

## The effectiveness of mindfulness training with an Islamic approach to disenchantment with school education and student school welfare of students

P. Porzoor<sup>۱</sup>, F. Babaei<sup>۲</sup>, M. Abbasi<sup>۳\*</sup>, Z. Pirani<sup>۴</sup>, A. Mikaeili<sup>۵</sup>

۱. Ph.D Student of Psychology, University of Mohaghegh Ardabili; ۲. MA in Counseling and Guidance, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran; ۳. Corresponding Author: Assistant Professor, Department of Psychology, Salman Farsi University of Kazerun; ۴. Assistant Professor of Psychology, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran; ۵. Assistant Professor of Islamic Education, University of Mohaghegh Ardabili

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی با رویکرد اسلامی بر دلزدگی تحصیلی و بهزیستی مدرسه دانش آموزان پرویز پرزور<sup>۱</sup>، فاطمه بابایی<sup>۲</sup>، مسلم عباسی<sup>۳\*</sup>، ذبیح پیرانی<sup>۴</sup>، اشرف میکائیلی<sup>۵</sup>

۱. دانشجوی دکتری تخصصی روان شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی؛ ۲. کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران؛ ۳. نویسنده مسئول: استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه سلمان فارسی کازرون؛ ۴. استادیار گروه روان شناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران؛ ۵. استادیار گروه معارف اسلامی، دانشگاه محقق اردبیلی

### Abstract

**Purpose:** Academic life is one of the most important periods of a person's life, which influences on the successful and successful education and training of the individual, where he has the strengths and abilities and scientific achievements are achieved. But in day-to-day life, students face a variety of challenges, barriers, and pressures of the course. The purpose of this study was to investigate the effectiveness of cognitive therapy based on mind-awareness with Islamic approach to high school students' high school enrollment and well-being.

**Method:** This research was a semi-experimental and pre-test post-test with control group. The statistical population of this study was all high school girl students in Tehran who studied in the school year of ۱۳۹۵-۹۶. In this research, a multi-stage cluster sampling method was used. First, a cluster of an area from Tehran was then selected from among the schools in that area, a high school girls' school was randomly selected. Finally, based on the list of students, ۵۰ students were selected from among the students of this school who were willing to participate in the research and randomly assigned to two groups of experiments and certificates. To collect the research data, a questionnaire was used for studying and welfare of the school. The collected data were analyzed using covariance analysis in SPSS ۲۱ software.

**Findings:** The results of covariance analysis showed that education on the basis of Islamic culture led to a decrease in academic frustration and improving the well-being of the students in the experimental group compared to the control group ( $P < 0.001$ ). Based on the results of this study, it is possible to use Islamic education as a suitable educational program to improve well-being and reduce negative emotions.

**Key Words:** Mindfulness, Islamic Culture, Education Disturbance, School Welfare

### چکیده

**هدف:** زندگی تحصیلی از مهم ترین دوره های زندگی فرد است که بر تربیت و یادگیری ثمربخش و موفقیت آمیز فرد تأثیر می گذارد و در آن جا لیاقت ها و توانایی ها به بار می نشیند و پیشرفت های علمی حاصل می شود. اما در زندگی روزانه تحصیلی، دانش آموزان با انواع چالش ها، موانع و فشارهای خاص این دوره مواجه می شوند. هدف پژوهش حاضر اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی با رویکرد اسلامی بر دلزدگی تحصیلی و بهزیستی مدرسه دانش آموزان مقطع دبیرستان بود.

**روش:** طرح این پژوهش شبه آزمایشی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر تهران که در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۹۶ مشغول به تحصیل می باشند تشکیل می دادند. در این پژوهش از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای استفاده شد. ابتدا به صورت خوشه ای یک ناحیه از تهران سپس از بین مدارس آن ناحیه نیز یک مدرسه دبیرستان دخترانه به صورت تصادفی انتخاب شد. در نهایت براساس لیست دانش آموزان، ۵۰ دانش آموز از میان دانش آموزان این مدرسه که متمایل به شرکت در پژوهش بودند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. برای جمع آوری داده های پژوهش از پرسشنامه دلزدگی تحصیلی و بهزیستی مدرسه استفاده شد.

**یافته ها:** داده های به دست آمده از اطلاعات جمع آوری شده با استفاده از تحلیل کوواریانس در نرم افزار SPSS ۲۱- تحلیل شد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر فرهنگ اسلامی باعث کاهش دلزدگی تحصیلی و بهبود بهزیستی مدرسه دانش آموزان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد ( $P < 0.001$ ). براساس نتایج این پژوهش می توان از آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر رویکرد اسلامی به عنوان یک برنامه آموزشی مناسب برای بهبود بهزیستی و کاهش هیجان منفی سود برد.

**کلید واژه ها:** ذهن آگاهی، رویکرد اسلامی، دلزدگی تحصیلی، بهزیستی مدرسه

Accepted Date: ۲۰۱۸/۰۱/۲۸

Received Date: ۲۰۱۷/۰۷/۱۲

دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۰۵/۲۱

پذیرش مقاله: ۱۳۹۶/۱۱/۰۸

## مقدمه و بیان مسأله

زندگی تحصیلی، یکی از مهم‌ترین ابعاد زندگی اشخاص است که بر سایر ابعاد زندگی تأثیر فراوان دارد. در زندگی روزانه 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 گروه دیگری از دانش‌آموزان در این زمینه ناموفق هستند (پورعبدل، صبحی قراملکی و عباسی، ۱۳۹۴). همچنین بهزیستی مدرسه (تحصیلی) نیز از شاخص‌های مهم پیشرفت تحصیلی محسوب می‌شود (Putwain, Connors, Symes and Douglas-Osborn, ۲۰۱۲; Schuurman, ۱۹۸۴) به نقل از دستجردی، ۱۳۹۰) بهزیستی مدرسه<sup>۱</sup> را به‌عنوان رضایت از مدرسه و آموزش تعریف می‌کند. مفهوم بهزیستی به ۴ طبقه تقسیم می‌شود. شرایط مدرسه (داشتن)، روابط اجتماعی در مدرسه (دوست‌داشتن)، روش‌های خودشکوفایی در مدرسه (شدن) و وضع سلامت (سلامت) شرایط مدرسه شامل محیط فیزیکی مدرسه و فضای درون کلاس است (دستجردی، ۱۳۹۰). نتایج مطالعات کونو و ریمپلا (Konu and Rimpela, ۲۰۰۲) نشان می‌دهد که بهزیستی مدرسه با آموزش، یادگیری، پیشرفت تحصیلی و رضایت از مدرسه مرتبط است. برخی از پژوهشگران به مطالعه بهزیستی مدرسه پرداخته‌اند و به دنبال شرایطی هستند که بتواند ابعاد مختلف بهزیستی را در محیط‌های آموزشی فراهم کنند (Koka, ۲۰۱۰). لادک و همکاران (Lüdtke and et al., ۲۰۰۹) نشان دادند بین انگیزش، فرهنگ، ارزش‌ها و فرایند یادگیری، با ابعاد مختلف بهزیستی مدرسه رابطه وجود دارد.

از سوی دیگر نخستین بار روانپزشکی به نام فرویدنبرگر (Freudenberger) واژه دلزدگی (فرسودگی) را ابداع کرد (فرویدنبرگر، ۱۹۷۴؛ به نقل از چاوشی فر، سلیمی و آزاد فلاح، ۱۳۹۰). فرسودگی حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی است که حاصل سندرم استرس مزمن مانند گرانباری نقش، فشار و محدودیت زمانی و فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکالیف محوله است (Demerouti and et al., ۲۰۰۱; Lacovides and et al., ۲۰۰۳; Maslach and et al., ۲۰۰۱) به نقل از حیاتی، عکبھی، حسینی و عزیزی، ۱۳۹۱). در حقیقت، این واژه به معنای پیدایش نگرش، رفتار و احساس منفی در مقابل فشارهای شدید روانی مرتبط با کار است و این حالت بیشتر در افرادی پدید می‌آید، که ساعات طولانی از روز را در ارتباط تنگاتنگ با سایر افراد به سر می‌برند (رسولیان، الهی و ابراهیمی، ۱۳۸۳). این افراد پس از مدتی فرسوده شده، علایم فرسودگی که

۱. school well-being

شامل: خستگی هیجانی، مسخ شخصیت و افت عملکرد شخصی است، در آنها مشاهده می شود (Watts and Robertson, ۲۰۱۱). در حالت خستگی هیجانی فرد احساس می کند که از انرژی جسمانی یا عاطفی تهی است و از حاضر شدن در محیط کار می ترسد. از صمیمیت با دیگران در محیط کار اجتناب و با افراد همانند یک شیء رفتار می کند و در نهایت احساس بی ارزشی، بی کفایتی و عدم موفقیت را نسبت به خود دارد (Maslach and Jackson, ۱۹۸۱) به نقل از زاهد بابلان، پوربهرام و رحمانی، (۱۳۹۳).

یک عامل روان شناختی دیگری که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفته است؛ ذهن آگاهی می باشد. ذهن آگاهی شکلی از مراقبه است که بر گرفته از تعالیم و آیین های مذهبی شرقی خصوصاً بودا می باشد (Morris, Johns and Oliver, ۲۰۱۳). کابات - زین (Kabat-Zin, ۱۹۹۰) ذهن آگاهی را توجه خاص، هدفمند، در زمان حال و بدون هرگونه قضاوت و پیش داوری تعریف کرده است. ذهن آگاهی به رشد سه کیفیت خودداری از قضاوت، آگاهی قصدمندانه و تمرکز بر لحظه کنونی در توجه فرد نیاز دارد که توجه متمرکز بر لحظه حال پردازش تمام جنبه های تجربه بلاواسطه شامل فعالیت های شناختی، فیزیولوژیکی یا رفتاری را موجب می شود (Chiesa and Serretti, ۲۰۰۹). به واسطه تمرین ها و تکنیک های مبتنی بر ذهن آگاهی فرد نسبت به فعالیت های روزانه خود آگاهی پیدا می کند، به کارکرد اتوماتیک ذهن در دنیای گذشته و حال آگاهی می یابد و از طریق آگاهی لحظه به لحظه از افکار، احساسات و حالت های جسمانی بر آنها کنترل پیدا می کند و از ذهن روزمره و اتوماتیک متمرکز بر گذشته و آینده رها می شود (Cayoun, ۲۰۱۱; William and Kabat-Zinn, ۲۰۱۳). امروزه پژوهشگران نشان می دهند که افزایش ذهن آگاهی با انواع پیامدهای سلامتی نظیر بر کاهش درد، اضطراب و افسردگی و استرس در ارتباط است. در این مطالعه برای بومی کردن الگوی ذهن آگاهی، از همان جلسه اول که به معرفی ذهن آگاهی و کیفیت های آن اختصاص داشت، تا جلسه هشتم که هر یک از تمرین های رسمی و غیررسمی ذهن آگاهی ارائه شد، علاوه بر تبیین و ارائه محتوای نظری و عملی مربوطه، مفاهیم و اندیشه های اسلامی براساس کتاب های مرجع و معتبر مبتنی بر اندیشه اسلامی، به صورت بسیار عمیقی مفاهیم نزدیک به مفهوم ذهن آگاهی در متون دینی و کیفیت های آن را مورد مذاقه قرار داده اند، مورد توجه قرار گرفت. این رویکرد درمانی، تلفیقی از مفاهیم ذهن آگاهی، طرحواره درمانی، معنویت درمانی و آموزه های اسلامی است. در تدوین این طرح درمانی بر اصول مشترکی که بین مفاهیم ذهن آگاهی غربی و آموزه های معنوی اسلام وجود داشته است تأکید شده است. ذهن آگاهی دارای دو رویکرد شرقی و غربی است (Teasdale, ۲۰۰۴). از دیدگاه روانشناسی غربی، ذهن آگاهی یک مهارت شناختی و فراشناختی محسوب می شود. رویکردهای شرقی ذهن آگاهی بر تسهیل بیدارگری معنوی تمرکز دارند (Goldstein, ۱۹۹۳). در ذهن آگاهی غربی، پذیرش یکی از اصول زیربنایی محسوب می شود. بنابراین یکی از اصول زیربنایی این طرح درمانی، تسلیم در برابر رضای خداوند و پذیرش تقدیر است. یکی دیگر از اصول ذهن آگاهی

غربی، کیفیت بخشی به آگاهی درونی است که از طریق آموزش حضور ذهن انجام می‌گیرد. 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 ذهن آگاهی غربی و پروتکل تدوینی وجود دارد اینست که در ذهن آگاهی 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 و 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، ۴- 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، شفیق آبادی، کرمی و دلاور، ۱۳۹۲).

نتایج مطالعات دیویس و هیس (Davis and Hayes, ۲۰۱۱)، نیز در پژوهش خود بهبود ظرفیت حافظه کاری و افزایش سرعت پردازش اطلاعات را با تمرینات مراقبه‌ای در ارتباط دانسته‌اند. در مطالعه‌ای دیگر بلوک و ولفیرد (Block and Wulfert, ۲۰۱۲) با عنوان اثربخشی آموزش گروهی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب اجتماعی دانشجویان به این نتیجه دست یافت که درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب اجتماعی دانشجویان مؤثر است. مارلات، بوئن، چاولا و ویتکویتز (Marlatt, Bowen, Chawla and Witkiewitz, ۲۰۱۳) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود روابط بین‌فردی دانش‌آموزان مصرف‌کننده مواد به این نتیجه رسیدند که دانش‌آموزان شرکت‌کننده در جلسات آموزشی در پایان آموزش از روابط بین‌فردی بیشتری برخوردار بودند. آلفونسو، کاراکول، دلگادو-پاستر و وردجو-گارسیا (Alfonso, Caracuel, Delgado-Pastor and Verdejo-Garcia, ۲۰۱۴) در مطالعه‌ای با عنوان اثربخشی درمان مبتنی بر نسل سوم شناختی رفتاری شامل درمان پذیرش و تعهد، رفتاردرمانی دیالکتیکی و درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان مصرف‌کننده مواد دریافتند که دانش‌آموزانی که در طول جلسات درمانی مبتنی بر نسل سوم شرکت کرده بودند در مقایسه با هم‌تایان خود از بهزیستی روانشناختی بالاتری برخوردار بودند. اکبری و همکاران (۱۳۹۲) در مطالعه خود اثربخشی پروتکل درمانی ذهن آگاهی مبتنی بر فعالسازی طرحواره‌های معنوی-اسلامی بر اضطراب اجتماعی دانشجویان را نشان دادند. قادری (۱۳۹۱) در مطالعه‌ای با هدف اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به شیوه گروهی بر افزایش خودتمایز یافتگی و خود تنظیمی عاطفی دانشجویان دانشگاه

پیام نور سیرجان نشان داد که آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به شیوه گروهی بر افزایش میزان تمایز یافتگی و خودتنظیمی عاطفی کلی دانشجویان موثر است. پور محمدی و باقری (۱۳۹۴) در مطالعه‌ای با هدف اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر پردازش شناختی خودکار نشان دادند که بین گروه آزمایش و گروه گواه در هر سه مؤلفه تعداد پاسخ درست ناهمخوان، زمان واکنش ناهمخوان و تداخل تفاوت معناداری وجود دارد. جلالی، آقایی و صولتی (۱۳۹۵) نیز در مطالعه‌ای به مقایسه اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بومی شده ایرانی-اسلامی با درمان شناختی-رفتاری بر فشار خون پرداخته و به تأثیر مثبت این روش مداخله در کاهش فشار خون تأکید کردند.

در مجموع، زندگی تحصیلی از مهمترین دوره‌های زندگی فرد است که بر تربیت و یادگیری ثمربخش و موفقیت‌آمیز فرد تأثیر می‌گذارد و در آن‌جا لیاقت‌ها و توانایی‌ها به بار می‌نشیند 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. بر این اساس، به منظور آگاهی از تأثیر عوامل بافتی و روانی (هیجان تحصیلی و دلزنگی تحصیلی) به عنوان عناصر اصلی بر میزان هیجان‌های تحصیلی دانش‌آموزان، پژوهش حاضر انجام شد. لذا هدف این مطالعه، بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر رویکرد اسلامی بر دلزنگی تحصیلی و بهزیستی مدرسه دانش‌آموزان است.

### روش‌شناسی پژوهش

در این مطالعه از طرح پژوهشی نیمه‌آزمایشی استفاده شد. طرح آزمایشی پژوهش حاضر طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه و شامل مراحل اجرایی زیر بود: ۱- جایگزینی کردن تصادفی آزمودنی‌ها؛ ۲- اجرای پیش‌آزمون و جمع‌آوری داده‌ها؛ ۳- اجرای متغیر مستقل (مداخله ذهن‌آگاهی مبتنی بر فرهنگ اسلامی) روی گروه آزمایشی و ۴- اجرای پس‌آزمون و جمع‌آوری داده‌ها. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر تهران که در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ مشغول به تحصیل می‌باشند تشکیل می‌دادند ( $n=10000$ ). در این پژوهش از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد. ابتدا به صورت خوشه‌ای یک ناحیه از تهران انتخاب و سپس از آن ناحیه، از بین دبیرستان‌های دخترانه یک مدرسه و سپس به صورت تصادفی یک مقطع انتخاب شد. در نهایت براساس لیست دانش‌آموزان ۵۰ دانش‌آموز از میان دانش‌آموزان این یک مدرسه که متمایل به شرکت در پژوهش بودند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. در مورد انتخاب نمونه باید اشاره کرد که در روش آزمایشی باید هر

زیر گروه حداقل ۱۵ نفر باشد و برای این که نمونه انتخاب شده نماینده واقعی جامعه باشد و پژوهش اعتبار بیرونی بالایی داشته باشد، تعداد نمونه ۵۰ نفر (۲۵ نفر برای هر گروه) در نظر گرفته شد (دلاور، ۱۳۹۰).

به کارگیری ملاک‌های ورود و خروج زیر معیار همگونی آزمودنی‌ها رعایت گردید: الف- ملاک‌های ورود مشتمل بر داشتن سن بین ۱۵ تا ۱۹ سال؛ نداشتن اختلالات روانی شدید (افسردگی و روان گسستگی براساس مقیاس SCL-۹۰)؛ دانش‌آموزان 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 بهره‌وری از تقویت کننده‌های اجتماعی (مانند ورزش و حمایت‌های اجتماعی)؛ ب- ملاک‌های خروج مشتمل بر داشتن اختلالات رفتاری و روانی شدید، همچون اختلال نافرمانی مقابله‌ای<sup>۱</sup> (ODD)، اختلال سلوک<sup>۲</sup>، بزهکاری، و افسردگی (تشخیص به وسیله مصاحبه بالینی براساس پنجمین راهنمایی تشخیصی و آماری اختلالات روانی؛ داشتن نوعی بیماری پزشکی که فرد را وادار به جستجوی فوری درمان سازد، سوء مصرف مواد، بهره‌وری از تقویت کننده‌های اجتماعی مثل (ورزش و حمایت پدر بزرگ، مادر بزرگ و فامیل‌های سببی) و عدم تمایل به ادامه آموزش. جهت گردآوری داده‌های از ابزارهای زیر استفاده شد:

پرسشنامه دلزدگی تحصیلی: این پرسشنامه را برسو و همکاران (Breso and et al., ۱۹۹۷) به نقل از زاهد، پوربهرام و رحمانی، (۱۳۹۳) ساخته‌اند. این پرسشنامه سه حیطه دلزدگی تحصیلی یعنی خستگی هیجانی (۱، ۴، ۷، ۱۰ و ۱۳)، بی‌علاقگی تحصیلی (۲، ۵، ۱۱ و ۱۴) و ناکارآمدی تحصیلی (۳، ۶، ۸، ۹، ۱۲ و ۱۵) را می‌سنجد. پرسشنامه مذکور ۱۵ ماده دارد که با روش درجه‌بندی لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق توسط آزمودنی‌ها درجه‌بندی شده است. پایایی پرسشنامه را سازندگان آن به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲، ۰/۷۵، بای سه حیطه دلزدگی تحصیلی محاسبه کرده‌اند. نعامی (۱۳۸۸) پایایی این پرسشنامه را برای خستگی تحصیلی ۰/۷۹، برای بی‌علاقگی تحصیلی ۰/۸۲ و برای ناکارآمدی تحصیلی ۰/۷۵ محاسبه کرده است. وی ضرایب اعتبار این پرسشنامه را از طریق همبسته کردن آن با پرسشنامه فشارزاهای دانشجویی (پولادی ری شهری، ۱۳۷۴) به دست آورده است که به ترتیب برابر ۰/۳۸، ۰/۴۲، ۰/۴۵ محاسبه شده که در سطح  $P < /0.01$  معنادار است. در پژوهش عزیزی ابرقوئی (۱۳۸۹) الفای کرونباخ محاسبه شده برای کل پرسشنامه ۰/۸۵ و برای حیطه‌های خستگی هیجانی، بدبینی و ناکارآمدی درسی به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۲ و ۰/۶۶ به دست آمد. این پرسشنامه در مطالعه مرزوقی، حیدری، حیدری (۱۳۹۲) از روایی مطلوبی

۱. Oppositional defiant disorder

۲. conduct disorder

برخوردار بوده است. همچنین در پژوهش عظیمی و همکاران (۱۳۹۲) روایی پرسش‌نامه را محققان با روش تحلیل عامل تأییدی محاسبه شده که شاخص‌های برازندگی تطبیق، شاخص برازندگی افزایشی و شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب مطلوب گزارش کرده‌اند.

**مقیاس بهزیستی مدرسه:** مقیاس بهزیستی مدرسه براساس تحقیقات کونو، الانن، لینتونن و ریمپلا (۲۰۰۲) بر بهزیستی مدرسه طراحی شد. 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 و به این شکل گزارش شد که آلفای کرونباخ برای روابط اجتماعی در مدرسه برابر با ۰/۷۴ و برای خودشکوفایی در مدرسه ۰/۸۸ بود.

**روش اجرای پژوهش:** بعد از هماهنگی و کسب مجوز با سازمان آموزش و پرورش، با رعایت ملاحظات اخلاقی و بیان اهداف پژوهش، ضمن آگاه‌سازی والدین و مربیان و کسب اجازه از آنها، رضایت دانش‌آموزان برای شرکت در این پژوهش جلب شد. پس از آن دانش‌آموزان به صورت تصادفی در گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. ضمن توجیه آزمودنی‌ها و بیان اهداف پژوهش، از آزمودنی‌ها درخواست شد تا در دوره آموزش شرکت نمایند. قبل از شروع روش آموزشی هر دو گروه مورد مطالعه تحت پیش‌آزمون قرار گرفتند و از آنها درخواست شد تا پرسشنامه‌های مورد نظر را تکمیل نمایند. گروه آزمایش تحت آموزش درمان ذهن‌آگاهی مبتنی بر رویکرد اسلامی قرار گرفت. مدت جلسات درمانی شامل ۸ جلسه ۲ ساعته بود و به صورت گروهی و در هفته یک‌بار اجرا می‌گردید. در طی این جلسات به گروه کنترل هیچ نوع آموزشی داده نشد. پس از اتمام دوره آموزش از گروه تحت درمان و گروه کنترل پس‌آزمون به عمل خواهد آمد. نهایتاً داده‌های گردآوری شده از دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-۲۲ و به روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری (MANCOVA) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### یافته‌های پژوهش

قبل از تحلیل داده‌های مربوط به فرضیه‌ها، برای اطمینان از این که داده‌های این پژوهش مفروضه‌های زیربنایی تحلیل کوواریانس را برآورد می‌کنند، به بررسی آنها پرداخته شد. بدین منظور پنج مفروضه تحلیل کوواریانس شامل، نرمال بودن واریانس‌ها، خطی بودن، هم خطی چندگانه، همگنی

واریانس‌ها و همگنی شیب‌های رگرسیون مورد بررسی قرار گرفتند (Giles, ۲۰۰۲). لذا با توجه به بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس از این روش استفاده شد.

جدول (۱): میانگین و انحراف استاندارد دلزدگی تحصیلی و بهزیستی مدرسه در پیش‌آزمون - پس‌آزمون

گروه آزمایش و کنترل

کنترل		ذهن آگاهی اسلامی		موقعیت	متغیر
SD	M	SD	M		
۱/۴۱	۲۲/۳۶	۱/۵۲	۲۲/۸۰	پیش‌آزمون	خستگی هیجانی
۱/۱۳	۲۰/۹۶	۱/۶۲	۱۲/۶۴	پس‌آزمون	
۱/۴۸	۲۰/۱۲	۱/۷۱	۱۹/۴۸	پیش‌آزمون	بدبینی (بی‌علاقگی)
۱/۴۱	۱۸/۶۰	۱/۲۰	۱۱/۱۲	پس‌آزمون	
۲/۴۷	۲۷/۷۲	۱/۶۹	۲۶/۷۶	پیش‌آزمون	ناکارآمدی درسی
۲/۳۲	۲۵/۴۰	۱/۳۲	۱۷/۶۰	پس‌آزمون	
۳/۴۳	۷۰/۲۰	۳/۰۴	۶۹/۰۴	پیش‌آزمون	دلزدگی تحصیلی
۳/۲۳	۶۴/۹۶	۲/۵۱	۴۱/۳۶	پس‌آزمون	
۱/۷۷	۲۵/۸۰	۱/۸۲	۲۴/۴۸	پیش‌آزمون	شرایط مدرسه
۲/۰۵	۲۵/۹۲	۱/۷۶	۳۳/۲۴	پس‌آزمون	
۰/۹۱	۱۷/۵۶	۱/۳۸	۱۶/۶۴	پیش‌آزمون	روابط اجتماعی در مدرسه
۰/۸۹	۱۸/۷۲	۱/۶۲	۲۲/۶۴	پس‌آزمون	
۱/۵۵	۱۸/۶۰	۱/۵۰	۱۹/۱۲	پیش‌آزمون	خودشکوفایی
۱/۷۷	۲۰/۰۸	۱/۶۸	۲۹/۲۰	پس‌آزمون	
۱/۸۵	۱۶/۰۴	۱/۳۸	۱۷/۴۰	پیش‌آزمون	سلامت
۱/۸۳	۱۳/۹۶	۱/۴۳	۱۱/۳۶	پس‌آزمون	
۳/۳۹	۷۸	۲/۵۸	۷۷/۶۴	پیش‌آزمون	بهزیستی مدرسه
۲/۶۸	۷۸/۶۸	۲/۹۳	۹۶/۴۴	پس‌آزمون	

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود میانگین (و انحراف استاندارد) نمره پیش‌آزمون دلزدگی تحصیلی در درمان ذهن آگاهی مبتنی بر فرهنگ اسلامی ۶۹/۰۴ (و ۳/۰۴) و نمره گروه کنترل در دلزدگی تحصیلی ۷۰/۲۰ (و ۳/۴۳) می‌باشد. همچنین میانگین (و انحراف استاندارد) نمره پس‌آزمون دلزدگی تحصیلی در درمان ذهن آگاهی مبتنی بر فرهنگ اسلامی ۴۱/۳۶ (و ۲/۵۱) و نمره دلزدگی تحصیلی گروه کنترل در پس‌آزمون ۶۴/۹۶ (و ۳/۲۳) می‌باشد. به عبارت دیگر گروه‌های آموزش نسبت به گروه کنترل بعد از دریافت مداخله و در مرحله پس‌آزمون از دلزدگی تحصیلی پایین‌تری برخوردار بودند. همچنین میانگین (و انحراف استاندارد) نمره پیش‌آزمون بهزیستی مدرسه در آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر فرهنگ اسلامی ۷۷/۶۴ (و ۲/۵۸) و نمره گروه کنترل در بهزیستی مدرسه ۷۸ (و ۳/۳۹) می‌باشد. همچنین میانگین (و انحراف استاندارد) نمره پس‌آزمون بهزیستی مدرسه در آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر فرهنگ اسلامی ۹۶/۴۴ (و ۲/۹۳) و نمره بهزیستی مدرسه گروه کنترل



در پس‌آزمون  $۷۸/۶۸$  (و  $۳/۶۸$ ) می‌باشد. به عبارت دیگر گروه‌های آموزش نسبت به گروه کنترل بعد از دریافت مداخله و در مرحله پس‌آزمون از بهزیستی مدرسه بالاتری برخوردار بودند.

جدول (۲): نتایج آزمون باکس و لون در مورد پیش‌فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در نمرات هیجان‌های

و اشتیاق تحصیلی در گروه‌های مورد مطالعه

مفروضه نرمال بودن			P	F	DF <sub>۲</sub>	DF <sub>۱</sub>	BOX'SM
			۰/۱۰۱	۱/۷۷۱	۱۶/۶۹۴	۶	۱۱/۳۹۹
			لون				Levene's
P	DF	Z	P	F	DF <sub>۲</sub>	DF <sub>۱</sub>	
۰/۲۰۰	۲۵	۰/۱۲۱	۰/۰۴۷	۴/۱۵۶	۴۸	۱	خستگی هیجانی
۰/۲۰۰	۲۵	۰/۱۲۴	۰/۱۸۶	۱/۸۰۱	۴۸	۱	بدبینی (بی‌علاقگی)
۰/۰۸۵	۲۵	۰/۱۶۳	۰/۱۵۸	۲/۰۵۵	۴۸	۱	ناکارآمدی درسی
۰/۲۰۰	۲۵	۰/۱۳۵	۰/۳۴۳	۰/۹۱۷	۴۸	۱	دلزدگی تحصیلی
۰/۲۰۰	۲۵	۰/۱۴۱	۰/۸۲۴	۰/۰۵۰	۴۸	۱	شرایط مدرسه
۰/۲۰۰	۲۵	۰/۱۴۰	۰/۰۰۱	۱۱/۳۶۲	۴۸	۱	روابط اجتماعی در مدرسه
۰/۱۰۰	۲۵	۰/۱۶۰	۰/۴۱۴	۰/۶۹۷	۴۸	۱	خودشکوفایی در مدرسه
۰/۰۲۷	۲۵	۰/۱۸۵	۰/۹۲۷	۰/۰۰۸	۴۸	۱	سلامت
۰/۱۰۰	۲۵	۰/۱۶۲	۰/۵۶۷	۰/۳۳۲	۴۸	۱	بهزیستی مدرسه

قبل از استفاده از آزمون پارامتریک تحلیل کواریانس چند متغیری جهت رعایت فرض‌های آن، از آزمون‌های باکس و لون استفاده شد. براساس آزمون باکس که برای هیچ‌یک از متغیرها ( $P=۰/۱۰۱$ )،  $F=۱/۷۷۱$  و  $BOX=۱۱/۳۹۹$ ) معنادار نبوده است، شرط همگنی ماتریس‌های واریانس/کواریانس به‌درستی رعایت شده است. براساس آزمون لون و عدم معناداری آن برای همه متغیرها، شرط برابری واریانس‌های بین‌گروهی نیز رعایت شده است. برای بررسی توزیع نرمال هر یک از متغیرها، نتایج آزمون کالموگراف-اسمیرنف یک بعدی مورد توجه قرار گرفت. با توجه به این‌که مقدار Z این آزمون در تمامی متغیرها (دلزدگی تحصیلی و بهزیستی مدرسه)، بین  $+۱/۹۶$  و  $-۱/۹۶$  قرار داشت، از این‌رو می‌توان گفت که توزیع نمرات کلیه متغیرها در مرحله پیش‌آزمون مورد مطالعه دارای شکل نرمال بود.

جدول (۳): اطلاعات مربوط به شاخص‌های اعتباری آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری (MANCOVA)

موقعیت	آزمون	ارزش	DF فرضیه	DF خطا	F	P	Eta
گروه	پیلای-بارتلت	۰/۷۴۴	۸	۴۱	۱۶/۵۲۲	$P \leq ۰/۰۰۱$	۰/۷۴۴
	لامبدای ویلکز	۰/۲۵۶	۸	۴۱	۱۶/۵۲۲	$P \leq ۰/۰۰۱$	۰/۷۴۴
	اثر هتلینگ	۱۴/۶۸۳	۸	۴۱	۱۶/۵۲۲	$P \leq ۰/۰۰۱$	۰/۷۴۴

۰/۷۴۴	$P \leq 0/001$	۱۶/۵۲۲	۴۱	۸	۱۴/۶۸۳	بزرگ‌ترین ریشه روی
-------	----------------	--------	----	---	--------	-----------------------

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، عامل بین آزمودنی‌های گروه (آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر فرهنگ اسلامی) بر مولفه‌های دلزُدگی تحصیلی و بهزیستی مدرسه در مرحله پس‌آزمون ( $F(8, 41) = 16/552, P < 0/001$ ) اثر معناداری دارد. به عبارت دیگر این فرضیه که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر فرهنگ اسلامی بر مولفه‌های دلزُدگی تحصیلی و بهزیستی مدرسه مؤثر است در سطح معناداری  $P < 0/001$  تأیید می‌شود.

جدول (۴): نتایج آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری (MANCOVA) برای نمرات مؤلفه‌های دلزُدگی

تحصیلی و بهزیستی مدرسه و گروه گواه

Eta	P	F	MS	DF			SS	مؤلفه
				گروه	خطا	کل		
۰/۸۵۰	$P \leq 0/001$	۴۳۸/۴۸۶	۸۶۵/۲۸۰	۵۰	۴۸	۱	۸۶۵/۲۸۰	خستگی هیجانی
۰/۸۳۵	$P \leq 0/001$	۴۰۶/۲۲۳	۶۹۹/۳۸۰	۵۰	۴۸	۱	۶۹۹/۳۸۰	بدبینی (بی- علاقگی)
۰/۷۱۲	$P \leq 0/001$	۲۱۲/۲۳۳	۷۶۰/۵۰۰	۵۰	۴۸	۱	۷۶۰/۵۰۰	ناکارآمدی درسی
۰/۸۰۳	$P \leq 0/001$	۸۲۹/۷۹۷	۶۹۶۲/۰۰۰	۵۰	۴۸	۱	۶۹۶۲/۰۰۰	دلزُدگی تحصیلی
۰/۷۹۲	$P \leq 0/001$	۱۱/۹۰۴	۶۶۹/۷۸۰	۵۰	۴۸	۱	۶۶۹/۷۸۰	شرایط مدرسه
۰/۶۹۹	$P \leq 0/001$	۱۲/۴۰۴	۱۹۲/۰۸۰	۵۰	۴۸	۱	۱۹۲/۰۸۰	روابط اجتماعی
۰/۵۹۳	$P \leq 0/001$	۳۱/۰۲۸	۸۴/۵۰۰	۵۰	۴۸	۱	۸۴/۵۰۰	خودشکوفایی
۰/۸۷۸	$P \leq 0/001$	۳۴۶/۹۴۵	۱۰۳۹/۶۸۰	۵۰	۴۸	۱	۱۰۳۹/۶۸۰	سلامت
۰/۸۸۱	$P \leq 0/001$	۳۵۶/۰۰۲	۳۹۴۲/۷۲۰	۵۰	۴۸	۱	۳۹۴۲/۷۲۰	بهزیستی مدرسه

بر اساس نتایج حاصل از آزمون مانکوا، پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر فرهنگ اسلامی بر دلزُدگی تحصیلی با ( $F(48, 1) = 829/797, P < 0/001$ ) و هیجان‌های تحصیلی با ( $F(48, 1) = 356/002, P < 0/001$ ) اثر معناداری دارد. نتایج جدول نشان می‌دهد که میانگین نمرات تعدیل شده مؤلفه‌های دلزُدگی تحصیلی و بهزیستی مدرسه بین گروه‌های آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر فرهنگ اسلامی و گروه گواه تفاوت معناداری وجود دارد به عبارت دیگر، این

یافته‌ها بیانگر کاهش دلزذگی تحصیلی و افزایش بهزیستی مدرسه در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه شده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر فرهنگ اسلامی بر دلزذگی تحصیلی و بهزیستی مدرسه دانش‌آموزان بود. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر رویکرد اسلامی بر دلزذگی تحصیلی دانش‌آموزان اثربخش است. این نتایج با مطالعات دیگر برای مثال دیویس و هیس (Davis and Hayes, ۲۰۱۱)، بلوک و ولفیرد (Block and Wulfert, ۲۰۱۲)، مارلات و همکاران (Marlatt and et al., ۲۰۱۳)، آلفونسو و همکاران (Alfonso and et al., ۲۰۱۴)، قادری (۱۳۹۱)؛ پور محمدی و باقری (۱۳۹۴)، اکبری و همکاران (۱۳۹۲) و جلالی و همکاران (۱۳۹۵) همخوانی دارد.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت از آن‌جایی که آموزش راهبردهای ذهن‌آگاهی و توجه در لحظه این‌جا و اکنون بر افزایش عملکرد تحصیلی رابطه‌ای مثبت دارد و می‌تواند موجب بهبود ابعاد مختلف عملکرد و پیشرفت تحصیلی از جمله ابعاد حافظه، حل‌مسأله و ... شود، و از سویی دیگر، سطح ظرفیت توجه و حل‌مسأله با سطح فرسودگی مربوط به مدرسه و دانشگاه رابطه دارد (Martin and Liem, ۲۰۱۰)؛ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی اسلامی شامل مؤلفه عاطفی، شناختی و رفتاری از طریق ارائه روش‌هایی مانند راهبرد تکرار و تمرین، راهبرد بسط یا گسترش معنایی و راهبرد سازماندهی (فاضلی، ۱۳۸۵) به دانش‌آموزان کمک می‌کند که سطح بالاتری عملکرد حافظه، توجه، ایفای تکالیف تحصیلی و پیشرفت در تحصیل را نشان دهند و دانش‌آموزان با افزایش سطح پیشرفت به میزان کمتری هیجانات منفی را تجربه می‌کند. که این سطح دلزذگی تحصیلی را کاهش می‌دهد. این نیز باعث می‌شود دانش‌آموز مواردی از هیجان‌های تحصیلی که شامل، احساس تشویش و ناراحتی (بعد عاطفی)، نگرانی‌ها (بعد شناختی) و تمایل به اجتناب (بعد انگیزشی) و حالت‌های چهره و برخی واکنش‌های فیزیولوژیکی است (Pekrun and et al., ۲۰۱۱)، را تجربه کند؛ اما با افزایش تمرکز و توجه بر زمان حال سطح این نگرانی‌ها، خستگی‌ها و بی‌علاقگی به مباحث آموزشی کاهش یابد و به این نتیجه برسد برای دوری از این یکنواختی آموزشی از راهبردهای ذهن‌آگاهی استفاده نماید. همچنین، باید اشاره کرد که چون لذت منبعث از یادگیری و برعکس خستگی ناشی از آموزش‌های کلاسی و ناکامی‌ها و عصبانیت‌های ناشی از تکالیف دشوار، نمونه‌هایی از فعالیت‌هایی مرتبط با دلزذگی تحصیلی هستند (Pekrun and et al., ۲۰۰۶) بنابراین افزایش سطح کارکرد تحصیلی فرد منجر به لذت یادگیری (هیجان تحصیلی خوشایند) و کاهش ناکامی و عصبانیت تحصیلی (هیجان ناخوشایند تحصیلی) می‌شود.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر فرهنگ اسلامی بر بهزیستی مدرسه دانش‌آموزان اثربخش است. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر فرهنگ اسلامی بر دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان اثربخش است. این نتایج با مطالعات دیگر برای مثال دیویس و هیس (Davis and Hayes, ۲۰۱۱)، بلوک و ولفیرد (Block and Wulfert, ۲۰۱۲)، مارلات و همکاران (Marlatt and et al., ۲۰۱۳)، آلفونسو و همکاران (Alfonso and et al., ۲۰۱۴)، قادری (۱۳۹۱)؛ پور محمدی و باقری (۱۳۹۴) همخوانی دارد.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت، افراد دارای سطح بهزیستی مدرسه بالا، برای حل مسایل تحصیلی پافشاری بیشتری می‌کنند و در برابر بازخوردهای نامطلوبی که از محیط اطرافشان دریافت می‌کنند، استقامت بیشتری دارند. در نتیجه می‌توانند سطوح بالاتری از هیجانانگ مثبت را بروز دهند، همچنین این 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 (Fielder and Bless, ۲۰۰۱) و از منابعی چون تجربه هیجانانگ 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 (Eckstein and et al., ۲۰۰۰) 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 به‌دست آمده؛ می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مبتنی بر ذهن‌آگاهی، بهزیستی مدرسه که شامل مؤلفه‌های سلامت، خودشکوفایی، روابط اجتماعی و رضایت از شرایط مدرسه دانش‌آموزان 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 و این امر بهزیستی اجتماعی آنها ارتقاء می‌یابد.

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 مسؤلیت توسط خودش به سمت هشجاری و خودشکوفایی کامل است که این مؤلفه دوم بهزیستی مدرسه است. درمانگر افراد را تشویق می‌کند تا افکار و هیجانانگ 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 هیجانانگ ثانویه مثل شرم، گناه، بی‌اعتمادی، سرزنش و تحقیر را بعد از تجربه

این رفتار، فکر و احساس تجربه نماید (Everts and et al., ۲۰۱۵). که این مؤلفه سلامت را که کاهش مشکلات جسمانی، روان شناختی و اجتماعی را شامل می‌شود.

مطالعات متعدد انجام یافته در زمینه معنویت و آموزه‌های دینی و تأثیر آن بر اشتیاق و علاقه تحصیلی و رضایت از مدرسه نیز، مؤید تأثیر این آموزه‌ها بر بهبود شرایط تحصیلی بوده است (رئیزی و همکاران، ۱۳۹۲؛ شهیدی و فرج نیا، ۱۳۹۳؛ طیبی و همکاران، ۱۳۹۳؛ فراهنگ پور، خدیوی و ادیب، ۱۳۸۹؛ اربابی سرجو و همکاران، ۱۳۹۲؛ Yang and Mao, ۲۰۰۷؛ George, ۲۰۰۶). از آنجایی که دانش‌آموزان با استرس‌های تحصیلی زیادی روبه‌رو می‌شوند که سلامت روانی و جسمی شان را به مخاطره می‌اندازد، به‌طوری‌که در زندگی روزانه تحصیلی، دانش‌آموزان با انواع چالش‌ها، موانع و فشارهای خاص این دوره مواجه می‌شوند. در چنین شرایطی، منبعی که می‌تواند به آنها کمک کرده و مانع دلزدگی از تحصیل و عدم رضایت آنان از مدرسه گردد، آموزه‌های دینی است. با توجه به این‌که آموزش ذهن آگاهی در این پژوهش مبتنی بر از آموزه‌های دینی و اسلامی بوده، لذا مطابقت نتایج پژوهش از این بعد نیز با مطالعات قبلی تأیید می‌شود.

نتایج تحقیق حاضر از چندین زاویه و در عرصه‌های گوناگون می‌تواند به‌کار گرفته شود؛ این یافته‌ها را می‌توان در حوزه‌های روان‌شناسی، مشاوره و تعلیم و تربیت به‌کار بست. چرا که نتایج حاصل از کارآمدی مؤثر آموزش ذهنی آگاهی مبتنی بر فرهنگ اسلامی به‌صورت ترکیب یک روش درمانی - آموزشی و حمایتی است. مشکلات مربوط به مختص بودن جامعه به دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر تهران، مکان آموزش برنامه و عدم استانداردهای لازم از جمله محدودیت‌های هستند که در این پژوهش برجسته‌اند؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، این موارد مورد توجه قرار گیرد تا به تعمیم‌پذیری نتایج کمک کند. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از این روش درمانی هم در مراکز کلینیکی و هم برای دانش‌آموزان با مشکلات هیجانی، افزایش توجه، کاهش حواس‌پرتی و زمان واکنش در سنین پایین و دانش‌آموزان و دانشجویان با عملکرد تحصیلی پایین استفاده شود.

**References:**

- Akbari, H., Shafi-Abadi, A., Karami, A. and Delavar, A. (۲۰۱۴). Mindfulness-based treatment protocols based on spiritual schema activation - Islamic and compare the effectiveness of the treatment process - experience / emotion on Social Anxiety of students. *Culture Counseling and Psychotherapy*, ۴(۱): ۲۲. [In Persian]
- Alfonso, J. P., Caracuel, A., Delgado-Pastor, L. C. and Verdejo-Garcia, A. (۲۰۱۴). Combined Goal Management Training and Mindfulness meditation improve executive functions and decision-making performance in abstinent polysubstance abusers. *Drug and Alcohol Dependence*, ۱۱۷(۱): ۷۸-۸.
- Azimi, M., Piri, M. and Zavar, T. (۲۰۱۳). Relationship of academic burnout and self-regulated learning with academic performance of high school students. *Research in curriculum planning*, ۱۰(۱۱): ۱۱۶-۱۲۸, [In Persian].
- Abedi, F., Sorkhi, Z. (۲۰۰۸). The relationship between spiritual intelligence and personality traits among people ۱۹-۵۰ years of Sari city, *Master's thesis in General Psychology*, Payam-e-noor University, Behshahr, Iran, [In Persian]
- Azizi Abarghui, M. (۲۰۰۹). The Relationship between Self-Efficacy and Quality of Learning Experiences with Academic Fervor among Allied University Students in Allameh Tabataba'i University in Tehran. *Master's Thesis*, [In Persian].
- Arbabisarjou, A., Raghbi, M., Rezazade, S. et al. (۲۰۱۳). The Relationship between Emotional Intelligence, Spiritual Intelligence, and Students' Academic Achievement. *World of Sciences Journal*, ۱(۸): ۴۵-۵۱, [In Persian].
- Block J. A. and Wulfert, E. (۲۰۱۲). Acceptance or change: Treating socially anxious college students with ACT or CBGT. *The Behavior Analyst Today*, ۱(۲): ۱-۵۵.
- Cayoun, B. A. (۲۰۱۱). *Mindfulness-integrated CBT: UK: JOHN Wiley and Sons.*
- Chavoshifar, J., Salimi, M. and Azadfallah P. (۲۰۱۱). Evaluation of factors influencing burnout of employees anticipated operational Offshore Oil Company. *Journal of Human Resources Management in the Oil Industry*, ۴(۱۶): ۳۴-۹, [In Persian]
- Chiesa, A. and Serretti, A. (۲۰۰۹). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and complementary Medicine*, ۱۵ (۵): ۵۹۳-۶۰۰.
- Dastjerdi, R. (۲۰۱۲). Studying the role of personality traits, school well-being, academic identity, academic motivation and academic self-efficacy in predicting psychological well-being of students with high and low academic performance. *PhD thesis*, Kharazmi University, [In Persian].
- Davis, D., M. and Hayes, J. A. (۲۰۱۱). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy related research, *American Psychological Association*, ۴۸(۲): ۱۹۸-۲۰۸.
- Eckstein, D., Belongia, M. and Elliott-Applegate, G. (۲۰۰۰). "The Four Directions of Encouragement Within Families," *The Family Journal: Counseling And Therapy for Couples And Families*, ۸(۴): ۴۰۶-۴۱۵.

- Everts, F. Z. B., Vander Lee, M. L. and Meezenbroek, E. J. (۲۰۱۵). Web-based individual mindfulness-based cognitive therapy for cancer-related fatigue- A pilot study. *Internet Interventions*, ۲: ۲۰۰-۲۱۳.
- Fazeli, Gh. (۲۰۰۸). Comparison of the effect of teaching cognitive and metacognitive strategies on learning the basics of ICT among third-grade secondary school students in non-profit schools in the city of Tehran in the academic year of ۱۳۸۶-۱۳۸۶. Master's Degree, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabaei University, [In Persian].
- Farahang Poor, F., Khadioui, A. and Adib, Y (۲۰۱۱). Relation between spiritual intelligent and self-esteem with sducational progression in students, women and family studies, third year, ۹: ۹۷-۱۱۹, [In Persian].
- Fielder, K. and Bless, H. (۲۰۰۱). The formation of beliefs at the interface of affective and cognitive processes. *Emot Rev.* ۳(۱۱): ۱۴۴-۷۰.
- George, M. (۲۰۰۶). paractical application of spiritual intelligence in the work place. *Human Resource management international Digest journal*, ۱۴(۵): ۳-۵.
- Goldstein, J. (۱۹۹۳). *Insight meditation*. Boston: Shambala.
- Ghaderi, Z (۲۰۱۳). The Effectiveness of Group-Based Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Increasing Self-Esteem and Self-Regulatory Emotion of Students at Payame Noor University of Sirjan. Master's Degree Program in Islamic Azad University, Marvdasht Branch - Faculty of Educational Sciences and Psychology, [In Persian].
- Hayati, D., Ogbahi, A., Ahangari, H. and Azizi Abarghuei M. (۲۰۱۲). Investigating the relationships between quality of learning experience's components and self-efficacy on academic burnout among students of Allamme Tabatabaei University of Tehran. *Educational Development of Jundishapur*. ۳(۴): ۱-۱۲, [In Persian].
- Jalali, D., Aghaee, A. and Solati, S. K. (۲۰۱۷). Comparing the effectiveness of Nateded Mindfulness Based Cognitive Therapy (nMBCT) according to Iranian- Islamic culture and Cognitive- Behavioral Therapy (CBT) on blood presure. *J Shahrekord Univ Med Sci*, ۱۸ (۶): ۱۲۵-۱۳۹, [In Persian].
- Kabat-Zin, J. (۱۹۹۰) *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress Pain and Illness*. New York: Dell Publishing.
- Khosravani S. (۲۰۰۵). Creative relationship with the five factors of personality and mental health [dissertation]. Tehran: Tehran University, [In Persian].
- Koka, A. H. M. S. (۲۰۱۰). Perceived Teaching Behaviors and Self-Determined Motivation in physical Education: A Test of Self-Determination Theory, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, ۸۱(۱): ۷۴-۸۸.
- Konu, A., Alanen, E., Lintonen, T. and Rimpela, M. (۲۰۰۲). Factor structure of the School Well-being Model. Health education research, *Theory and Practice*, ۱۷(۶): ۷۳۲-۷۴۲.

- Lüdtke, Lüdtk, Robitzsch, A. and Trautwein, U. and Kunter, M. (۲۰۰۹). Assessing the impact of learning environments: How to use student ratings of classroom or school characteristics in multilevel modeling. *Contemporary Educational Psychology*, ۳۴: ۱۲۰-۱۳۱.
- Marlatt, G. A., Bowen, S., Chawla, N. and Witkiewitz, K. (۲۰۱۳). Mindfulness-Based Relapse Prevention for Substance Abusers: Therapist Training and Therapeutic Relationships. In S. Hick and T. Bien (Eds.), *Mindfulness and the Therapeutic Relationship*. New York: Guilford Press.
- Marzooghi, R., Heidari, M. and Heidari, E. (۲۰۱۳). The Impact of Educational Justice on Students' Academic Burnout in the University of Social Welfare and Rehabilitation Science, Tehran, Iran. *Strides Dev Med Educ*, ۱۰ (۳): ۳۲۸-۳۳۴, [In Persian].
- Martin, A. J. and Liem, G. A. D. (۲۰۱۰). Academic personal bests (PBs), engagement, and achievement: A cross-lagged panel analysis. *Learning and Individual Differences*, ۲۴: ۲۶۵-۲۷۰.
- Moore, A. and Malinowski, P. (۲۰۰۹). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, ۱۸: ۱۷۶-۱۸۶.
- Morris, E. M. J., Johns, L. C. and Oliver, J. E. (۲۰۱۳). Acceptance and commitment therapy and mindfulness for psychosis. London: John Wiley and Sons.
- Naami, A. (۲۰۰۹). Relationship between quality of learning experiences with academic burnout among M.S students of Shahid Chamran University of Ahvaz, *Journal of psychological studies*, ۵(۳): ۴۲-۶۱, [In Persian]
- Pourabdol, S., Sobhi -Gharamaleki, N. and Abbasi, M. (۲۰۱۵). A comparison of academic procrastination and academic vitality in students with and without specific learning disorder. *Journal of Learning Disabilities*, ۳ (۴): ۲۲-۳۸, [In Persian].
- Pourmohamadi, S. and Bagheri, F. (۲۰۱۵). Effectiveness of Mindfulness Training on Automatic Cognitive Processing, *Psychological studies*, ۱۱ (۳): ۱۴۱-۱۶۰. [In Persian].
- Pekrun, R. and Linnenbrink-Garcia, L. (۲۰۱۱). Students' emotions and academic engagement: Introduction to the special issue. *Contemporary Educational Psychology*, ۳۶ (۱): ۱-۳.
- Pekrun, R., Elliot, A. J. and Maier, M. A. (۲۰۰۶). Achievement goals and discrete achievement emotions: A theoretical model and prospective test. *Journal of Educational Psychology*, ۹۸: ۵۸۳-۵۹۷.
- Putwain, D. V., Connors, L., Symes, W. and Douglas-Osborn, E. (۲۰۱۱). Is academic buoyancy anything more than adaptive coping? *Anxiety, Stress and Coping*, ۱-۱۰.
- Raeesi, M. et al. (۲۰۱۴). Relation between spiritual intelligence with happiness and educational progression in students in medical Science University in Qom. *Iranian magazine of training in medical science*, ۴۳۱-۴۴۰, [In Persian].
- Rasoulilian, M., Elahi, F., Afkham-Ebrahimi, A. (۲۰۰۴). The Relationship between job burnout and Personality Traits in Nurses. *Iran J Psychiatr Clin Psychol*, ۹(۴): ۱۸-۲۴, [In Persian].



- Shahidi, Sh., Faraj Nia, A. (۲۰۱۵). Predicting navigating of educational based on spiritual attitude and professional commitment in students. Sets of articles of first congress of training science and social hurts, Noor abad Momseni, ۱۵۲-۱۵۷, [In Persian].
- Tabibi, M. et al. (۲۰۱۴). Spiritual health relation and educational progression in students of medical science University in Qom, medical magazine of Qom /university, training issue, seventh period, ۲: ۷۲-۷۸, [In Persian]
- Teasdale, J. D. (۲۰۰۴). *Mindfulness-based cognitive therapy*. In J. Yield (Ed.), *Cognition, emotion and psychopathology: Theoretical. Empirical and clinical directions* (pp.۲۷۰-۲۸۹). New York: Cambridge University Press.
- Wattsa, J. and Robertsona, N. (۲۰۱۱). Burnout in university teaching staff: A systematic literature review. *Educational Research*, ۵۳(۱): ۳۳-۵۰.
- Williams, M. G. and Kabat-Zinn, J. (۲۰۱۳). *Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning origins, and multiple applications at the intersection of science and dhrama*. New York: Routledge.
- Yang, K. and Mao, X. (۲۰۰۷). A study of nurses spiritual intelligence: A cross sectional questionnaire survey, *International journal if nursing study*, ۴۴: ۹۹۹-۱۰۱۰.
- Zahedbabolan, A., Poorbahram, R.and Rahmani Javanmard, S (۲۰۱۳). The Relationship of Perfectionism, Goal Achievement Orientation and Academic Performance to Academic Burnout. *Quarterly Journal of New Approaches in Educational Administration*, ۵(۲): ۱۰۹-۱۲۴, [In Persian]