



## اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی دانش‌آموزان

### The Effectiveness of Mindfulness Training on Students Happiness

تاریخ پذیرش: ۹۵/۱۱/۱۸

تاریخ دریافت: ۹۵/۴/۳

Seyed Esmail Hashemi, Hossein Mahoor

سیداسماعیل هاشمی<sup>۱</sup>، حسین ماهور<sup>۲</sup>

#### Abstract

**Purpose:** To evaluate the effectiveness of Mindfulness Training on Happiness among High School Students.

**Method:** This study used a quasi-experimental study (pretest-posttest design with a control group unequal). The study population included all high school boys of Sheshtamad during the academic year 1395- 1394. The sample consisted of 30 high school boys by multistage cluster sampling method who were to randomly divide into control and experimental groups. The instrument used in this study was Oxford Happiness Questionnaire was used in the pre- and post-test. Experimental group participated in 8 sessions of mindfulness training. The assumption was that mindfulness training may increase happiness among students.

**Findings:** The results of ANCOVA, showed that mindfulness training may increase happiness among students ( $05/0 > P$ ). The differences between experimental and control groups or measure the impact of training courses ( $23/0 = 2$ ) ie 23% of the remaining variance by mindfulness.

**Keywords:** mindfulness training, happiness, students.

#### چکیده

**هدف:** بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی دانش‌آموزان دوره متوسطه‌ی اول بود.

**روش:** این پژوهش از نوع پژوهش‌های نیمه‌تجربی (طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل نابرابر) می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه اول منطقه ششم، در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴ بوده است. نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر دانش‌آموز پسر دوره‌ی متوسطه اول بود که به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شده و به صورت تصادفی به دو گروه کنترل و آزمایش تقسیم شدند. ابزار مورد استفاده در این تحقیق پرسشنامه شادکامی آکسفورد بود که در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد استفاده قرار گرفت. دانش‌آموزان گروه آزمایش در ۸ جلسه‌ی آموزش ذهن آگاهی شرکت کردند. فرض شده بود که آموزش ذهن آگاهی می‌تواند میزان شادکامی را در دانش‌آموزان افزایش دهد.

**یافته‌ها:** نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس یک‌راهه (ANCOVA)، نشان داد که آموزش ذهن آگاهی می‌تواند باعث افزایش شادکامی دانش‌آموزان شود ( $05/0 < P$ ). میزان تفاوت نمرات گروه آزمایش و کنترل یا اندازه تأثیر دوره آموزشی نیز ( $23/0 = 2$ ) است؛ یعنی ۲۳ درصد واریانس نمرات کل باقی‌مانده متأثر از ذهن آگاهی می‌باشد.

**واژه‌های کلیدی:** آموزش ذهن آگاهی، شادکامی، دانش‌آموزان.

۱. نویسنده مسئول: دانشجوی کارشناسی ارشد واحد علوم و تحقیقات خراسان رضوی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور.

seyed.h1393@gmail.com

۲. دکتری روان‌شناسی تربیتی، مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد سبزوار. Hmahoor@yahoo.com

## مقدمه

باید گفت که زندگی تحصیلی یکی از مهم‌ترین ابعاد زندگی اشخاص است که بر سایر ابعاد زندگی تأثیر فراوان دارد. یکی از مسائل و مشکلات اساسی زندگی تحصیلی افراد و نظام آموزشی هر کشور، مسأله‌ی شادی دانش‌آموزان با توجه به مشکلات روان‌شناختی، اجتماعی و اقتصادی آن کشور است (Zahrakar, 2005).

شادکامی از جهت اثرات آن در خانواده نیز حائز اهمیت است. شادی امری مسری است، یعنی شادی یک فرد می‌تواند در دیگران نیز شادی پدید آورد. شادکامی زندگی را دلپذیرتر و انعطاف‌پذیرتر می‌نماید. اما مسأله‌ی شادی نیازمند داشتن سبک زندگی متناسب با ارزشهای یک جامعه است (Abedi, 2007).

مطالعه بر روی شادکامی اخیراً رشد قابل ملاحظه‌ای داشته است. به طور معمول شادی از سه مؤلفه‌ی فراوانی، درجات و اثرات مثبت؛ لذت از زندگی، نداشتن احساسات منفی و میانگین سطوح رضایت از زندگی تشکیل شده است. شادکامی در چندین فرایند شناختی هم چون حافظه، یادگیری، حل مسأله، خلاقیت، انعطاف‌پذیری فکری و موفقیت تأثیر می‌گذارد. همچنین شادکامی در پدیده‌های اجتماعی هم چون روابط بین فردی گروه‌های اجتماعی، ارتباطات اعضای خانواده و انگیزش نفوذ می‌کند (Freeman, 2002).

در ارتباط با شادکامی، دو دیدگاه اصلی وجود دارد: دیدگاه لذت‌گرایی که بر اساس اصول لذت‌گرایی، موجودات زنده برانگیخته می‌شوند تا به دنبال لذت باشند و از درد اجتناب نمایند. شادی از نظر عصب‌شناختی به وسیله‌ی کاهش سریع سرعت شلیک عصبی، فعال می‌شود. رهایی از درد جسمی، رهایی از نگرانی‌ها، حل کردن مسأله‌ای دشوار، و پیروزشدن در رقابتی اضطراب‌انگیز نمونه‌ی الگوی کاهش برانگیختگی عصب‌شناختی شادی است (Rio, 1996).

از آن جا که شادی یکی از هیجانات اساسی بشر است، لذا هرکس به فراخور خود آن را تجربه می‌نماید. اما تعریف شادی به سادگی تجربه‌ی آن نیست. افلاطون در کتاب جمهوری به سه عنصر در وجود انسان اشاره می‌کند که عبارت‌اند از: قوه‌ی عقل یا استدلال، احساسات و امیال. افلاطون شادی را حالتی از عقل می‌داند که بین این سه عنصر تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد (Deckey, 1999).

ارسطو شادی را زندگی معنوی می‌داند، جان لاک و جرمنی بنام معتقدند که شادی مبتنی بر تعداد لحظات لذت‌بخش است (Aysenck, 1990).

آرگایل، مارتین و لو (Argyle, Martin & Lu, 1995) شادی را ترکیبی از وجود عاطفه مثبت، فقدان عاطفه منفی و رضایت از زندگی می‌دانند. جامع‌ترین و در عین حال عملیاتی‌ترین تعریف شادمانی

را وینهون (Vennhoven, 1988) ارائه می دهد؛ به نظر او، شادمانی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت کل زندگی اش اطلاق می گردد.

ذهن آگاهی و حضور ذهن روشی است که مدت هاست برای کاستن و یا از بین بردن مشکلات زندگی و ناراحتی ها و پریشانی های روان شناختی به کار می رود. در دهه اخیر افزایش ناگهانی استفاده از مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی دیده شده است و روز به روز این رویکرد در حال گسترش است (Baer, 2003). تمرین های فکری از سنت های بودا نشأت گرفته و در بین متخصصان غربی با نام برنامه های بالینی مبتنی بر ذهن آگاهی استفاده می شوند (Moore, 2003). ذهن آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه که در لحظه کنونی اتفاق می افتد تعریف شده است (Brown, Ryan, 2003). این توجه، توجهی است هدفمند، به همراه پذیرش بدون داوری در مورد تجربه های در حال وقوع در لحظه کنونی (Kabat-zenn, 2003).

این درمان مراجع را قادر می سازد که بدون قضاوت در مورد تجربه اش، آن ها را درک کند، همچنین با به چالش کشیدن و پذیرش باورها و احساساتش روابط خود را با دیگران تغییر دهد، گرچه در این راه ممکن است سختی ها و دشواری های فراوانی وجود داشته باشد اما در حال حاضر یکی از مناسب ترین و موفق ترین روش های موجود در درمان به شمار می رود (Crane, 2009).

کار (Carr, 2004) معتقد است که افراد شاد، معمولاً مهارت های خود را بهتر ارزیابی کرده و رویدادهای مثبت را بیشتر از رویدادهای منفی یادآوری نموده و در برنامه های زندگی تصمیم گیری بهتری دارند. براون و ریان (Brown, Ryan, 2003) در مطالعه ای به بررسی نقش ذهن آگاهی روان شناختی پرداختند؛ نتایج مطالعه آنها نشان داد که افزایش ذهن آگاهی با افزایش بهزیستی روان شناختی همراه است. سمپل و لی (Sample, Lee, 2008) در پژوهش خود دریافتند که آموزش ذهن آگاهی تأثیر قابل توجهی در میزان اضطراب کودکان دارد و دیدگاه آن ها را نسبت به تحصیل و درس خواندن تغییر داده است.

در این پژوهش منظور از شادکامی نمره ی کسب شده از پرسشنامه شادکامی آکسفورد و منظور از آموزش ذهن آگاهی، بسته آموزشی تدوین شده توسط کابات زین و همکارانش (Kabat-zenn, 1992) می باشد که در هشت جلسه یک و نیم ساعته اجرا می شود.

با توجه به مطالعات و تحقیقات محقق، آموزش ذهن آگاهی با توجه به قدرتی که از آن در درمان اختلالات و آموزش مهارت ها ذکر شده کمتر کار شده است. همچنین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر

شادکامی در ایران سابقه پژوهشی ندارد. لذا محقق به دنبال این است که چگونه می‌توان شادکامی را در جریان آموزش وارد و دانش‌آموزان را کمک نمود که شادمان باشند؛ یا به عبارتی "آیا آموزش ذهن‌آگاهی باعث افزایش شادکامی دانش‌آموزان می‌شود؟".

## مواد و روش‌ها

این پژوهش با توجه به هدف و کاربرد از نوع پژوهش‌های کاربردی و از نظر روش پژوهش از نوع پژوهش‌های نیمه‌تجربی (طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل) می‌باشد.

جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه اول منطقه ششم می‌باشند که در سال تحصیلی ۹۵ - ۹۴ مشغول به تحصیل می‌باشند. ابتدا کلیه مدارس پسرانه متوسطه اول منطقه ششم برحسب دهستان تقسیم‌بندی شده و به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای یک دهستان انتخاب؛ سپس از دهستان انتخابی یک مدرسه انتخاب و از بین دانش‌آموزان این مدرسه، تعداد ۵۰ نفر دانش‌آموز انتخاب و با استفاده از پرسشنامه شادکامی آکسفورد مورد پیش‌آزمون قرار گرفتند؛ و پس از بررسی نتایج پیش‌آزمون، نمونه اصلاح و پایین‌ترین و بالاترین نمرات حذف و تعداد ۳۰ نفر باقی‌مانده به صورت کاملاً تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. در مرحله بعد گروه آزمایش طی ۸ جلسه تحت آموزش ذهن‌آگاهی قرار گرفت و پس از پایان جلسات از هر دو گروه آزمون مجدد گرفته تا اختلاف میانگین نمرات دو نوبت آزمون، برآورد و تجزیه و تحلیل گردد.

برای گردآوری داده‌ها ابزارهای زیر به کار برده شد:

۱- پرسشنامه شادکامی آکسفورد: پرسشنامه شادکامی آکسفورد توسط آرگایل و لو تهیه شده است. این پرسشنامه دارای ۲۹ ماده‌ی چهارگزینه‌ای است که به ترتیب از ۰ تا ۳، نمره‌گذاری شده است. بالاترین نمره‌ای که در این پرسشنامه به دست می‌آید ۸۷ می‌باشد، که نشان‌دهنده بالاترین میزان شادکامی فرد و کمترین آن ۰ می‌باشد. پایایی پرسشنامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹ و پایایی بازآزمایی آن را طی ۷ هفته ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. روایی همزمان این پرسشنامه با استفاده از ارزیابی دوستان افراد درباره‌ی آنها ۰/۴۳ محاسبه شد. در ایران علی‌پور و نوربالا (Alipoor, Noorbala, 2000) این پرسشنامه را ترجمه کردند و به منظور بررسی مقدماتی پایایی و روایی آن، ۱۰۱ دانشجوی دانشگاه‌های علامه طباطبائی و شاهد مورد بررسی قرار گرفتند؛ در این راستا همسانی درونی مواد پرسشنامه نشان داد که تمام مواد ۲۹ گانه این پرسشنامه با نمره کل همبستگی بالایی دارد. آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و پایایی دونیمه کردن آزمون ۰/۹۲

و پایایی بازآزمایی این پرسشنامه بعد از سه هفته ۰/۷۹ به دست آمد (Hosseinpornjjar, Fatehizadeh & Abedi, 2014).

## ۲- بسته آموزش ذهن آگاهی کابات زین: روش اجرای جلسات به اختصار می آید.

جلسه اول: اجرای پیش آزمون: برقراری ارتباط و مفهوم سازی مشکل.

جلسه دوم و سوم: آموزش تن آرامی.

جلسه چهارم: در این جلسه بعد از مرور جلسات قبل، آموزش توجه به تنفس آموزش داده شد.

جلسه پنجم: بعد از مرور کوتاه جلسات قبل، آموزش تکنیک پویش بدن آموزش داده شد.

جلسه ششم: بعد از مرور کوتاه بر جلسه ی قبل، در این جلسه ذهن آگاهی افکار آموزش داده شد.

جلسه هفتم: ذهن آگاهی کامل: در این جلسه بعد از مرور کوتاهی بر جلسه ی قبل، آموزش

جلسات ۴، ۵، و ۶ (هر کدام به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه) تکرار شد.

جلسه هشتم: در این جلسه جهت پایان دادن به جلسات و اجرای پس آزمون تکنیک های مرتبط با

شادی را مرور و از آزمودنی ها خواسته شد که تکنیک های موجود در آموزش ذهن آگاهی را در زندگی

روزمره خود انجام دهند و از این طریق به بهبود سلامتی و شادکامی خویش کمک نمایند. در این جلسه

اجرای پس آزمون به مدت نیم ساعت انجام شد.

در این پژوهش جهت تجزیه و تحلیل داده های حاصل از اجرای آزمون ها، ابتدا اطلاعات به دست

آمده به کمک روش های آمار توصیفی و تشکیل جداول توزیع فراوانی، محاسبه درصدها، شاخص های

مرکزی و پراکندگی توصیف گردید. از آمار استنباطی؛ برای پاسخگویی به فرضیه پژوهشی روش تحلیل

کواریانس یک راهه (ANCOVA)؛ و برای انجام این تحلیل، بررسی همگنی رگرسیون انجام گردید. جهت

بررسی همگن بودن واریانس متغیرهای پژوهشی از آزمون برابری خطای واریانس های لوین<sup>۱</sup>؛ و برای بررسی

نرمال بودن توزیع متغیرها آزمون نیکوتی برازش کولموگروف- اسمیرنوف یک راهه<sup>۲</sup> استفاده؛ و براساس

خروجی SPSS نسخه ۱۶ داده ها تحلیل گردید.

در این پژوهش میانگین پیش آزمون شادکامی گروه آزمایش ۴۸/۲، پایین ترین نمره ۳۸ و بالاترین

نمره ۵۸ می باشد. همچنین در پس آزمون میانگین ۵۵/۴، پایین ترین نمره ۳۱ و بالاترین نمره ۷۳ می باشد.

میانگین پیش آزمون شادکامی گروه کنترل ۴۸/۱، پایین ترین نمره ۳۹ و بالاترین نمره ۵۸ می باشد. همچنین

در پس آزمون میانگین ۴۶/۳، پایین ترین نمره ۳۴ و بالاترین نمره ۶۳ می باشد.

1 . Levene's Test of equality of error variance

2 . One way Kolmogorov- Smirnov

### بررسی مفروضات تحلیل‌های آماری

تصمیم‌گیری در خصوص انتخاب روش‌های آماری پارامتریک و ناپارامتریک جهت پاسخگویی به فرضیات پژوهشی عموماً بر اساس وجود یا عدم وجود برخی مفروضات صورت می‌گیرد. یکی از این مفروضات، فاصله‌ای یا نسبی بودن مقیاس اندازه‌گیری متغیرهای پژوهشی است. در تحقیق حاضر متغیر وابسته (شادکامی) در سطح فاصله‌ای قرار دارد. علاوه بر مقیاس اندازه‌گیری، نرمال بودن توزیع متغیرها در جامعه و تحقق فرض همگنی واریانس‌ها نیز باید مورد توجه قرار گیرند. دو مفروضه مورد اشاره در خصوص تمامی تحلیل‌های آماری صادق هستند و هر روش آماری ممکن است مفروضات خاص خود را نیز داشته باشد. در پژوهش حاضر پاسخگویی به فرضیه پژوهشی با روش تحلیل کوواریانس یک راه (ANCOVA) صورت می‌پذیرد. جهت انجام این تحلیل تحقق مفروضه همگنی رگرسیون الزامی است در این بخش به این مفروضه نیز پرداخته خواهد شد.

### نرمال بودن توزیع متغیرها در جامعه

جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها در جامعه، از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف یک راه استفاده شد. جهت تفسیر این آزمون به دو صورت می‌توان عمل کرد: راه اول توجه به میزان ضریب Z کالموگروف-اسمیرنوف است. اگر این میزان بین ۱/۹۶- تا ۱/۹۶+ قرار داشته باشد می‌توان رأی به نرمال بودن توزیع داد. راه دوم توجه به سطح معنی‌داری است. بدین صورت که سطح معنی‌داری بدست آمده باید بر دو تقسیم گردد اگر میزان حاصله بیشتر از ۰/۰۲۵ باشد، توزیع نرمال و در غیر این صورت توزیع غیرنرمال خواهد بود (حسینی، ۱۳۸۲). با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون کالموگروف-اسمیرنوف در تمامی متغیرهای بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد لذا با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت توزیع نمرات متغیرهای مورد بررسی نرمال می‌باشد.

### بررسی فرض همگنی واریانس‌های متغیرهای پژوهشی

به طور کلی فرض همگنی واریانس‌ها به دنبال بررسی این مسأله است که آیا نمونه‌ها از جامعه‌هایی با واریانس‌های مساوی انتخاب شده‌اند یا نه. هرگاه این فرض برآورده شود، داده‌های حاصل از این دو نمونه را می‌توان برای بدست آوردن برآوردی بدون اریب از واریانس جامعه، با یکدیگر ترکیب کرد (Ferguson, Takaneh, 1989). جهت بررسی همگن بودن واریانس متغیرهای پژوهشی، از آزمون برابری خطای واریانس‌های لوین استفاده شد. بر اساس سطح معنی‌داری بدست آمده در این آزمون، می‌توان در خصوص همگنی یا عدم همگنی واریانس‌ها قضاوت نمود. بدین طریق که اگر سطح معنی‌داری بدست آمده بزرگ‌تر از  $P=0/05$  باشد، واریانس‌ها برابرند و بالعکس (Brace, Kemp, Snglar, 1996). بررسی

فرض همگنی واریانس‌ها در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱- آزمون همگنی واریانسها شادکامی

مقدار F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۱/۶	۱	۲۸	۰/۳۶

بر اساس یافته‌ها ملاحظه می‌شود، آزمون لونز معنادار نبوده است (مقدار P بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد) بنابراین همگنی واریانس‌ها تأیید می‌شود.

بررسی فرض همگنی رگرسیون متغیرهای پژوهشی

همگنی رگرسیون به دنبال بررسی این مسأله است که آیا رابطه متغیر وابسته و متغیر کمکی (در اینجا نمره پیش آزمون) برای تمامی گروه‌ها یکسان است یا نه. جهت بررسی این فرض از معناداری F استفاده می‌شود. اگر این آماره معنادار باشد داده‌ها از فرض همگنی رگرسیون حمایت نمی‌کنند و بالعکس (۱۹). نتایج بررسی این مفروضه در جدول ۲ ارائه گردیده است.

جدول ۲- نتایج آزمون همگنی رگرسیون در متغیر شادکامی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
نگرانی	گروه	۹۶/۱	۱	۹۶/۱	۶/۲	۰/۰۳
	نمره پیش آزمون	۶۰۹/۲	۱	۶۰۹/۲	۵/۸	۰/۰۲
	پیش آزمون × گروه	۸۰/۵	۱	۸۰/۵	۰/۷۷	۰/۳۸

نتایج درج شده در جدول فوق نشان می‌دهد که مفروضه همگنی رگرسیون در اثر تعاملی گروه و نمره پیش آزمون ( $F=۰/۷۷, P=۰/۳۸$ ) محقق شده است.

فرضیه: آموزش ذهن آگاهی باعث افزایش شادکامی دانش آموزان می‌شود.

جدول ۳- تحلیل کوواریانس نمرات پس آزمون شادکامی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
پیش آزمون	۶۰۹/۲	۱	۶۰۹/۲	۵/۸	۰/۰۲	۰/۱۸
اثر اصلی	۹۶/۱	۱	۹۶/۱	۶/۲	۰/۰۳	۰/۲۳
خطای باقیمانده	۳۳۹/۳	۲۶	۱۲/۹	---	---	---

همان‌گونه که در جدول ۳ نشان داده شده است اثر اصلی معنادار است ( $F=۶/۲, P<۰/۰۵$ ) از این رو

فرضیه پژوهش تأیید می‌شود. بدین معنی که آموزش ذهن آگاهی باعث افزایش شادکامی دانش آموزان

می‌شود. میزان تفاوت نمرات گروه آزمایش و کنترل یا اندازه تأثیر دوره آموزشی نیز ( $F = 0/23$ ) است؛ یعنی ۲۳ درصد واریانس نمرات کل باقی‌مانده متأثر از ذهن آگاهی می‌باشد.

#### جدول ۴- میانگین نمرات تعدیل شده پس از آزمون شادکامی

گروه	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	۵۵/۴	۲/۶
کنترل	۴۶/۴	۲/۶

میانگین شادکامی گروه آزمایش (۵۵/۴) پس از تعدیل نمرات بیشتر از گروه کنترل (۴۶/۴) بوده است که خود گواه تأثیر ذهن آگاهی بر شادکامی است.

#### نتیجه

فرضیه‌ی پژوهش: آموزش ذهن آگاهی باعث افزایش شادکامی دانش‌آموزان می‌شود. در پژوهش حاضر، پاسخگویی به فرضیه پژوهشی با روش تحلیل کواریانس یک راهه (ANCOVA) صورت پذیرفته؛ و همان‌گونه که در یافته‌ها نشان داده شده اثر اصلی معنادار است ( $F = 6/2$ ،  $P < 0/05$ ) از این رو فرضیه پژوهش تأیید می‌شود. بدین معنی که آموزش ذهن آگاهی باعث افزایش شادکامی دانش‌آموزان می‌شود. میزان تفاوت نمرات گروه آزمایش و کنترل یا اندازه تأثیر دوره آموزشی نیز ( $F = 0/23$ ) است؛ یعنی ۲۳ درصد واریانس نمرات کل باقی‌مانده متأثر از ذهن آگاهی می‌باشد. از آنجایی که در این پژوهش نشان داده شده که آموزش ذهن آگاهی باعث افزایش شادکامی دانش‌آموزان می‌شود؛ این نتیجه با پژوهش‌های براون و ریان (Brown, Ryan, 2003)، بنجامین و پیترسون (Beauchemin, Patterson, 2008)، تیزدیل (Teasdale, 1999)، سوقندی (Sowqandy, 2015)، دهقانی (Dehghani, 2014)، پژوهش منتظری و همکاران (Montazeri, et. al, 2013) و تحقیقات بسیاری دیگر همسو می‌باشد. از این جهت این پژوهش با پژوهش‌های ذکر شده همسو می‌باشد که همه تحقیقات دال بر اثربخشی ذهن آگاهی بوده و تعداد زیادی از آن‌ها بیانگر تأثیر ذهن آگاهی بر اختلالاتی می‌باشد که درمان هر کدام باعث کم شدن رنج و ملال، و در نتیجه باعث بالا رفتن شادکامی افراد می‌گردد. از جمله این اختلالات، افسردگی، اضطراب، عواطف منفی، نشخوار فکری و مشکلات درونی شده می‌باشد. و همچنین افزایش بهزیستی روحی- روانی، درک افراد از سلامت، بهبود بیماری‌های جسمی و روحی با توجه به پژوهش منتظری و همکاران (Montazeri, et. al, 2013) با شادکامی در ارتباط است. منتظری و همکاران اعلام نمودند: "نتایج حاصل از رگرسیون لجستیک نشان داد علاوه بر عوامل اقتصادی- اجتماعی از قبیل وضعیت



اشتغال، سطح درآمد و شهر محل سکونت، درک افراد از سلامت خود تأثیر بسزائی بر سطح شادکامی افراد دارد."

در پایان باید گفت که آموزش ذهن آگاهی منجر به بالا رفتن آگاهی و اصلاح شناخت دانش آموزان می گردد و در نتیجه منجر به بالا رفتن عواطف مثبت و مخصوصاً کسب نمره بیشتر در آزمون شادکامی گردیده است. همچنین توجه به حالات روحی- روانی دانش آموزان به عنوان سرمایه های انسانی جامعه وظیفه همه ما و مسئولین جامعه بوده که در این پژوهش آموزش ذهن آگاهی بعنوان یک تکنیک مداخله ای اثربخش جهت بالا رفتن میزان شادکامی دانش آموزان تأیید گردید.

هر پژوهشی از ابتدای انتخاب موضوع، تا انجام مراحل پژوهش نظری، اجرا، تجزیه و تحلیل و نتیجه گیری با موانع و محدودیت هایی مواجه می گردد. در این پژوهش کمبود منابع و کتب و متون چاپی ذهن آگاهی در محدوده مکانی پژوهش از محدودیت های این پژوهش می باشد. همچنین پیشنهاد می گردد با توجه به این که در این پژوهش جامعه آماری، تنها دانش آموزان پسر مقطع متوسطه اول منطقه ششم بوده اند؛ محققین در جوامع و گروه های دیگر، مقاطع تحصیلی دیگر و دختران نیز کار نموده و نتایج مورد بررسی واقع گردد؛ و در پژوهش های آتی اثربخشی سایر روش ها بر شادکامی دانش آموزان، همچنین اثر بخشی ذهن آگاهی بر سایر متغیرهای روانی دانش آموزان کار شود.

#### References

- Abedi, L. (2007). Compare the effectiveness of cognitive-behavioral and social skills in children increase happiness. *Journal of Psychology*, 2 (4), pp.71-59(In Persian).
- Alipoor, A., Noorbala, AA. (2000). A preliminary evaluation of the validity and reliability of the Oxford happiness questionnaire in students in the universities of Tehran. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. Tehran: *Andeesheh va Raftar*. 5(1-2), pp. 55-65(In Persian).
- Argyle, M., Martin, M., Lu, L. (1995). *Testing for stress and Happiness: The role of social and Cognitive factors*. Inc. D. Spilberger & I. Sarason (Eds), Stress and emotion.
- Aysenck, M. (2000). *Always be happy*. (Translated by Chelongar, Zahra) Tehran: the new generation sighted. (Published in the original language, 1990). (In Persian).
- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125- 143.
- Beauchemin, J., Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning difficulties. *Complementary Health Practice Review*, 13, 34- 45.
- Brace, N., Kemp, R., Snglar, R. (2004). *Psychological Data Analysis with SPSS*. (Translated by Aliabadi, Kh. , Samadi, A). Tehran: Publication time. (Published in the original language, 1996). (In Persian).
- Brown, KW., Ryan, RM. ( ). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*. 84, 822-848.

- Carr A. (2007). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. (Translated by Pashashryfy, H., Najafi zand, J., Sana'i, B) Tehran: Speaking publications. (Published in the original language, 2004). (In Persian).
- Crane, R. (2012). *Mindfulness-based cognitive Therapy*. (Translated by Khvshlhj sedgh, a). Tehran: Publication of Prophet. (Published in the original language, 2009). (In Persian).
- Dehghani, F. (2014). *Compare the development effectiveness of the treatment of generalized anxiety mindfulness and cognitive-behavioral therapy Brakhtl female students. [Dissertation]*. Isfahan: Isfahan University. (In Persian).
- Dickey, M. T. (1999). The pursuit of happiness. *Http: www. Dickey. Org*.
- Ferguson, GA., Takaneh, Y. (2010). *Statistical Analysis in Psychology and Educational Sciences*. (Translated by Delaware, A., Naqshbandi, S). Tehran: Arasbaran. (Published in the original language, 1989). (In Persian).
- Freeman, R. (2002). Health psychology. *New York Times*.
- Hosseinporajar, F., Fatehizadeh, M., Abedi, M. (2014). Effectiveness "Happiness theory of" the joy of married women in Asfhan. *pzhvshsh a wisdom Ahl al-Bayt* . 1(1), pp. 1-16. (In Persian).
- Hoseini, Sy. (2004). *Nonparametric statistics*. Tehran: Allameh Tabatabai University Press. (In Persian).
- Kabat- Zinn, J., Massion, A. O., Kristeiler, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., Lenderking, W.R., Santorelli, S.F. (1992). Effectiveness of a meditation- based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *Journal American Pt Psychiatry*, 19, 936- 943.
- Kabat- Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10: 144° 156.
- Moore, p. (2003). Introducing Mindfulness to Clinical Psychologists in Training: An Experiential Course of Brief Exercises. *Incline Psychos Med Settings*, 15, 331-337.
- Montazeri, A., Tavooosi, M., Rakhshani, F., Azin, SA., Jahangiri, K., Ebadi, M., et al. (2013). The happiness of the people of Iran and its influencing factors: health study from the perspective of the Iranian people. *Quarterly monitoring*. 11(4), pp. 467-475. (In Persian).
- Rio, j.m. (2008). *motivation and excitement*. (translated by Yahya, sy.m). Tehran: Nshrvyraysh Institute. (Published in the original language, 1996). (In Persian).
- Sample, R.J., Lee, J. (2008). Treating anxiety with mindfulness: Mindfulness- based cognitive therapy for children. In S. C. Hayes L. A. Greco (Eds), *Acceptance and mindfulness interventions for LD children, adolescents and families* (pp. 63- 87). *Oakland, CA: Context Press/ New Harbinger*.
- Sowqandy, Z. (2015). *Efficacy of mindfulness skills training on self-concept first high school female students. [Dissertation]*. Nishabour: Islamic Azad University. (In Persian).
- Teasdale, J. D. (1999). Metacognition, mindfulness, and the modification of mood disorders. *clinical psychology and psychotherapy*, 6, 146- 155.
- Vennhoven, R. (1988). The utility of Happiness. *Sosial indicators Resarch*. 20, 254-333.
- Zahrakar, F. (2005). *The relationship between emotion regulation and affective empathy. [Dissertation]*. Fars Research Sciences. (In Persian).