

# طراحی بسته آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی و اثر بخشی بهزیستی روان شناختی و حرمت خود در نوجوانان افغانستانی مقیم ایران □

## Designing Knowledge Base Mental Education Package and Investigation its Effectiveness on Psychological Well being and Self-esteem among Afghan Adolescents in Iran □

Javad Ejei, PhD

Parvin Mohammadi, PhD ✉

Masoud Gholamiali Lavasani, PhD

Mansoureh Hajhosseini, PhD

دکتر جواد اژه‌ای \*

دکتر پروین محمدی \*

دکتر مسعود غلامعلی لواسانی \*

دکتر منصوره حاج حسینی \*

### Abstract

### چکیده

The purpose of this study was to develop a mindfulness training package and to explore its effectiveness on the wellbeing of Afghan adolescents living in Iran. The population of this study was comprised of all Afghan students (male and female) who were at high school in Tehran during 1396-97. The data quantitative and qualitative data were collected using the mixed method data collection. Ryff's Psychological Wellbeing Scale (1989) and Rosenberg Self-Esteem Scale (1965) were used in this study. The results of the co-variance analyses indicated that mindfulness training had a significant effect on the wellbeing of participants.

**Keywords:** mindfulness, psychological well being, self esteem, immigrant student.

پژوهش حاضر با هدف «طراحی بسته آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی و اثر بخشی آن بر بهزیستی روان شناختی و حرمت خود در نوجوانان افغانستانی مقیم ایران» انجام شد. «جامعه آماری» شامل تمامی دانش آموزان دختر و پسر مهاجر افغانستانی بود که در مقطع متوسطه رشته ریاضی و تجربی و علوم انسانی دبیرستان های شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷ مشغول به تحصیل بودند. جمع آوری اطلاعات به روش آمیخته و در دو مرحله کیفی و کمی صورت گرفت. برای جمع آوری داده‌ها مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۸۹) و مقیاس حرمت خود (روزنبرگ، ۱۹۶۵): مورد استفاده قرار گرفت. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد؛ مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی و حرمت خود دانش آموزان مهاجری که در جلسات آموزش ذهن آگاهی شرکت کردند، افزایش محسوسی نسبت به گروهی که در جلسات شرکت نکردند، داشتند.

**کلیدواژه‌ها:** ذهن آگاهی، بهزیستی روانشناختی، حرمت خود، دانش آموز مهاجر.

□ Faculty of Psychology and Education. University of Tehran, I. R. Iran.

✉Email: Mohamadi.parvin@ut.ac.ir

□ دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۲/۲۹ تصویب نهایی: ۱۳۹۸/۳/۱۹

\* گروه روانشناسی تربیتی و مشاوره دانشگاه تهران

## ● مقدمه

«مهاجرت» و «فرایند فرهنگ پذیری» که در آن یک فرد با بستر فرهنگی جدید خومی گیرد، تجارب پر تنش و استرس زایی است که پیامدهای مثبت و منفی بر «بهبودی روان شناختی» مهاجرین و اقلیت های قومی و مذهبی دارد (جیولیانی و همکاران، ۲۰۱۸). از سویی دیگر تجارب مهاجرین، حاکی از آنند که تبعیض اجتماعی و احساس نابرابری، یکی از مهمترین عوامل تأثیرگذار بر کاهش بهبودی روان شناختی است (بریتیان و همکاران، ۲۰۱۵). به طور کلی احساس بهبودی زندگی افراد را به سمت موفقیت بیشتر، سلامت بهتر، ارتباط اجتماعی حمایت گرانه سالمتر و در نهایت سلامت جسمی و روانی بالاتر رهنمون می سازد (کراس، ۲۰۱۷)، یا (۲۰۱۴) «حرمت خود»<sup>۱</sup> را جزو «نیازهای بنیادین روان شناختی»<sup>۲</sup> دانسته و معتقدند، کنش سازشی مهمی در بهبودی روان شناختی افراد ایفا می کند. با افزایش حرمت خود، احساس توانمندی و ارزشمندی و تغییرات مثبت همچون افزایش تلاش برای کسب موفقیت، اعتماد به خود و تمایل به برخورداری از سلامت و بهبودی بیشتر در فرد پدیدار می شود (اورث و همکاران، ۲۰۱۲). بنابراین با افزایش حرمت خود، باور فرد مبنی بر در اختیار داشتن مهار درونی سلامت خود افزایش می یابد و بالطبع به بروز رفتارهای سازش یافته یا بهبودی روان شناختی می انجامد (مرادی و چراغی، ۱۳۹۴). ادراک سطوح بالای حرمت خود، ارزشمندی و توانمندی با تلاش برای کسب موفقیت سطوح بالای اعتماد به خود و بلند همت بودن همراه است. امری که فرد به سوی رشد بالندگی تبدیل توانایی های بالقوه و رضایتمندی زندگی سوق می دهد (اورث، ۲۰۱۲). «مدل ریف» از مهمترین الگوهای حوزه بهبودی روان شناختی به شمار می رود. ریف، بهبودی روان شناختی را تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی های بالقوه فرد می داند. در این دیدگاه بهبودی به معنای تلاش برای استعلا و ارتقا است که در تحقق استعدادها و توانایی های فرد متجلی می شود (ریف، ۱۹۹۵).

مهم ترین عامل تأثیر گذار بر افزایش حرمت خود به عنوان یک کارکرد مثبت و ویژگی شخصیت های بهنجار و افزایش بهبودی روانی به عنوان مؤلفه ای مهم در سلامت روانی افراد، «درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی» است. تمرین های «ذهن آگاهی» به نوعی توجه به موقعیت های بدنی و پیرامون را در لحظه اکنون میسر می سازد، و حرمت خود را افزایش

می دهد. درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان درمانی برای پیشگیری از کاهش خود ابداع شده است؛ که در آن سه هدف اساسی دنبال می شود الف. تنظیم توجه ب. ایجاد «آگاهی فراشناختی»<sup>۳</sup> ج. «تمرکززدایی»<sup>۴</sup> و پذیرش نسبت به حالت ها و محتویات ذهن (مک، ۲۰۰۸). همچنین کارمودی و بئر (۲۰۰۷) معتقدند که انجام تمرینات ذهن آگاهی مانند مشاهده، غیر قضاوتی بودن، غیر واکنشی بودن و عمل توأم با هوشیاری می شود. رشد این عامل ها نیز خود باعث رشد بهزیستی روان شناختی می شود. به عبارتی می توان با افزایش ذهن آگاهی افراد، بهزیستی روان شناختی آنها را افزایش داد. در نتیجه افزایش بهزیستی، عاطفه های منفی کاهش یافته و حرمت خود، خوش بینی و عاطفه مثبت افزایش می یابد. شواهد قابل توجهی وجود دارد مبنی بر اینکه درمان ذهن آگاهی به طور معنی داری، توانایی مقابله و بهزیستی روان شناختی را بهبود می بخشد. میزان پیشرفت یک جامعه، در گرو چگونگی تربیت و پرورش نسل جوان است. اگر جامعه بتواند نسل جوان را متناسب با نیازهای آینده کشور تربیت و آنها را در مقابل ناهنجاری های روانی و اختلال های رفتاری حمایت کند، به یکی از اهداف والا و مهم خود دست یافته است. حمایت از سلامت روان دانش آموزان یک امر بسیار مهم است که نیاز به توجه و منابع کافی دارد. مشکلاتی گریبان گیر دانش آموزان شده که تقریباً همیشه بر بهره وری و بهزیستی آنان تأثیر سوء دارد، پژوهش ها نشان داده است که نسبت قابل توجهی از دانش آموزان مهاجر مشکلات روان شناختی را تجربه می کنند که مستقیماً بر عملکرد تحصیلی آنان تأثیر می گذارد (دنیتز، ۲۰۱۴). آگاهی از خصلت های شخصی نوجوان مهاجر، برای گسترش تعامل با بافت اجتماعی جدید و همچنین با اطرافیانش به وی کمک می کند. اگر چه این آگاهی خیلی زود و از اوایل کودکی در زندگی آغاز می شود، تحول و رشد این ویژگی ها در طول کودکی، نوجوانی و فراتر از آن ادامه می یابد (اشتروبه و هیوستون، ۱۳۸۳)، تا روابط اجتماعی و بین فردی بهتری را تجربه کند. دوره نوجوانی از نظر آموزش صلاحیت های اجتماعی و عاطفی، دوره چالش های عاطفی است. دانش آموزان با ورود به این دوره، با مشکلاتی مانند کاهش حرمت خود مواجه می شوند، می توان گفت یکی از جنبه های مهم رویکرد مبتنی بر ذهن آگاهی، این است که افراد یاد می گیرند با هیجانات و افکار منفی مقابله نمایند و حوادث ذهنی را به صورت مثبت تجربه کند که پیامد آن نقش مهم آموزش ذهن آگاهی بر بهزیستی روان شناختی دانش آموزان مهاجر می باشد (بوهلمیجر،

۲۰۱۲). همچنین با توجه به اینکه حرمت خود پایین در دانش آموزان، باعث بروز رفتارهایی از جمله کاهش عملکرد، احساس بی کفایتی، احساس تنهایی، دوری از واقعیت و رفتارهای خود تخریبی می شود (شعاری نژاد، ۱۳۹۵) و نیز حالات هیجانی و روانی فرد در این دوران، بر سلامت و عملکرد او تأثیر می گذارد (رایس، ۱۳۹۵).

پژوهش ها حاکی از وجود رابطه مستقیم درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی و بهزیستی روان شناختی و حرمت خود هستند، برای مثال شعاع کاظمی و جاوید (۱۳۹۱)، نشان دادند بین حرمت خود دانشجویان ایرانی و افغانستانی تفاوت معناداری وجود دارد. محمدی (۱۳۹۰؛ به نقل از ایمانی ۱۳۹۶) بر ضرورت یافتن عوامل موثر جهت ارتقای مؤلفه های بهزیستی روان شناختی پرداخته است. همچنین بوالهیری (۱۳۸۱) در پژوهشی با عنوان غربالگری اختلال های روانی در مهاجران افغانستانی به شیوع اختلال کارکرد اجتماعی اضطراب و نشانه های جسمانی بالای افسردگی اشاره شده است. همچنین یافته های /بوالمعالی (۱۳۹۵)، حاکی از آن است که اثرات اصلی ملیت و جنس بر سازگاری تحصیلی معنادار است.

به طور کلی مطالعات بسیاری نشان می دهد که «درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی» نقش مؤثری بر کاهش مشکلات داشته است و تأثیر آن در زمینه های متعدد تأیید شده است از جمله ذهن آگاهی و حرمت خود آریم (۲۰۱۸) افزایش سلامت روانی و مهارت های مقابله ای و سازگارانه ویرجیلی (۲۰۱۵) «درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی» و سلامت روانی کارکنان لوماس و همکاران (۲۰۱۷) نقش واسطه ای ذهن آگاهی و بهزیستی روان شناختی بر سلامت روانی استوارت و هاگا (۲۰۱۸)، نقش مؤثری بر کاهش مشکلات داشته است.

لذا حفظ سلامت روان شناختی در این گروه از افراد به خصوص در مقاطع و محیط های تحصیلی حائز اهمیت است و اهمیت و نقش آن در زندگی این افراد آشکارتر می گردد. بنابراین برنامه آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی قصد دارد در جهت ارتقای سلامت روانی دانش آموز مهاجر و پناهندگان با رویکرد توانمند سازی نوجوانان به تغییرات مثبت ذهنی و رفتاری کمک نماید. ایجاد الگوی فکری مناسب تر و سازگاران تر از نتایج کاربردی این پژوهش به شمار می آید و از دیگر دستاورد کاربردی مهم این پژوهش گسترش تعامل نوجوان مهاجر با بافت اجتماعی جدید، پرداختن به بهداشت روانی گروه اقلیت مهاجر و برنامه ریزی و

نیازسنجی در جهت طراحی برنامه آموزشی همخوان با این گروه به حساب می‌آید با توجه به آنچه بیان شد، هدف این پژوهش «تعیین اثر بخشی درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن بر بهبود حرمت خود و بهزیستی روان شناختی دانش آموزان افغان» می‌باشد.

## ● روش

مطالعه حاضر از جمع آوری اطلاعات به «روش آمیخته» و در دو مرحله کیفی و کمی صورت گرفت. جامعه آماری شامل تمامی دانش آموزان دختر و پسر مهاجر و دانش آموزان افغانستانی بودند که در مقطع متوسطه رشته ریاضی و تجربی و علوم انسانی دبیرستان‌های شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۶ مشغول به تحصیل می‌باشند. در بخش اول بر پایه رویکرد کیفی، به مطالعه وضعیت روان شناختی (مؤلفه‌های بهزیستی روان شناختی) نوجوانان مهاجر افغانستانی پرداخته و بر اساس یافته‌های این بخش به طراحی برنامه آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی اقدام شد و در بخش دوم به روش کمی اثربخشی این برنامه بر بهزیستی روان شناختی و حرمت خود نوجوانان مهاجر افغانستانی در ایران در سال ۱۳۹۷ مورد بررسی قرار گرفت. لذا پژوهش به «روش کیفی» و از نوع مطالعه، «پدیدار شناختی» اکتشافی بوده است. در بخش کمی بر اساس یافته‌های حاصل از بخش کیفی، برنامه آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی طراحی و اعتبار یابی گردید و سپس بر پایه طرح نیمه آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل به بررسی اثربخشی برنامه پرداخته شد.

## ● ابزار

○ ابزار گردآوری اطلاعات در مرحله اول (کیفی): در این پژوهش مصاحبه کیفی از نوع مصاحبه با پرسش‌های باز و استاندارد شده بود. پرسش‌ها در این نوع مصاحبه ماهیتاً محدود به فرضیه‌ها نبوده، بر اساس هیچ نوع متغیر از پیش تعیین شده‌ای نیست و به مصاحبه شونده این امکان را می‌دهد که احساس و تفسیر خود از واقعیت تجربه شده را با عبارات خود بیان کند (گال، بورگ و گال، ۱۳۸۶). از دستاوردهای مرحله اول این پژوهش به دستیابی بینش جامع درباره وضعیت روان شناختی نوجوانان مهاجر بوده است؛ همچنین به بازتاب واقعی‌تر نیازهای مبتنی بر تجربه پدیدار شناختی آنها، رویکرد داده محور و پژوهش کیفی اشاره کرد.

## ○ ابزار جمع آوری داده‌ها در مرحله دوم (کمی):

□ الف: مقیاس بهزیستی روان شناختی ریف<sup>۶</sup> (۱۹۸۹): این مقیاس خودگزارش دهی ۸۴ ماده دارد که شش بُعد «پذیرش خود»، «هدفمندی در زندگی»، «رشد شخصی»، «داشتن ارتباط مثبت با دیگران»، «تسلط بر محیط» و «استقلال عمل» را ارزیابی می‌کند. ماده‌های مقیاس بر اساس طیف لیکرت هفت درجه‌ای از کاملاً مخالف (یک) تا کاملاً موافق (هفت) تنظیم شده‌اند. ریف معتقد است نسخه ۸۴ ماده‌ای مقیاس در مقایسه با سایر نسخه‌ها قابلیت بیشتری در تعیین وضعیت بهزیستی روان شناختی دارد. در این نسخه برای سنجش هر عامل ۱۴ ماده اختصاص یافته است. در مطالعات مختلف این ابزار از روایی و اعتبار مناسبی برخوردار بوده است. برای مثال دایرونک (۲۰۰۵) همسانی درونی زیرمقیاس‌ها را مناسب و آلفای کرونباخ آنها را بین ۰/۷۷ تا ۰/۹۰ گزارش کرده است. در ایران محمدکویچی و بیاتی (۱۳۸۷) ضرایب اعتبار برای نمره کل را ۰/۸۲ و برای عوامل شش‌گانه پذیرش خود، هدفمندی در زندگی، رشد شخصی، داشتن ارتباط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط و استقلال عمل را به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۰، ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۷۷ و ۰/۷۸ گزارش کردند. همچنین برای بررسی روایی، ضریب همبستگی مقیاس بهزیستی روان شناختی با مقیاس حرمت خود (روزنبرگ، ۱۹۶۵) محاسبه شد که ۰/۴۶ به دست آمد. در پژوهش حاضر، اعتبار مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲ به دست آمد.

□ ب: مقیاس حرمت خود<sup>۶</sup> (روزنبرگ، ۱۹۶۵): این مقیاس با ۱۰ ماده متشکل از دو بُعد تصور مثبت و تصور منفی از خود است. وایلی (۱۹۸۹) در بررسی مروری خود از پژوهش‌های انجام شده با استفاده از این مقیاس دریافت در هفت پژوهش مختلف ضرایب آلفای کرونباخ از ۰/۷۲ تا ۰/۸۷ به دست آمده است. در ایران رجبی و بهلول (۱۳۸۶) همسانی درونی را از طریق آلفای کرونباخ و دو نیمه کردن در دانشجویان مورد بررسی قرار دادند و ضریب ۰/۸۴ را به دست آوردند. ضرایب همبستگی بین هر یک از ماده‌های مقیاس با نمره کل از ۰/۵۶ تا ۰/۷۳ متغیر بود. همچنین در پژوهش مرادی و چراغی (۱۳۹۴) ضریب همسانی درونی ۰/۷۳ محاسبه شد شاخص‌های برازش نیز تأیید کننده روایی مطلوب ابزار در نمونه ایرانی بود. در مطالعه حاضر، همسانی درونی با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد.

## ● روش

در این بخش، ابتدا بر مبنای نیازسنجی از دانش آموزان اقدام به انجام متخصصان، طراحی گردیده و سپس پروتکلی بر مبنای آن، برای اجرای برنامه تدوین شد. برنامه آموزش ذهن آگاهی شامل ۹ جلسه آموزش است که بر اساس مبانی نظری پژوهش تهیه شده است. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه از تحت مداخله قرار گرفت. جلسات ۹۰ دقیقه‌ای بود که یک روز در هفته برگزار شد. به طور کلی جلسات ۹ هفته طول کشید. گروه کنترل هیچ مداخله دریافت نکرد. در پایان جلسات به منظور اندازه‌گیری اثربخشی متغیر مستقل بر متغیر وابسته، از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد.

جلسات	محتوای جلسات
جلسه اول	هدایت خودکار- فن واریسی بدنی به شرکت کنندگان آموزش داده شد و فیلم آموزشی واریسی بدنی و برگه های تمرین برای کار در منزل توزیع گردید.
جلسه دوم	رویارویی با موانع - مراقبه در وضعیت نشسته اجرا گردید. انجام تمرین ثبت وقایع خوشایند در طول هفته توضیح داده شد و برگه های مربوطه توزیع گردید.
جلسه سوم	تنفس همراه با ذهن آگاهی، بازنگری تمرینات، بررسی تعامل افکار و احساسات و عمل ایجاد ناامیدی از روش های قبلی که فرد انجام می داده است. رسانیدن مراجع به ناامیدی خلاق تمرینات مربوط به شفاف سازی ارزش ها، تأکید بر شناسایی و آگاهی.
جلسه چهارم	ماندن در زمان حال - بازنگری تمرینات ذهن آگاهی، فن راه رفتن با هشیاری فراگیر و فضای تنفس، ادامه شفاف سازی ارزش ها
جلسه پنجم	بازنگری تمرینات آگاهی از احساسات بدنی همراه با بحث پیرامون آن (فیل مولانا)، آگاهی از تنفس، بدن، صداها و افکار، بحث درباره موانع و تمرین کاوش امکان پذیری فعالیت های مرتبط با ارزش، تمرینات مربوط به رضایت و نارضایتی از رنج های زندگی
جلسه ششم	شناخت امور روزمره خودکار، احساس بیهودگی همراه یابی علاقه به فعالیت های قبلی، ارائه مقدمه ای بر تنظیم اهداف مؤثر مرتبط با ارزش ها، تمرینات آگاهی از احساسات بدنی همراه با بحث پیرامون آنها
جلسه هفتم	مراقبت از خود - فنون قبلی در این جلسه بگونه ای تمرین شد که به عنوان یک کار متداول روزانه مورد استفاده قرار گیرد. شناخت باورها توسط اجرای پرسشنامه باورهای زندگی جفری یان در این جلسه از اعضا خواسته شد تا خاطرات خوب زندگی شان را بازگو کنند و یا بر روی کاغذ بنویسند، تنظیم اهداف مؤثر مرتبط با ارزش ها؛ در واقع ذهن آگاهی سبک زندگی افراد شود.
جلسه هشتم	بازنگری مطالب گذشته، ارائه خلاصه ای از محتوای جلسه های قبل اجرای پس آزمون، تمرینات آگاهی (نفس کشیدن با آگاهی بدنی) (اشارات و راهنمایی کمتر درمانگر در حین تمرین)

## ● یافته ها

یافته‌های توصیفی حاصل از اجرای ابزارهای پژوهش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۱ ارائه شده است. همان‌طور که در این جدول مشاهده می‌شود میانگین پس‌آزمون گروه آزمایش با میانگین پیش‌آزمون این گروه تفاوت آشکاری دارد. این درحالی است که میانگین پس‌آزمون گروه کنترل با پیش‌آزمون آن، تفاوت معنی‌داری را نشان نمی‌دهد.

جدول ۱. خلاصه یافته‌های توصیفی نمره‌های مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون

متغیر	گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
		میانگین $\pm$ انحراف معیار	میانگین $\pm$ انحراف معیار
خودارزیایی	آزمایش	۱۲/۹ $\pm$ ۱۸/۴۱	۵۵/۶۳ $\pm$ ۰/۶/۱۰
	کنترل	۴۱/۹ $\pm$ ۷۵/۴۰	۳۷/۸ $\pm$ ۷۰/۳۴
تسلط بر محیط	آزمایش	۰/۸ $\pm$ ۵۵/۳۹	۸۳/۸ $\pm$ ۹۱/۵۶
	کنترل	۸۹/۴۰ $\pm$ ۸۶/۸	۸۹/۸ $\pm$ ۰۵/۳۷
رشد شخصی	آزمایش	۶۲/۱۲ $\pm$ ۱۸/۴۱	۷۳/۷ $\pm$ ۳۶/۶۲
	کنترل	۴۵/۱۲ $\pm$ ۰/۴۲	۴۱/۱۳ $\pm$ ۶۳/۳۲
روابط مثبت	آزمایش	۶۸/۱۱ $\pm$ ۵/۴۳	۸۴/۹ $\pm$ ۸۳/۶۰
	کنترل	۹۴/۱۱ $\pm$ ۶۳/۳۳	۳۱/۱۱ $\pm$ ۸۹/۳۲
هدف در زندگی	آزمایش	۶۹۸/۹ $\pm$ ۰۵/۴۲	۱۴/۸ $\pm$ ۷۳/۵۱
	کنترل	۳۷/۶ $\pm$ ۳۷/۳۳	۹۵/۶ $\pm$ ۶۸/۳۲
پذیرش خود	آزمایش	۹۳/۶ $\pm$ ۲۹/۳۸	۱۴/۹۸ $\pm$ ۷۳/۵۱
	کنترل	۹۵/۸ $\pm$ ۷۹/۳۳	۳۹/۹ $\pm$ ۴۲/۳۳
حرمت خود	آزمایش	۹۸/۶ $\pm$ ۰/۲۸	۷۱/۵ $\pm$ ۵۷/۳۴
	کنترل	۵۶/۵ $\pm$ ۳۷/۱۵	۹۷/۴ $\pm$ ۰۰/۲۱

به منظور بررسی پیش‌فرض کواریانس از آزمون «شاپیرو-ویلک» برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از «آزمون لوین» برای بررسی همگونی واریانس‌ها و «همگونی ضرایب رگرسیون» از طریق تعامل پیش‌آزمون متغیرهای وابسته مانند (مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی و حرمت خود) و متغیر مستقل (روش درمان) در مرحله پس‌آزمون مورد بررسی قرار گرفت. مقدار  $F$  تعامل متغیر مستقل و همپراش می‌باشد که معنادار نیست ( $p > ۰/۰۵$ ) بنابراین می‌توان نتیجه گرفت پیش‌فرض همگونی شیب رگرسیون رعایت شده است. با توجه به برقراری



مفروضه‌های تحلیل کوواریانس، مجاز به استفاده از این آزمون آماری هستیم. برای بررسی معنی دار بودن تفاوت میانگین پس آزمون با پیش آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل از تحلیل کوواریانس استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ قابل مشاهده است.

جدول ۲. یافته‌های تحلیل کوواریانس در مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی و حرمت خود

متغیرها	شاخص متغیر	درجه آزادی	ضریب F	معناداری	میزان تأثیر
خودآزایی	پیش آزمون	۱	۱۷/۲۹۲	۰/۰۰۱	۰/۷۸
	گروه	۱	۱۳۹/۵۶۰	۰/۰۰۱	-
رشد شخصی	پیش آزمون	۱	۳۵/۶۹۲	۰/۰۰۱	۰/۷۷
	گروه	۱	۱۳۴/۱۰۰	۰/۰۰۱	-
روابط مثبت	پیش آزمون	۱	۳/۱۲۰	۰/۰۰۱	۰/۵۸
	گروه	۱	۵۲/۹۷۰	۰/۰۰۱	-
هدف‌گزینی	پیش آزمون	۱	۲/۷۶۲	۰/۰۱۵	۰/۵۲
	گروه	۱	۴۱/۲۲۱	۰/۰۰۱	-
پذیرش شخصی	پیش آزمون	۱	۳/۹۷۸	۰/۰۰۱	۰/۶۱
	گروه	۱	۵۹/۲۱۳	۰/۰۰۱	-
حرمت خود	پیش آزمون	۱	۱۷/۳۵۲	۰/۰۰۱	۰/۶۳
	گروه	۱	۱۳۶/۸۰	۰/۰۰۱	-

مقدار F متغیر مستقل (Group) معنادار است. یعنی پس از خارج کردن تأثیر پیش آزمون، اختلاف معناداری بین میانگین نمرات وجود دارد. بنابراین فرضیه صفر معنادار نبودن اختلاف میانگین نمرات در پس آزمون پس از حذف اثر احتمالی پیش آزمون رد می‌شود. بنابراین میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش به طور معنی داری بیش از گروه گواه است. به عبارتی می‌توان گفت که آموزش مداخله‌ای به طور معنی داری موجب افزایش نمره مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی و حرمت خود در مرحله پس آزمون شده است.

## ● بحث و نتیجه‌گیری

○ پژوهش حاضر با هدف «طراحی بسته آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی و اثر بخشی آن بر بهزیستی روان‌شناختی و حرمت خود در نوجوانان افغانستانی مقیم ایران» انجام شد. یافته‌های حاصل از بررسی فرضیه اول: برنامه آموزشی ذهن آگاهی می‌تواند موجب افزایش مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی در نوجوانان مهاجر شود. نتایج یافته‌های جدول ۱ نشان

می دهد که برنامه آموزشی ذهن آگاهی می تواند موجب افزایش مؤلفه های بهزیستی روان شناختی در نوجوانان مهاجر شود و می توان گفت نتایج پژوهش با یافته های مطالعات لوماس و همکاران (۲۰۱۷)؛ استوارت و هاگا (۲۰۱۸)؛ کونویل و مالر و هانه (۲۰۱۸)؛ السوبای و همکاران (۲۰۱۸) و نتایج یافته های مطالعات انجام شده در ایران همچون عابدی و خادمی /شکذری (۱۳۹۶)؛ امیدیان، احمدی و اسعدی (۱۳۹۶)؛ صدری دمیچی و چراغیان (۱۳۹۶)؛ دلفندی (۱۳۹۶)؛ اسماعیلی، بصیری و خیر (۱۳۹۵)؛ احمدوند، حیدری نسب و شعیری (۱۳۹۱) همخوان بوده است.

○ همچنین در پژوهش احمدوند، حیدری نسب و شعیری (۱۳۹۲) نشان می دهد که ذهن آگاهی پیش بینی کننده قوی برای بهزیستی روان شناختی است و افزایش ذهن آگاهی با افزایش بهزیستی روان شناختی همراه است. و با افزایش مؤلفه های ذهن آگاهی می توان بهزیستی روان شناختی را افزایش داد و میزان تنیدگی و بیماری های جسمانی و روانی کاهش داد. در تحلیل یافته های مربوط به افزایش پذیرش خود، در اثر مداخله بسته آموزشی به کار رفته برای نوجوانان مهاجران، می توان گفت پذیرش خود در تمرین های مراقب های ذهن آگاهانه، به شناخت هیجانات آنی منجر می شود که در پی قرار گرفتن در یک وضعیت دشوار رخ می دهد (بارن هوفر، دوگان و گریفیث، ۲۰۱۱).

○ در مورد اثربخشی مداخله بسته آموزشی در پژوهش حاضر بر مؤلفه افزایش «هدفمندی در زندگی» نمونه های مورد پژوهش باید گفت، ذهن آگاهی از طریق تشویق افراد به ادراک دقیق هیجان ها و تنظیم هیجان ها (کافی و همکاران، ۲۰۱۰) این حس را در این افراد تقویت می کند که زندگی برای افراد هدفمند، معنی دار است و به این طریق افراد را برای تعیین اهداف برای زندگی تشویق و تقویت می کند. این شیوه موجب می شود تا افراد تلاش های منظم برای هدایت افکار، احساسات و رفتار را برای دستیابی به هدف سازماندهی کند و فعالیت های هدفمند خود را در طی زمان هدایت کند.

○ همچنین در تبیین اثر بخشی مداخله بسته آموزشی در مورد افزایش مؤلفه «رشد شخصی» می توان گفت تنظیم هیجانات به شکوفای ساختن کلیه نیروها و استعداد های فردی منجر می شود، به گونه ای که در مواقع بحرانی فرد را به جستجو در نیروهای درونی وادار می کند و زمینه بروز و ظهور رشد شخصی را در ابعاد مختلف فراهم می کند (گریسون،

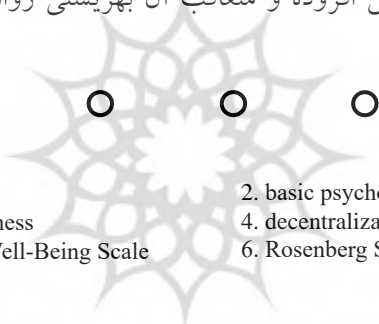
۲۰۰۹). در تمرین های ذهن آگاهی، افراد می آموزند که چه احساسات و هیجانی را بسته به موقعیت ها تجربه کنند و چگونه با هدایت افکار، احساس بهتری داشته باشند. این کنترل درونی، رشد شخصی را به دنبال خواهد داشت به این خاطر فرد احساس کنترل بیشتری بر خود می کند.

○ در مجموع در تبیین کلی یافته های پژوهش می توان گفت؛ در مورد «ذهن آگاهی» به جای تغییر محتوای افکار و نگرش های ناکارآمد بر پذیرش تمرکز زدایی و تغییر رابطه و نگرش های ناکارآمد بر پذیرش تمرکز زدایی و تغییر رابطه و نگرش فرد نسبت به افکار به عنوان نوعی واقعیت ذهنی همچنین در مقابل تغییر و اجتناب از هیجان های منفی بر پذیرش بدون قضاوت مواجهه و افزایش تحمل حالت های هیجانی منفی افکار و تصورات تأکید می شود (دباغی، اصغر نژاد، عاطف وحید و بوالهروی، ۱۳۸۷) به عبارتی می توان نتیجه گرفت که ذهن آگاهی حاصل از شناخت درمانی، می تواند دانش آموزان را با افکار منطقی مواجه کند و شناسایی عوامل مرتبط با بهزیستی روانی، می تواند آنان را در راستای زندگی هرچه بهتر کمک کند. بنابراین آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، در بهبود بهزیستی روان شناختی آنها مؤثر خواهد بود. در توجیه این یافته می توان گفت که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، می تواند بهزیستی روانی را به طور مستقیم از طریق روابط انسانی تشویق برانگیز، افزایش فهم نسبت به تجارب جاری و ارتقاء خودکنترلی و رفتار هدفمند، ارتقاء بخشد. همچنین می توان گفت، شناخت توأم با ذهن آگاهی، با کارکرد خودتنظیمی افزایش می یابد و با سلامت روانی و بهزیستی روان شناختی رابطه دارد (براون و رایان، ۲۰۰۳).

○ نتایج یافته های جدول ۲ (فرضیه دوم) حاکی از این است که برنامه آموزشی ذهن آگاهی می تواند موجب افزایش حرمت خود در نوجوانان مهاجر می شود و می توان گفت نتایج با یافته های مطالعات ویرجیلی (۲۰۱۵)؛ اوتی، کوب و لینگ (۲۰۱۵)؛ باجاج، رابینز و پانده (۲۰۱۶)؛ آریم (۲۰۱۷) و همچنین با یافته های مطالعات انجام شده در ایران همچون قدم پور، یوسف وند، رادمهر (۱۳۹۵)؛ یوسفیان و اصغری پور (۱۳۹۵)؛ فنادی فرنود (۱۳۹۴)؛ اسکندری (۱۳۹۳)، شعاع کاظمی، جاوید (۱۳۸۷) همخوان بوده است. فنادی فرنود (۱۳۹۴)، اسکندری (۱۳۹۳) و نظری (۱۳۹۲) نشان دادند که شناخت درمانی بر افزایش حرمت خود و کاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزان تأثیرگذار است. یافته ها از اثربخشی

درمان‌شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش حرمت خود حمایت کرد، بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که روش مزبور حرمت خود را در نمونه مورد بررسی بهبود بخشیده است.

○ در تبیین نتایج مربوط می‌توان گفت وضعیت بد زندگی و تجارب ناموفق زندگی مهاجرین افغان به کاهش پذیرش فردی مهاجرین انجامیده است. این دانش آموزان به دلیل تجربه تبعیض‌های اجتماعی و موانع شغلی و تحصیلی که با آن مواجه هستند، از پایین‌ترین میزان رشد شخصی در قیاس با هم‌تایان ایرانی خود برخوردار هستند، به راحتی از فرصت‌های اجتماعی کناره می‌گیرند، فقدان منزلت اجتماعی منجر به کاهش حرمت خود در آنها می‌گردد و سبب می‌گردد که در زمینه برقرار روابط اجتماعی با اطرافیان و وضعیت تحصیلی عملکرد نامطلوبی را گزارش دهند. مطابق با پژوهش‌های بین‌المللی تجربه ناخوشایند زندگی مهاجرین در کشور مبداء و تنش‌های ناشی از فرایند جذب و ادغام در فرهنگ مبداء بر میزان مشکلات روان‌شناختی مهاجرین افزوده و متعاقب آن بهزیستی روان‌شناختی آنها کاهش یابد (گو استراس ۲۰۱۵).



## یادداشت‌ها

1. self-esteem
2. basic psychological needs
3. metacognitive awareness
4. decentralization
5. Ryff Psychological Well-Being Scale
6. Rosenberg Self-Esteem Scale

## منابع

- ابوالمعالی، خدیجه، محلاتی، ریحانه. (۱۳۹۵). مقایسه ابعاد سازگاری تحصیلی و عملکرد در دانش‌آموزان ایرانی. مهاجر. نوآوری‌های آموزشی، ۱۵، ۶۰.
- احمدوند، زهرا؛ حیدری نسب، لیلا و شعیری، محمدرضا (۱۳۹۲). واری‌روایی و اعتبار پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی در نمونه‌های غیربالیینی ایرانی. *مجله علوم رفتاری*، ۲۲۹-۲۳۷، ۷، ۳.
- اشترویه و هیوستون (۱۳۸۳). *مقدمه‌ای بر روان‌شناسی اجتماعی از منظر اروپاییان*. ترجمه جواد اژه‌ای، تهران: سمپاد.
- ایمانی، مهدی (۱۳۹۶). بررسی نقش ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و خودشناسی انسجامی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان. *دوماهنامه علمی-پژوهشی فیض*، ۲۱، ۲۱.
- بواله‌ری، جعفر، محمدیان، مهرداد (۱۳۸۱). غربالگری اختلال‌های روانی در مهاجران افغان مقیم تهران. *اندیشه*

و رفتار. ۲۷۰، ۴۲.

دباغی، پرویز؛ اصغرنژاد، ع؛ عاطف، و؛ بوالهروی، ج (۱۳۸۷). اثربخشی پیشگیری از عود بر پایه ذهن آگاهی در درمان وابستگی به مواد افیونی و سلامت روانی. *مجله اعتیاد پژوهی*، ۲(۷)، ۳۰-۴۶.

رایس، فیلیپ (۱۳۹۵)؛ *رشد انسان: روان شناسی رشد از تولد تا مرگ*. ترجمه مهشید فروغان. تهران: ارجمند. رجبی، غ؛ بهلول، ن (۱۳۸۶). سنجش پایایی و روایی مقیاس عزت نفس روزنبرگ در دانشجویان سال اول دانشگاه شهید چمران. *پژوهش های تربیتی و روانشناختی*، ۸، ۳۳.

شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۹۶). *روانشناسی رشد*. تهران: اطلاعات.

شعاع کاظمی، مهرانگیز، مؤمنی جاوید، مهرآور (۱۳۸۷). مقایسه خود پنداره دانشجویان ایرانی و افغانی. *پژوهشنامه مطالعات روان شناسی تربیتی*؛ ۸.

کوچکی، ع. و بیانی، ع. (۱۳۸۷). روایی پایایی مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف. *مجله روان پزشکی و روان شناسی بالینی*، ۱۴ (۲)، ۱۴۶-۱۵۱.

گال، مردیت، بورگ، والتر و گال، جويس (۱۳۸۷)؛ *روش های تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روان شناسی*، ترجمه نصر و همکاران، تهران: سمت.

مرادی، م؛ چراغی، ا (۱۳۹۴). رابطه حمایت های اجتماعی با بهزیستی روان شناختی و افسردگی: نقش واسطه ای حرمت خود و نیازهای اساسی روان شناختی. *فصل نامه روان شناسی تحولی: روان شناسان ایرانی*، ۱۱ (۴۳)، ۲۹۷-۲۰۲.

Alsubaie, M., Abbott, R., Dunn, B., Dickens, C., Friedakeil, T., Heneley, W., & Kuyken, W. (2018). Mechanisms of action in mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and mindfulness-based stress reduction (MBSR) in people with physical and/or psychological conditions: A systematic review, *Clinical Psychology Review*, 55: 74-91.

Ari, J. E., Autumn, M., Gallegos, J. A. M. & Benjamin P. Ch. (2018) Associations of mindfulness with depressive symptoms and well-being in older adults: The moderating role of neuroticism, *Aging & Mental Health*.

Auty, K. M., Cope, A., & Liebling, A. (2015). A systematic review and analysis of yoga and mindfulness meditation in prison: Effects on psychological well-being and behavioural functioning, *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 61 (6): 689- 710.

Bajaj, B., Robins, R., & Pande, N (2016). Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression, *Personality and Individual Difference*,

96: 127-131.

- Barnhofer, T., Duggan, D. S. & Griffith, J. W. (2011). Dispositional mindfulness moderates the relation between neuroticism and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences, 51*(8): 958–962.
- Berry, J. W., Phinney, J. S., Sam, D. L., & Vedder, P. E. (2006). *Immigrant youth in cultural transition: Acculturation, identity, and adaptation across national contexts*. Lawrence Erlbaum Associates Publisher.
- Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E., Cuijpers, P. (2012). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis. *J. Psychosom Res. (68)*: 539-544.
- Brittian, A. S., Kim, S. Y., Armenta, B. E., Lee, R. M., Umaña-Taylor, A. J., Schwartz, S. J., & Juang, L. P. (2015). Do dimensions of ethnic identity mediate the association between perceived ethnic group discrimination and depressive symptoms? *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 21*(1), 41.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 18* (4), 211-237 .
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *J. Behav. Med. 31*, 23–33.
- Conville, J., Maaleer, R., & Hahne, A. (2018). Mindfulness training for health profession students—the effect of mindfulness training on psychological well-being, learning and clinical performance of health professional students: A systematic review of randomized and non-randomized controlled trials, explore: *The Journal of Science and Healing, 13*(1): 26-45.
- Crous, G. (2017). Child psychological well-being and its associations with material deprivation and type of home. *Children and Youth Services Review, 80*: 88-95.
- Giuliani, C., Tagliabue, S., & Regalia, C. (2018). Psychological well-being identities, and discrimination among first and second generation Muslims. *Europe's Journal of Psychology, 14*(1), 66-87.
- Greeson, J. M. (2009). Mindfulness research update: 2008. *Complement Health Practice Review, 14*(1): 10-18.
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review, 49*: 119.

- Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., Hart, R., & Eiroa-Orosa, F. J (2007). The impact of mindfulness on well-being and performance in the workplace: An inclusive systematic review of the empirical literature. *Eur. J. Work Organ. Psychol.*
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health*. New York, Rutledge Press.
- Orth, U., Robins, R. W, & Widaman, K. F. (2012). Life span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*, 1271-1288.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-esteem*. Princeton University.
- Ryff, C.D. (1989). "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being". *Journal of Personality and Social Psychology, 57* (6): 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, (69), (4)* 195-205.
- Stewart, M., & Haaga, D. A. (2018). State mindfulness as a mediator of the effects of exposure to nature on affect and psychological well-being, *Ecopsychology, 1* (10): 53-59.
- Virgili, M. (2015) Mindfulness-based interventions reduce psychological distress in working adults: A meta-analysis of intervention studies. *Mindfulness, 6*(2):326-37.
- Wylie, R. C., (1989). *Measures of self-concept*, University of Nebraska Press.
- Ya, L., Zhenhong, W., Changjiang, Z., & Tong, L. (2014). Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment. *Journal of Personality and Individual Differences, 66*, 92-97.

