانند توجه به تنفس و بدن و توجه بر لحظه کنونی موجب توجه و آگاهی فرد نسبت به احساسات فیزیکی و روانی و شناخت توانایی های فرد توسط خودش می شود و از این طریق موجب بهبود تصور مثبت در خود می شود (منصوری و همکاران، ۲۰۲۲). هم چنین، نتایج نشان داد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی موجب افزایش خودکارآمدی دانش آموزان شده است. این یافته با نتایج بدست آمده توسط رضایی تپه (۱۳۹۵)، کرامتی و معرفتی (۱۳۹۵)، همخوانی دارد.

اثر آموزش توجه آگاهی بر خودکارآمدی به طور واضحی همخوان با این عقیده است که اصلاح مستقیم پردازش های توجهی می تواند، منجر به تغییرات هم زمان در باورهای ناکارآمد شود. این اثر به طور روشنی به دیدگاه پویای شناخت در اختلال های روانشناختی مربوط می شود. چندین مکانیسم می توانند زیر بنای اثربخشی بالینی آموزش کنترل توجه شوند که شامل کم رنگ شدن توجه متمرکز بر خود، قطع راهبردهای پردازش مبتنی بر نگرانی و نشخوار فکری، افزایش کنترل اجرایی بر پردازش و توجه و تقویت شیوه فراشناختی پردازش هستند. کم شدن توجه متمرکز بر خود در اختلال های هیجانی، احتمالاً به این دلیل مفید خواهد بود که شدت پاسخ های جسمانی و عاطفی درک شده را کاهش می دهد. استفاده از رویکردهای توجهی مثل آموزش کنترل توجه، نشان می دهد که چنین پاسخی بدون خطر هستند و بایستی نادیده گرفته شوند. این رویکرد نه

^۱Palomino

^۲Franco et al

^۳Palomino

^۴Franco et al

تنها توجه را از حالت جسمانی و هیجانی دور می‌سازد، بلکه در حالت‌های هیجانی، توجه انتخابی به افکار منفی را نیز کاهش می‌دهد. آموزش کنترل توجه، اثرات درمانی خود را از طریق قطع فعالیت‌های پردازشی مداوم نگرانی و نشخوار فکری اعمال می‌کند. قطع این پردازش‌ها فوایدی در بر دارد. اولاً؛ نگرانی و نشخوار فکری ممکن است با حفظ الگوهای ناکارآمد توجه و بازیابی حافظه ارتباط داشته باشند و موجب حفظ ارزیابی‌های تهدید و باورهای منفی شوند. نشخوار فکری در مورد جنبه‌های ناتمام موقعیت فعلی فرد، ممکن است با بازیابی و یادآوری شکست‌ها و ناکامی‌های گذشته همراه شود. بنابراین، پردازش‌های مبتنی بر نشخوار فکری و نگرانی ممکن است موجب گیر افتادن فرد در درون شکل‌بندی‌های پردازشی منفی شوند که باورها و تفسیرهای منفی را حفظ می‌کنند. ثانیاً؛ قطع پردازش مداوم توسط آموزش کنترل توجه، فرایند چرخه‌ای این پردازش‌ها را از بین می‌برد و باعث آزادسازی ظرفیت توجهی برای دیگر عملیات‌های پردازشی می‌گردد که برای شکل‌گیری پردازش‌های کنترل اجرایی، ایجاد اطلاعات عدم تاییدی بالقوه و جدید الزم هستند. احتمالاً تحت چنین شرایطی توجه، انعطاف‌پذیرتر می‌شود و کمتر به الگوهای خاص دانش ناکارآمد محدود می‌گردد. کنترل بهبود یافته به شخص اجازه می‌دهد که دانش ناکارآمد خود را اصلاح کند و محرک‌های بالقوه تهدیدکننده را پردازش کند، بدون آن‌که شکل‌گیری ناکارآمد شناختی و یا پردازش‌های شناختی سوءگیرانه ایجاد شود (توکلی، ۲۰۲۲).

به طور کلی، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش برنامه‌ی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در افزایش باورهای خودکارآمدی و خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان اثربخش بوده است. بنابراین، با توجه به یافته‌های این پژوهش پیشنهاد می‌شود که آموزش برنامه‌ی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در زمره برنامه‌های آموزشی دانش‌آموزان در مدارس قرار گیرد. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر مربوط به جامعه‌ی آماری آن است که فقط متشکل از دانش‌آموزان دختر بود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که در آینده پژوهش‌هایی از این نوع روی دانش‌آموزان پسر نیز انجام پذیرد تا قابلیت تعمیم‌پذیری بیشتری داشته باشد.

منابع

- ثمری، ع، طهماسبی، ف (۱۳۸۶)، بررسی رابطه هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان. نشریه اصول بهداشت روانی. ۴۴-۳۳، (۲)۴.
- پورپاریزی، توحیدی، مقدم، خ.، & نوشیروان. (۲۰۱۸). تأثیر ذهن‌آگاهی بر پیشرفت تحصیلی و سازگاری تحصیلی: نقش واسطه‌ای خودپنداره تحصیلی. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، ۴(۳)، ۲۹-۴۴.
- توکلی، امید، & ابراهیمی. (۲۰۲۰). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT) بر انگیزش تحصیلی، خودکارآمدی و تعلل ورزی تحصیلی دانش‌آموزان. پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، ۳(۳)، ۲۷-۴۱.
- درتاج، اطهره، توحیدی، & کار، ت. (۲۰۲۰). اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر امید تحصیلی، سرسختی تحصیلی، سازگاری تحصیلی و ذهن‌آگاهی. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، ۶(۳)، ۶۹-۹۰.
- شفیع‌نادی، شریفی، & غضنفری. (۲۰۲۲). اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بهزیستی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی پایین. فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی شناختی، ۳(۴۸)، ۲۷-۳۹.
- قصبه، ص.، & مقتدر. (۲۰۲۱). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر انگیزه پیشرفت و اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان. نشریه علمی آموزش و ارزشیابی (فصلنامه)، ۱۴(۵۴)، ۱۱۳-۱۳۵.

- کرامتی، & معرفتی. (۲۰۱۶). تأثیر آموزش راهبردهای شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خودکارآمدی بیماران معتاد تحت درمان. سلامت اجتماعی و اعتیاد، ۱۰(۳)، ۷۵-۸۸.
- Bahmani, B., TORABIAN, S., REZAEINEJAD, S., MANZARI, T. V., & Moeinifard, M. (2016). Effectiveness of emotional self-efficacy training on social adjustment and social anxiety in adolescents .
- Bedel, E. F. (2016). Exploring Academic Motivation, Academic Self-efficacy and Attitudes toward Teaching in Pre-service Early Childhood Education Teachers. *Journal of Education and Training Studies*, 4(1), 142-149 .
- Franco, C., Mañas, I., Cangas, A. J., & Gallego, J. (2010). *The applications of mindfulness with students of secondary school: Results on the academic performance, self-concept and anxiety*. Paper presented at the Knowledge Management, Information Systems, E-Learning, and Sustainability Research: Third World Summit on the Knowledge Society, WSKS 2010, Corfu ,Greece, September 22-24, 2010. Proceedings, Part I 3.
- Gaylord, S. A., Palsson, O. S., Garland, E. L., Faurot, K. R., Coble, R. S., Mann, D. J., . . . Whitehead, W. E. (2011). Mindfulness training reduces the severity of irritable bowel syndrome in women :results of a randomized controlled trial. *Official journal of the American College of Gastroenterology/ ACG*, 106(9), 1678-1688 .
- Mansouri, L., Haji Yakhchali, A. R., Shehni Yeilagh, M., & Maktabi, G. H. (2022). Comparison of the Effect of Neuro Linguistic Programming Strategies Training and Mindfulness Instruction on Academic Self-Concept among Female Students with Learning Disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 11(4), 91-103 .
- Mansurnejad, Z., Malekpour, M., Ghamarani, A., & Yar Mohammadian, A. (۲۰۱۹). The effectiveness of self-determination skills training on basic psychological needs of students with externalized behavioral problems. *Psychological Achievements*, 26(1), 1-۱۶ .
- Palomino, M. d. C. P. (2017). An analysis of self-concept in students with compensatory education needs for developing a mindfulness-based psychoeducational program. *SAGE Open*, 7(2), 2158244017708818 .
- Porparizi, M., Towhidi, A., & Khezri Moghadam, N. (2018). The effect of mindfulness on academic achievement, and academic adjustment: The mediation role of academic self-concept. *Positive Psychology Research*, 4(3), 29-44 .
- Semple, R. J., & Lee, J. (2014). Mindfulness-based cognitive therapy for children. In *Mindfulness-based treatment approaches* (pp. 161-188): Elsevier.
- Williams, J. M. G., Duggan, D. S., Crane, C., & Fennell, M. J. (2006). Mindfulness-Based cognitive therapy for prevention of recurrence of suicidal behavior. *Journal of clinical psychology*, 62(2), 201-210 .
- Zare, Y., Farrokhi, A., & Rasa, A. (2021). The Effectiveness of Self-Determination Skills Training on Academic Self-Concepts and Academic Self-Efficacy of Fifth Grade Students in Yasuj. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, ۲(۱), ۳۰۴-۳۱۷ .