

## تأثیر آموزش ذهن آگاهی با رویکرد اسلامی بر نشاط ذهنی و بهزیستی مدرسه دانش آموزان

### دختر دوره متوسطه

## The Effect of Mindfulness Training with an Islamic Approach on Subjective Vitality and School Well-Being of High School Female Students

**Khadijeh Hemmati \***

M. A of Counseling and Guidance, Islamic Azad University, Abhar Branch, Zanjan, Iran. Iran.

[Hemmati1393@yahoo.com](mailto:Hemmati1393@yahoo.com)

**Seyed Jamal Mosavi**

M. A of Clinical Psychology, Department of Psychology, Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran.

خدیدجه همتی (نویسنده مسئول)

کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر،

زنجان، ایران

**سید جمال موسوی**

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد زنجان، دانشگاه

آزاد اسلامی، زنجان، ایران

### Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of mindfulness training with an Islamic approach on subjective vitality and school well-being of high school female students. The statistical population of this study was 2<sup>nd</sup>- grade high school female students in Zanjan city in the academic year of 2018-19. Of these, 30 were selected by multi-stage cluster sampling method and randomly assigned to two groups of experiment and control. The experimental group received the mindfulness training with an Islamic approach in 8 sessions of 120 minutes (a session per week); the control group did not receive any intervention. State vitality scale (SVS) and school well-being questionnaire (SW-BQ) were used for collecting data. Data were analyzed using one-way analysis of covariance. The results of the research showed that after controlling the effect of pre-test, there was a significant difference between the two groups in the post-test subjective vitality and school well-being. In other words, mindfulness with an Islamic approach increases subjective vitality and school well-being of students. According to the findings of this research, the training of mindfulness with an Islamic approach can be used as an appropriate intervention to increase subjective vitality and school well-being.

**Keywords:** Islamic approach, mindfulness, subjective vitality, school well-being

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی با رویکرد اسلامی بر نشاط ذهنی و بهزیستی مدرسه دانش آموزان انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی همراه با پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش آموزان دختر پایه دوم دوره متوسطه دوم شهر زنجان در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ تشکیل داده اند، که از این بین ۳۰ نفر به روش نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل به نسبت یکسان گمارده شدند. افراد گروه آزمایش، برنامه آموزشی ذهن آگاهی مبتنی بر رویکرد اسلامی را در ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه ای به صورت گروهی (در هر هفته یک جلسه) دریافت کردند؛ گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای را دریافت نکردند. به منظور گردآوری اطلاعات از پرسشنامه های نشاط ذهنی حالتی (SVS) و بهزیستی مدرسه (SW-BQ) در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. نتایج حاصل از تحلیل داده های پژوهش نشان داد که با کنترل اثر پیش آزمون، بین میانگین نمرات نشاط ذهنی و بهزیستی مدرسه و ابعاد آن در مرحله پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش ذهن آگاهی با رویکرد اسلامی، باعث افزایش نشاط ذهنی و بهبود بهزیستی مدرسه در دانش آموزان گروه آزمایش شده است. با استناد به یافته های این پژوهش، می توان از آموزش ذهن آگاهی با رویکرد اسلامی به عنوان مداخله ای مناسب جهت افزایش نشاط ذهنی و بهبود بهزیستی دانش آموزان بهره برد.

**واژه های کلیدی:** رویکرد اسلامی، ذهن آگاهی، نشاط ذهنی، بهزیستی

مدرسه

ویرایش نهایی: اسفند ۹۸

پذیرش: خرداد ۹۸

دریافت: فروردین ۹۸

نوع مقاله: پژوهشی

### مقدمه

از عوامل محیطی کمک کننده در تحول روانی نوجوانان، مدرسه است؛ مدرسه مهمترین مکان برای ارتقاء سلامت در بین کودکان و نوجوانان است. در همین راستا متولیان تعلیم و تربیت در پی آن هستند که با فراهم آوردن شرایط مناسب در مدارس، زمینه بهزیستی و

نشاط دانش‌آموزان را فراهم کنند (شیخ الاسلامی و قنبری طلب، ۱۳۹۷). بنابراین در این رابطه، وجود مطالعات و مفاهیم نوینی که کارکردهای تحصیلی و هیجانی را به صورت مرتبط باهم و در پیوند با یکدیگر معرفی کند، ضروری است (مرادی، ۱۳۹۶). مفاهیم پژوهشی موجود مثل عزت نفس، نشانگان افسردگی یا بهزیستی روان‌شناختی انعکاس دهنده بهزیستی کلی‌اند و از شاخص‌های بهزیستی مرتبط با بافت مدرسه و تحصیل چیزی به دست نمی‌دهند (تومینین-سوینی، سالامیلا-آرو و نیمپورتا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳). بر این اساس، مفهوم «بهزیستی مدرسه»<sup>۲</sup> با هدف پیوند کارکردهای هیجانی و تحصیلی و همچنین بهسازی رابطه فراگیر-مدرسه توسعه یافت. این مفهوم برای اولین بار توسط تومینین-سوینی و همکاران (۱۹۹۹) مطرح گردید. این محققان اظهار داشتند با توجه به نقش مرکزی مدرسه در زندگی کودکان و نوجوانان و اهمیت آن در پیشرفت تحصیلی و کارکردهای اجتماعی-هیجانی آنان، بهزیستی این گروه در ارتباط با بافت مدرسه و شرایط آموزشی قابل توصیف است (ایکلز و روزر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹).

در این راستا کانپو و ریمپلا<sup>۴</sup> (۲۰۰۲) مدل بهزیستی در مدرسه را ارائه دادند که در این مدل شاخص‌های بهزیستی را به چهار دسته‌ی شرایط مدرسه<sup>۵</sup>، روابط اجتماعی<sup>۶</sup>، راه‌های خودکامروایی<sup>۷</sup> و وضعیت سلامت<sup>۸</sup>، تقسیم کرده‌اند؛ شرایط مدرسه شامل امکانات محیط فیزیکی و یادگیری مدرسه، خدمات مشاوره‌ای و بهداشتی است. ارتباط اجتماعی، محیط اجتماعی یادگیری، جو مدرسه و کلاس، و انجام کار گروهی را در بر می‌گیرد. راه‌های خودکامروایی، به میزان شرکت دانش‌آموزان در تصمیم‌گیری‌های مهم مدرسه، توجه به علایق دانش‌آموزان و مسائلی از این قبیل اشاره دارد. وضعیت سلامت به بررسی کمیت نشانه‌های بیماری روان‌تنی، بیماری‌های مزمن و معمولی می‌پردازد. این مدل براساس نظریه جامعه‌شناختی آلارد<sup>۹</sup> در جهت ایجاد رفاه و ارتقاء سلامت روان در مدرسه ارائه شده است (کانپو، آلانن<sup>۱۰</sup>، لینتونن<sup>۱۱</sup>، و ریمپلا، ۲۰۰۲).

نتایج مطالعات حاکی از آن است که ایجاد نشاط ذهنی<sup>۱۲</sup>، موجب ارتقاء سلامت روان، شادی و نشاط دانش‌آموزان، معلمان و دیگر پرسنل مدرسه می‌گردد و پیامد آن گزارش استرس کمتر و سطح بالاتر هوشیاری و انرژی زیادتر برای انجام فعالیت است (ریان و دسی<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۱). ریان و دسی (۲۰۰۸)، نشاط ذهنی را در قالب دارا بودن انرژی بدنی و ذهنی تعریف می‌کنند. به اعتقاد آنان افراد دارای نشاط ذهنی، حسی از شوق و انرژی را تجربه می‌کنند. افراد دارای سطوح بالای نشاط ذهنی، اصولاً وضعیت خود را فارغ از درگیری با محیط، عدم کنترل از سوی بیرون و توانایی در تعامل و تأثیرگذاری بر محیط پیرامون گزارش می‌کنند؛ خود را به‌عنوان منبع اعمال خویش در نظر می‌گیرند و انرژی خود را در جهت اعمال هدفمند تنظیم می‌نمایند (ولاچوپولوس و کاراوانی<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۹). نتایج تحقیق نیکس<sup>۱۵</sup>، ریان، مانلی<sup>۱۶</sup> و دسی (۱۹۹۹) نشان می‌دهد که انرژی حاصل از نشاط ذهنی از منابع درونی سرچشمه می‌گیرد و نشاط احساس سرزنده بودن است که تحریک و اجباری به انجام آن نیست. بنابراین نشاط از «شیدایی»<sup>۱۷</sup> متفاوت است، همچنین نشاط ذهنی از حالات مثبت غیر فعالی نیز چون «شادکامی»<sup>۱۸</sup> و «رضایت»<sup>۱۹</sup> متفاوت است؛ چون نشاط نشانگر انرژی است که شخص می‌تواند آن را کنترل کرده و یا برای اعمال هدفمند تنظیم نماید (ریان و همکاران، ۲۰۰۸). ریان و فردریک<sup>۲۰</sup> (۱۹۷۹) نشاط ذهنی را در حوزه‌ی مفهومی تجارب مثبت دانش‌آموزان قرار می‌دهند. متأسفانه تمرکز نظام آموزشی بر پیشرفت تحصیلی و عوامل افزایش دهنده‌ی انگیزه‌ی تحصیلی دانش‌آموزان، موجب نادیده گرفتن اهمیت نشاط ذهن در دانش‌آموزان شده است، این در حالی است که توجه به تجارب مثبت هیجانی ارتباطی در حوزه‌ی

1. Tuominen-Soini, Salmela-Aro & Niemivirta

2. school well-being

3. Eccles & Roeser

4. Konu & Rimpela

5. School Conditions

6. Social Relationships

7. Means For Self-Fulfilment

8. Health Status

9. Allardt

10. Alanen

11. Lintonen

12. Subjective vitality

13. Ryan & Deci,

14. Vlachopoulos & Karavani

15. Nix

16. Manly

17. Mania

18. Happiness

19. Satisfaction

20. Frederick

تعلیم و تربیت نه تنها موجب سلامت روان دانش‌آموزان خواهد شد، بلکه پیشرفت تحصیلی و بهزیستی آنان را نیز به دنبال خواهد داشت. یا توجه به نقش نشاط ذهنی در ارتقاء بهزیستی مدرسه دانش‌آموزان و اهمیت آن در فرآیند تعلیم و تربیت، لزوم انجام پژوهش در این حوزه برای شناخت دیگر عوامل مؤثر بر نشاط ذهنی و بهزیستی مدرسه دانش‌آموزان، نمود بیشتری پیدا می‌کند. برخی از پژوهشگران برای مثال (اپدنامر و دامی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰؛ مکتبی، فرامرزی و فرزادی، ۱۳۹۶) به دنبال شرايطی هستند که بتوانند ابعاد مختلف بهزیستی را در محیط‌های آموزشی مشخص کنند.

رویکردها و روش‌های آموزشی و درمانی مختلفی وجود دارد که در میان آنها روش ذهن‌آگاهی<sup>۲</sup> برای محیط‌های آموزشی و دانش‌آموزان مؤثر است (کربلایی پور، ۱۳۹۷). ذهن‌آگاهی شکلی از مراقبه است که برگرفته از تعالیم و آیین‌های مذهبی شرقی خصوصاً بودا است (موریس، جونز و اولیور<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳). ذهن‌آگاهی به طور کلی به فرآیندهایی شناختی اطلاق می‌شود که طی آنها فرد ذهن‌آگاه، تمرکز خود را روی تجربه احساسات و اتفاقاتی که در لحظه حال در خود یا اطرافش رخ می‌دهد متمرکز می‌سازد (بایر<sup>۴</sup>، اسمیت و آلن، ۲۰۰۴). ذهن‌آگاهی را می‌توان در تقابل با حالتی مانند اشتغال ذهنی با خاطرات تخیلات برنامه‌ها یا نگرانی و رفتار خودکار دانست که در آن توجه بر چیز دیگری متمرکز است (براون و رایان، ۲۰۰۳). در این مطالعه برای بومی کردن الگوی ذهن‌آگاهی، از جلسه اول تا جلسه هشتم به معرفی ذهن‌آگاهی و کیفیت‌های آن و ارائه تمرین‌های رسمی و غیررسمی ذهن‌آگاهی پرداخته شد. همچنین در این راستا، مفاهیم نزدیک به مفهوم ذهن‌آگاهی در متون دینی و اندیشه‌های اسلامی در کتاب‌های دینی و مرجع (پرزور، بابایی، عباسی، پیرانی و میکائیلی، ۱۳۹۶) مورد بررسی قرار گرفت. این رویکرد درمانی، تلفیقی از مفاهیم ذهن‌آگاهی، طرحواره درمانی، معنویت درمانی و آموزه‌های اسلامی است. در تدوین این طرح درمانی بر اصول مشترکی که بین مفاهیم ذهن‌آگاهی غربی و آموزه‌های معنوی اسلام وجود داشته است، تأکید شده است. در اسلام علاوه بر توجه به خودشناسی که آن را مقدمه‌ای بر خداشناسی می‌داند و همچنین شناخت خود را سودمندترین معارف محسوب می‌کند، به حضور قلب نیز در انجام کارها تأکید فراوانی شده است. وجه مشترک دیگری که در ذهن‌آگاهی غربی و پروتکل تدوینی وجود دارد این است که در ذهن‌آگاهی غربی برای ایجاد آرامش درونی و تمرکز از نوعی ورد یا مانترا استفاده می‌شود. در اسلام استفاده از اذکار و ادعیه برای آرامش درون و پیوند با خداوند توصیه شده است. جوادی آملی ذکر را نوعی ارتباط پیوسته دائمی با خداوند می‌داند که پیوند بین خالق و مخلوق را در عرصه زندگی میسر می‌کند (نعیمی، ۱۳۸۶). همچنین در متن تعالیم اسلامی روش‌هایی برای مقابله با مشکلات ذکر شده است که می‌توان آنها را در سه بخش روش‌های شناختی، روش‌های عاطفی-معنوی و روش‌های رفتاری مطرح نمود. روش‌های شناختی عبارتند از: ۱- تأثیر ایمان به خدا، ۲- بینش فرد نسبت به سختی‌ها (اعتقاد به اینکه در دل هر سختی، آسانی وجود دارد)، تأثیر توکل به خدا، ۳- اعتقاد به مقدرات الهی (جایگاه انسان در گستره هستی). روش‌های عاطفی-معنوی عبارتند از: ۱- یاد خدا، ۲- دعا، ۳- توسل به خدا و ائمه معصومین(ع). روش‌های رفتاری عبارتند از: ۱- صبر، ۲- ازدواج و صلح رحم، ۳- عمل صالح (اکبری، شفیعی آبادی، کرمی و دلاور، ۱۳۹۴).

چندین پژوهش به نقش ذهن‌آگاهی در متغیرهای مرتبط با بهزیستی دانش‌آموزان پرداخته‌اند. این مطالعات نشان داده‌اند که آموزش ذهن‌آگاهی در دانش‌آموزان، موجب کاهش اهمال کاری تحصیلی و کمال‌گرایی (کربلایی پور، ۱۳۹۷؛ نمکی بیگدلی و صدیقی ارفعی، ۱۳۹۶؛ ثابت و رحمانی، ۱۳۹۶)، افزایش بهزیستی روانشناختی و اجتماعی (جایاراجا، ایون و راماسامی<sup>۵</sup>، ۲۰۱۷) و افزایش اشتیاق تحصیلی (نیز مایزر<sup>۶</sup>، ۲۰۱۷) می‌شود. همچنین در سایر جمعیت‌ها نتایج مشابهی به دست آمده است. رحیمی و همکاران (۱۳۹۳) نشان دادند که آموزش ذهن‌آگاهی باعث افزایش بهزیستی روانشناختی می‌شود. تهرانی و قدم پور (۱۳۹۵) و پسندیده و ابوالمعالی (۱۳۹۵)، نیز به این نتیجه رسیدند که شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث افزایش بهزیستی و همه ابعاد آن شامل بهزیستی روانشناختی، اجتماعی و هیجانی می‌شود. همچنین، هاشمی و ماهور (۱۳۹۵) در مطالعه‌ای نشان دادند که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند میزان شادکامی را در دانش‌آموزان افزایش دهد. همچنین، نتایج مطالعه پرزور و همکاران (۱۳۹۶) نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی با رویکرد اسلامی بر کاهش دلزدگی تحصیلی و افزایش بهزیستی مدرسه تأثیر دارد.

1. Opendakker & Van Damme

2. mindfulness

3. Morris, Johns & Oliver

4. Baer

5. Jayaraja, Aun & Ramasamy

6. Myers

در مجموع، زندگی تحصیلی از مهمترین دوره‌های زندگی فرد است که بر تربیت و یادگیری ثمربخش و موفقیت آمیز فرد تأثیر می‌گذارد و در آنجا لیاقت‌ها و توانایی‌ها به بار می‌نشینند و پیشرفت‌های علمی حاصل می‌شود؛ اما در زندگی روزانه‌ی تحصیلی، دانش‌آموزان با انواع چالش‌ها، موانع و فشارهای خاص این دوره (از جمله نمرات ضعیف، سطوح استرس، تهدید اعتماد به نفس، در نتیجه عملکرد، کاهش انگیزش و تعامل و...) مواجه می‌شوند. برخی از دانش‌آموزان در برخورد با این موانع و چالش‌ها موفق عمل می‌کنند، اما گروهی دیگری از دانش‌آموزان در این زمینه ناموفق هستند و نشاط و بهزیستی خود را از دست می‌دهند. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی با رویکرد اسلامی بر نشاط ذهنی و بهزیستی مدرسه دانش‌آموزان انجام شد.

## روش

روش پژوهش نیمه‌آزمایشی همراه با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را تمام دانش‌آموزان دختر پایه دوم دوره متوسطه دوم شهر زنجان در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ تشکیل دادند. از این بین ۳۰ نفر به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای و با توجه به ملاک‌های ورود و خروج انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری بدین صورت بود که از بین نواحی شهر زنجان یک ناحیه به صورت تصادفی انتخاب (ناحیه ۲) و از این ناحیه به صورت تصادفی ۳ دبیرستان دخترانه دوره دوم متوسطه انتخاب شدند. با اخذ مجوزات لازم و هماهنگی با مسئولین این سه مدرسه، از هر مدرسه ۱۰ دانش‌آموز، به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل به نسبت یکسان، گمارده شدند. به کلیه شرکت‌کنندگان اطمینان خاطر درباره محرمانه ماندن اطلاعات و تحلیل گروهی داده‌های پژوهش داده شد و رضایت خاطر آنها برای شرکت در جلسات درمانی کسب شد. ملاک‌های ورود عبارت بودند از: دختر بودن، دانش‌آموزانی که داوطلب شرکت در پژوهش بودند و نداشتن بیماری‌های جسمی که در طول آموزش مانع آموزش شود (نظیر ضربه به سر، صرع، تشنج و تومور مغزی)، عدم سابقه مصرف مواد یا وابستگی به مواد، عدم نیاز به کارگیری از تقویت‌کننده‌های اجتماعی (مانند ورزش و حمایت‌های اجتماعی). ملاک‌های خروج عبارت بودند از: داشتن اختلالات رفتاری و روانی شدید، همچون اختلال نافرمانی مقابله‌ای، اختلال سلوک، بزهکاری، و افسردگی (تشخیص به وسیله مصاحبه بالینی براساس پنجمین راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی)، داشتن نوعی بیماری پزشکی که فرد را وادار به جستجوی فوری درمان سازد، سوء مصرف مواد و عدم تمایل به ادامه آموزش.

## ابزار سنجش

**مقیاس نشاط ذهنی حالتی<sup>۱</sup> (SVS):** این پرسشنامه توسط ریان و فردریک (۱۹۹۷) جهت اندازه‌گیری انرژی و نشاط کنونی فرد طراحی شده است. این مقیاس دارای ۷ ماده است و به صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (بسیار مخالفم) تا ۵ (بسیار موافقم) اندازه‌گیری می‌شود. دامنه نمرات این مقیاس از ۷ تا ۳۵ است. نمرات بیشتر در این مقیاس نشانگر نشاط ذهنی بیشتر آزمودنی است. اعتبار آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۹۴ گزارش شده است و روایی سازه‌ای آن به وسیله‌ی تحلیل عاملی مورد تأیید قرار گرفته است (میلیاواسکایا و کوستز، ۲۰۱۱). در پژوهش قدم پور، امیریان و خدایی (۱۳۹۷) از ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی پایایی این پرسشنامه استفاده شد و ضریب آلفای آن ۰/۷۲ به دست آمد. همچنین جهت بررسی روایی آن، همبستگی هر ماده با نمره کل پرسشنامه نشاط ذهنی محاسبه شد. دامنه ضرایب از ۰/۵۸ تا ۰/۸۱ گزارش شد.

**مقیاس بهزیستی مدرسه<sup>۳</sup> (SW-BQ):** مقیاس بهزیستی مدرسه براساس تحقیقات کونو و همکاران (۲۰۰۲) طراحی شده است. این پرسشنامه دارای خرده‌مقیاس‌های شرایط مدرسه (۲ سؤال)، روابط اجتماعی در مدرسه (۲ سؤال)، خودشکوفایی در مدرسه (۲ سؤال) و وضعیت سلامت (۲ سؤال) است که در مجموع هشت سؤال پرسشنامه را تشکیل می‌دهند. هر یک از سؤالات دارای چند گزینه هستند و از دانش‌آموزان خواسته می‌شود یکی از گزینه‌ها را انتخاب کرده و یادداشت کنند. کونو و همکاران (۲۰۰۲) همسانی درونی سؤالات را خوب و قابل قبول معرفی کردند و ضریب آلفای کرونباخ را برای شرایط مدرسه، ۰/۸۴، روابط اجتماعی، ۰/۶۲، خودشکوفایی ۰/۸۱ و وضعیت سلامت نیز ۰/۸۱ گزارش نمودند. پایایی این مقیاس در ایران توسط دستجردی (۱۳۹۰) بررسی شد و آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های شرایط مدرسه ۰/۷۰، روابط اجتماعی در مدرسه ۰/۷۴، خودشکوفایی در مدرسه ۰/۸۸ و وضعیت سلامت ۰/۸۹ به دست آمد.

1. State Vitality Scale

2. Milyavskaya & Koestner

3. School Well-Being Questionnaire

**روش اجرا:** افراد گروه آزمایش، برنامه آموزشی ذهن آگاهی مبتنی بر رویکرد اسلامی مطابق با تحقیق جلالی، آقایی، طالبی و مظاهری (۱۳۹۴) را در ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی در هر هفته یک جلسه دریافت کردند؛ گروه کنترل هیچ گونه مداخله‌ای را دریافت نکردند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چمدمتغیره به کمک نرم افزار SPSS نسخه ۲۲، استفاده شد.

### جدول ۱- خلاصه محتوای برنامه آموزشی ذهن آگاهی مبتنی بر رویکرد اسلامی

جلسه	محتوای جلسه
اول	آشنایی، توضیح درباره اصول گروه، تبیین استرس شغلی و پیامدهای آن، توضیح مفهوم ذهن آگاهی با توجه به مفهوم عرفانی حضور قلب، معرفی و تبیین کیفیت‌های ذهن آگاهی با توجه به مفاهیم و اندیشه اسلامی، معرفی مختصر الگوی ذهن آگاهی، استعاره دارایی چوپان.
دوم	هدایت خودکار، عدم حضور قلب، ذهنیت در حال انجام و ذهنیت در حال بودن، تمرین خوردن کشمش.
سوم	تنفس آگاهانه، تبیین مفهوم و ارزش نفس از دیدگاه عرفان اسلامی، استعاره دو نعمت در یک نفس.
چهارم	تمرین مراقبه واریسی بدن، اهمیت مهربان بودن و دوست بودن با بدن از نظر اسلام، یکپارچگی جسم و ذهن، استعاره «پیل در تاریکی».
پنجم	تمرین رابطه بین افکار با واکنش‌های هیجانی و رفتاری، اهمیت فکر سالم در اسلام و نحوه برخورد با افکار ناکارآمد، تمرین مراقبه نشسته.
ششم	رابطه افکار محیط کار با واکنش‌های هیجانی و رفتاری شغلی (رابطه شناخت - عاطفه)، «تمثیل بیهودگی افکار»، تمرین آگاهی از قدم زدن.
هفتم	تبیین و مقایسه مفهوم پذیرش با توجه به مفهوم «رضا» در اندیشه اسلامی، تمرین آگاهی از صداها و افکار، ارائه شعر «زندگی».
هشتم	تمرین مجوز حضور، استعاره مهماندار هواپیما بر اساس شعر مهمانخانه، استفاده از ذهن آگاهی در زندگی روزمره و محیط کار، استعاره پاسبان حواس، اعلام پایان جلسات و اخذ پس آزمون‌ها.

### یافته ها

در جدول ۲، شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک دو گروه و دو مرحله پیش‌آزمون - پس‌آزمون ارائه شده است.

### جدول ۲- شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر/ گروه	آزمایش		کنترل
	پیش آزمون	پس آزمون	
شرایط اجتماعی	۲۲/۱۰	۳۳/۰۵	۲۰/۳۵
	۲/۱۱	۲/۳۳	۲/۳۱
میانگین			
روابط اجتماعی در مدرسه	۱۹/۴۵	۲۸/۹۵	۱۵/۸۵
	۱/۹۵	۴/۳۹	۱/۴۶
میانگین			
خودشکوفایی	۱۸/۹۵	۲۹/۱۵	۱۹
	۱/۹۵	۳/۵۲	۲/۰۷
میانگین			
سلامت	۱۹	۱۳/۹۵	۱۷/۲۸
	۱/۹۱	۳/۱۴	۱/۴۱
میانگین			



۷۵/۹۵	۷۶	۸۹/۳۵	۷۶/۹۰	میانگین	بهزیستی مدرسه
۱۱/۴۶	۱۱/۳۷	۱۱/۷۵	۱۱/۳۷	انحراف معیار	
۱۹/۸۵	۲۰/۸۰	۲۹/۵۰	۲۰/۹۵	میانگین	نشاط ذهنی
۲/۲۳	۵/۱۹	۵/۵۴	۵/۹۴	انحراف معیار	

قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون کوواریانس، پیش فرض‌های آزمون‌های پارامتریک سنجیده شد. نتایج آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس گروه‌ها در متغیرهای نشاط ذهنی و بهزیستی مدرسه و ابعاد آن، نشان داد سطح معناداری به‌دست آمده در متغیرهای وابسته پژوهش بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است، بنابراین با ۰/۹۵ اطمینان می‌توان قضاوت کرد که گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر پراکندگی نمرات نشاط ذهنی و بهزیستی مدرسه و ابعاد آن در مرحله پیش‌آزمون یکسان هستند. همچنین نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنوف به منظور بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای وابسته پژوهش نشان داد، شرط نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای وابسته در مرحله پس‌آزمون رعایت گردیده است ( $P > 0/05$ ). در ادامه نتایج آزمون فرض همگنی شیب رگرسیون نشان داد داده‌ها از فرضیه همگنی شیب رگرسیون در سطح ( $P > 0/05$ ) پشتیبانی می‌کنند. به منظور بررسی تفاوت میانگین نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل از آزمون لامبدای ویلکز استفاده شد. آزمون لامبدای ویلکز با مقداری برابر با  $F = 6/75$  و  $0/41$  با حذف اثر متغیرهای همپراش، نشان داد تفاوت در اثربخشی دوره درمانی، حداقل در یکی از متغیرهای وابسته پژوهش معنادار است ( $P < 0/01$ ). بنابراین می‌توان گفت پیش فرض‌های تحلیل کوواریانس رعایت گردیده و پژوهشگر مجاز به استفاده از این آزمون است. نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره به‌منظور بررسی تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر اساس رویکرد اسلامی بر بهزیستی مدرسه و ابعاد آن و نشاط ذهنی دانش‌آموزان

متغیر	ارزش	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	میزان تأثیر	توان آماری
پیش‌آزمون شرایط اجتماعی	۰/۳۸	۷/۳۱	۱	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۶۱	۰/۹۹
پیش‌آزمون روابط اجتماعی در مدرسه	۰/۴۳	۵/۷۵	۱	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۵۶	۰/۹۸
پیش‌آزمون خودشکوفایی	۰/۵۰	۴/۴۹	۱	۲۷	۰/۰۰۳	۰/۵۰	۰/۹۵
پیش‌آزمون بهزیستی مدرسه	۰/۲۸	۱/۲۴	۱	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۷۱	۱/۰۰
پیش‌آزمون نشاط ذهنی	۰/۱۵	۲۴/۱۴	۱	۲۷	۰/۰۰۱	۰/۸۴	۱/۰۰

همانگونه که نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد، با کنترل اثر پیش‌آزمون، بین میانگین نمرات بهزیستی مدرسه و ابعاد آن و نشاط ذهنی در مرحله پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $p > 0/05$ ). به‌عبارت‌دیگر، آموزش ذهن‌آگاهی بر اساس رویکرد اسلامی، با توجه به میانگین نمرات متغیر نشاط ذهنی و بهزیستی مدرسه در افراد گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش نشاط ذهنی و بهبود بهزیستی مدرسه دانش‌آموزان گروه آزمایش شده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی با رویکرد اسلامی بر نشاط ذهنی و بهزیستی مدرسه دانش‌آموزان انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی با رویکرد اسلامی بر افزایش نشاط ذهنی و بهبود بهزیستی مدرسه دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد. این یافته با نتایج مطالعات پرزور و همکاران (۱۳۹۶)، کربلایی پور (۱۳۹۷)، ثابت و رحمانی (۱۳۹۶)، تهرانی و قدم پور (۱۳۹۵)، پسندیده و ابوالمعالی (۱۳۹۵)، هاشمی و ماهور (۱۳۹۵) و رحیمی و همکاران (۱۳۹۳) همسو است.

در این پژوهش، آموزش ذهن‌آگاهی با رویکرد اسلامی منجر به بالا رفتن آگاهی و اصلاح شناخت دانش‌آموزان می‌گردد و در نتیجه منجر به بالا رفتن عواطف مثبت و مخصوصاً کسب نمره بیشتر در آزمون نشاط ذهنی شده است. در طی جلسات، دانش‌آموزان قادر گردیدند که بدون قضاوت در مورد تجربیاتشان، آنها را درک کنند، همچنین با به چالش کشیدن باورها و احساساتشان روابط خود با دیگران را تغییر دهند و قادر باشند تا مهارت‌های خود را بهتر ارزیابی کرده و رویدادهای مثبت را بیشتر از رویدادهای منفی یادآوری نموده و در برنامه‌های زندگی تصمیم‌گیری بهتری داشته باشند؛ که این عوام نقش بسزایی در بالا رفتن میزان نشاط ذهنی دانش‌آموزان داشت. در این رابطه نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌اند که در بسیاری از مداخله‌های معنوی، مانند ذکر گفتن، اندیشه معنوی و مدیتیشن<sup>۱</sup> قدرت شفابخشی وجود دارد. از مانترای اسلامی (ذکر) به‌عنوان روشی برای آرامش و تغییر حالات روانی استفاده شده است و می‌توان آن را یکی از راه‌های خود‌نظ‌جویانه برای مقابله با فشارهای روانی و پیامدهای آن شناخت که به‌عنوان یک نوع مهارت ذهن‌آگاهی بر فرآیندهای روان‌شناختی و فیزیوپاتولوژی بدن تأثیرگذار است و در جریان آن، ضربان قلب و تنفس آرام و سطوح لاکتات خون افت می‌کند و امواج مغزی آلفا که نشانه آرامیدگی است، افزایش می‌یابد. افزایش جریان خون مغز، افزایش سطح سروتونین، کاهش هورمون کورتیزول خون و هماهنگی فعالیت الکتریکی در تمامی نواحی مغز از پیامدهای این نوع از مراقبه است. با تمرین مستمر، فرد از الگوهای عادت‌یافته افکار و هیجانات فاصله گرفته و حس جدید کنترل تجسمی و ذهنی را ایجاد کرده و گسترش می‌دهد. تکرار مانترای اسلامی شخص را از افکار آشفته‌کننده، باز داشته و موجب پایداری، آرامش عضلانی و نشاط می‌شود (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۹۱).

در این پژوهش، آموزش ذهن‌آگاهی با رویکرد اسلامی منجر بر بهبود بهزیستی مدرسه دانش‌آموزان شد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که افراد دارای سطح بهزیستی مدرسه بالا، برای حل مسائل تحصیلی پافشاری بیشتری می‌کنند و در برابر بازخوردهای نامطلوبی که از محیط اطرافشان دریافت می‌کنند، استقامت بیشتری دارند. در نتیجه می‌توانند سطوح بالاتری از هیجانات مثبت را بروز دهند، همچنین دانش‌آموزان را قادر خواهد ساخت تا با پرورش آن در خود، نسبت به تنیدگی و سایر جنبه‌های منفی که سلامت روان و بهزیستی آنها را به خطر می‌اندازد، مصون باشند (خسروانی، ۲۰۰۵). در تبیین دیگر نتایج این پژوهش می‌توان بیان کرد که، بهزیستی مدرسه جزء بعد اجتماعی و هیجانی انسان است و از منابعی چون تجربه هیجانات مثبت، خشنودی، سلامت، خودشکوفایی، روابط اجتماعی و رضایت از زندگی نشأت می‌گیرد، و بهزیستی اجتماعی و هیجانی موفق تجربه عاطفی است که به تصمیمات شناختی تبدیل می‌شود و نگرشی الهام‌بخش و تقویت‌کننده است (اکستین و همکاران، ۲۰۰). بنابراین، آموزش مبتنی بر ذهن‌آگاهی که بهزیستی مدرسه (خودشکوفایی، سلامت و روابط اجتماعی) را موجب می‌شود، می‌تواند به‌عنوان یک منبع اجتماعی و هیجانی باشد. با توجه به آنچه گفت شد مبنی بر تأثیرات و نتایج بهزیستی مدرسه و ویژگی‌ها و آثار بهزیستی مدرسه و نتایجی که از داده‌ها این پژوهش به دست آمده؛ می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مبتنی بر ذهن‌آگاهی، بهزیستی مدرسه، که شامل مؤلفه‌های سلامت، خودشکوفایی، روابط اجتماعی و رضایت از شرایط مدرسه است، را افزایش می‌دهد، چرا که افراد می‌آموزند که چگونه به خود و دیگران همدلی و همدردی کنند و در نتیجه این همدلی و آگاهی لحظه‌ای در زمان حال با نگرش بدون قضاوت و پیش‌داوری باورها و تجارب افراد را اصلاح می‌کند و نگرش آنها نسبت به خود و توانایی‌هایشان را تغییر می‌دهد. از سوی دیگر این درمان به فرد این فرصت را می‌دهد که دوباره به مشاهده، شرح و توصیف حالات هیجانی بدون یک دید قضاوت‌گرانه بپردازد و بیشتر تمرکز درمانگر هدایت دانش‌آموزان با قبول مسئولیت توسط خودش به سمت هشیاری و خودشکوفایی کامل است که این مؤلفه دوم بهزیستی مدرسه است. درمانگر افراد را تشویق می‌کند تا افکار و هیجانات مربوط به یک فکر، احساس، رابطه و رفتار را به‌صورت کامل تجربه کند بدون آنکه آنها را سرکوب کند، و در مورد آن قضاوت ارزشی کند و هیجانات ثانویه مثل شرم، گناه، بی‌اعتمادی، سرزنش و تحقیر را بعد از تجربه این رفتار، فکر و احساس تجربه نماید، که این مؤلفه سلامت را که کاهش مشکلات جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی را شامل می‌شود. تحقیق حاضر همانند سایر تحقیقات دارای برخی محدودیت‌ها بود از جمله: عدم وجود مرحله پیگیری به جهت محدودیت‌های زمانی و مکانی؛ عدم تعمیم‌پذیری نتایج به دانش‌آموزان شهرهای دیگر به دلیل محدود شدن نمونه پژوهش به دانش‌آموزان شهر زنجان، عدم امکان کنترل متغیرهای مداخله‌کننده از قبیل شرایط محیطی، وضعیت اقتصادی، عاطفی و مسائل خاص شخصی دانش‌آموزان، که باعث محدودیت در تعمیم دادن نتایج می‌شود. در مجموع می‌توان از آموزش ذهن‌آگاهی با رویکرد اسلامی به عنوان مداخله‌ای مناسب جهت افزایش شادکامی، سلامت روان و بهبود بهزیستی دانش‌آموزان بهره برد.

1. meditation

2. Eckstein & et al

## منابع

- ابراهیمی، شیوا، جعفری، فرشاد و رنجبر سودجانی، یوسف (۱۳۹۷). رابطه بین ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجانی دانشجویان. *ماهنامه رویش روان‌شناسی*، ۷ (۵)، ۳۰-۱۳.
- پرزور، پرویز، بابایی، فاطمه، عباسی، مسلم، پیرانی، ذبیح و میکاییلی، اشرف (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی با رویکرد اسلامی بر دزدگی تحصیلی و بهزیستی مدرسه دانش‌آموزان. *فصلنامه تدریس پژوهی*، ۵ (۴)، ۱۶-۱.
- ثابت، اصغر و رحمانی، محمد علی (۱۳۹۶). تاثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کمال‌گرایی و اهمال‌کاری دانش‌آموزان دختر. *کنگره انجمن روانشناسی ایران، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن*.
- جلالی، داریوش، آقایی، اصغر، طالبی، هوشنگ و مظاهری، محمد علی (۱۳۹۴). مقایسه اثربخشی آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بومی شده و آموزش شناختی- رفتاری بر نگرش‌های ناکارآمد و عواطف شغلی کارکنان. *مجله علوم شناختی و رفتاری*، ۵ (۱)، ۲۰-۱.
- رحیمی، لیلا، احمدیان، حمزه؛ مسلمی، بختیار، قادری، ناصح و خوشروی، محمد (۱۳۹۳). تأثیر آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر کاهش اهمال‌کاری پرستاران شهرستان مریوان. *مجله علوم پزشکی زانکو*، ۱۵ (۴)، ۳۹-۲۹.
- شیخ الاسلامی، رضیه و قنبری طلب، محمد (۱۳۹۷). رابطه دانش فراشناخت و بهزیستی مدرسه: نقش واسطه‌ای هیجان‌های تحصیلی. *فصلنامه روان-شناسی کاربردی*، ۱۲ (۳)، ۳۷۵-۳۹۵.
- قدم پور، عزت‌اله، امیریان، لیلا و خدایی، سجاد (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تفکر انتقادی بر نگرش به خلاقیت و نشاط ذهنی دانشجویان علوم پزشکی. *فصلنامه ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*، ۷ (۴)، ۲۴۰-۲۱۹.
- کرلایی‌پور، هانیه (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی‌براهمال‌کاری‌تحصیلی و بهزیستی روانشناختی و اجتماعی دانش‌آموزان. *مجله روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۲ (۴۷)، ۷۷-۶۷.
- مرادی، مرتضی (۱۳۹۶). ارائه‌ی مدلی علی-تجربی از بررسی نقش واسطه‌گری در آمیزی تحصیلی در رابطه‌ی باورهای خودکارآمدی تحصیلی و حرمت خود تحصیلی با بهزیستی تحصیلی در نوجوانان دبیرستانی. *فصلنامه مطالعات آموزش و یادگیری*، ۹ (۱)، ۹۰-۶۸.
- مکتبی، غلامحسین، فرامرزی، حمید و فرزادی، فاطمه (۱۳۹۶). رابطه علی ساختار توانمندساز با بهزیستی مدرسه با میانجی‌گری مؤلفه‌های خوش‌بینی تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان سال سوم دبیرستان‌های شهرستان اهواز. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۱۲ (۴۷)، ۱۳۵-۱۰۷.
- نیرمانی، محمد و آریاپوران، سعید (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و تنظیم هیجان بر بهزیستی جسمانی و روان‌شناختی جانبازان شیمیایی. *مجله بهبود*، ۱۵ (۵)، ۳۵۷-۳۴۷.
- هاشمی، سیداسماعیل و ماهور، حسین (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی دانش‌آموزان. *فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ۶ (۲)، ۱۲۰-۱۱۱.
- یعقوبی، ابوالقاسم، قلاتی، بهروز؛ رشیدی، خسرو و کرد وقایی، رسول (۱۳۹۴). عوامل مرتبط با تعلل‌ورزی تحصیلی. *فصلنامه روانشناسی تربیتی*، ۱۱ (۳۷)، ۱۶۱-۱۸۵.
- Eccles, J. S. & Roeser, R. W. (2009). *Schools, academic motivation, and stage environment fit*. In R. M. Lerner, & L. Steinberg (Eds.), *Individual bases of adolescent development* (3rd Ed.). Handbook of adolescent psychology, Vol. 1. (pp. 404-434).
- Eckstein, D., Belongia, M. and Elliott-Applegate, G. (2000). "The Four Directions of Encouragement Within Families," *The Family Journal: Counseling And Therapy for Couples And Families*, 8(4): 406-415.
- Everts, F. Z. B., Vander Lee, M. L. and Meezenbroek, E. J. (2015). Web-based individual mindfulness-based cognitive therapy for cancer-related fatigue- A pilot study. *Internet Interventions*, 2: 200-213.
- Jayaraja, A. R., Aun, T. S., & Ramasamy, P. N. (2017). Predicting role of mindfulness and procrastination on psychological well-being among university students in Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 31(2): 29-36.
- Khosravani S. (2005). *Creative relationship with the five factors of personality and mental health [dissertation]*. Tehran: Tehran University, [In Persian].
- Konu, A., Alanen, E., Lintonen, T. & Rimpela, M. (2002). Factor structure of the School Well-being Model. *Health education research, Theory & Practice*, 17(6), 732-742.
- Konu, A., Alanen, E., Lintonen, T. & Rimpela, M. (2002). Factor structure of the School Well-being Model. *Health education research, Theory & Practice*, 17(6), 732-742.
- Morris, E. M. J., Johns, L. C. and Oliver, J. E. (2013). *Acceptance and commitment therapy and mindfulness for psychosis*. London: John Wiley and Sons.
- Myers, R. E. (2017). Cultivating Mindfulness to Promote Self-Care and Well-Being in Perioperative Nurses. *AORN Journal*, 105(3): 259-266.
- Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 266-284.
- Opdenakker, M.C & Van Damme, J. (2000). Effects of schools, teaching staff and classes on achievement and wellbeing in secondary education: similarities and differences between school outcomes, *School Effectiveness and School Improvement*, 11, 165-196.



- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From ego-depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality Journal of Environmental Psychology* 30, 159–168.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529–565.
- Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K. & Niemivirta, M. (2012). Achievement goal orientations and academic well-being across the transition to upper secondary education. *Learning and Individual Differences*, 22, 290–305.
- Vlachopoulos, S. P., & Karavani, E. (2009). Psychological needs and subjective vitality in exercise: A cross-gender situational test of the needs universality hypothesis. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 207-222.



شپوشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی



شپوشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی