



## The Effectiveness of Mindfulness-Based Group Therapy in Improving Parent and Peer Attachment in Female Adolescents

Behnaz Pishkhor,<sup>✉</sup> Abolghasem Khoshkonesh, Ali Zadehmohamadi, Saeid Ghanbari, Leila Bayat

### Abstract

**Background and Purpose:** The present study aimed to examine the effectiveness of mindfulness-based group therapy in improving parent and peer attachment in female adolescents. **Methods:** The study utilized a pretest-posttest design with a control group and a two-month follow-up. The statistical population consisted of all second-grade high school students in Saveh County (Markazi province) who were studying in the school year of 2016-2017. Among them, 30 students (15 in the experimental group and 15 in the control group) were selected by multi-stage cluster sampling and were randomly assigned to the experimental and control groups. The research tool was the inventory of parent and peer attachment (Armsden and Greenberg, 1987). The students in the experimental group received eight sessions of mindfulness training, but the control group did not receive any experimental training. **Results:** The results of analysis of covariance, and repeated measures indicated that group mindfulness training was effective in improving parent and peer attachment in female adolescents and the effect was stable in the follow-up test. The research results indicated that mindfulness training increased communication and trust in parents and peers, and reduced alienation from parents and peers in female adolescents. **Conclusion:** It seems that the intervention can be used as an independent method or in combination with other interventions for parent and peer attachment.

**Received:** 11.10.2020

**Revision:** 18.12.2020

**Acceptance:** 04.01.2021

### Keywords:

*Group therapy; Mindfulness; Parent and peer attachment; Female adolescents*

### How to cite this article:

Pishkhor, B., Khoshkonesh, A., Zadehmohamadi, A., Ghanbari, S., & Bayat, M. The Effectiveness of Mindfulness-Based Group Therapy in Improving Parent and Peer Attachment in Female Adolescents. *JAYPS*, 2020, 1(1): 356-362

### Article type

Original research

1. Behnaz Pishkhor, Beshkouh, M.A Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran , 2. Assistant Professor, Department of Clinical Psychology and Health, Faculty of Psychology and Science, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran , 3. Ali Zadehmohamadi, Associate Professor, Department of Basic Studies, Family Research Institute, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran, 4. Saeid Ghanbei, Assistant Professor, Department of Developmental Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Shahid Bashti University, Tehran, Iran, 5. Leila Bayat, M.Sc., Criminal Law and Criminology, Faculty of Law and Political Science, University of Tehran, Tehran, Iran

<sup>✉</sup> Correspondence related to this article should be addressed to **Behnaz Pishkhor**, M.A Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

Email: Behnaz.pishkhor@yahoo.com

## اثربخشی گروه‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر دل‌بستگی به والدین و همسالان در نوجوانان دختر

بهناز پیشخور، ابوالقاسم خوش کنش، علی زاده‌محمدی، سعید قنبری، مریم بیات

<p><b>چکیده</b></p> <p>زمینه و هدف: این پژوهش، با هدف تعیین اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، بر دل‌بستگی به والدین و همسالان در نوجوانان دختر انجام شد. روش پژوهش: در این پژوهش از طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل همراه با پیگیری دو ماهه استفاده شد. جامعه آماری، کل دانش‌آموزان مقطع دوم متوسطه شهرستان ساوه (استان مرکزی) که در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۵ مشغول به تحصیل بودند، بود. از بین این دانش‌آموزان، تعداد ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه دل‌بستگی به والدین و همسالان (آرمسدن و گرینبرگ، ۱۹۸۷) بود. دانش‌آموزان گروه آزمایش هشت جلسه آموزش ذهن‌آگاهی دریافت کردند و گروه کنترل آزمایشی دریافت نکرد. یافته‌ها: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس و اندازه‌گیری مکرر نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی به شیوه گروهی بر دل‌بستگی به والدین و همسالان در نوجوانان دختر موثر است و این تاثیر در آزمون پیگیری پایدار بوده است. نتایج: پژوهش نشان داد؛ آموزش ذهن‌آگاهی باعث افزایش مولفه‌های ارتباط، اعتماد به والدین و همسالان و کاهش بیگانگی از والدین و همسالان در نوجوانان دختر شد. نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد این شیوه مداخله را می‌توان به عنوان شیوه مستقل یا در کنار سایر مداخلات برای دل‌بستگی به والدین و همسالان به کار برد.</p>	<p>دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۷/۲۰ اصلاح مقاله: ۱۳۹۹/۰۹/۲۸ پذیرش نهایی: ۱۳۹۹/۱۰/۱۵</p> <p><b>واژه‌های کلیدی:</b> گروه‌درمانی، ذهن آگاهی، دل‌بستگی به والدین و همسالان، نوجوانان دختر</p> <p><b>نحوه ارجاع دهی به مقاله:</b> پیشخور، ب، خوش کنش، ا، زاده‌محمدی، ع، قنبری، س، بیات، م. (۱۳۹۹). اثربخشی گروه‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر دل‌بستگی به والدین و همسالان در نوجوانان دختر. <i>دوفصلنامه مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان</i>، ۳۵۶-۳۶۲: (۱)۱</p> <p><b>نوع مقاله:</b> پژوهشی اصیل</p>
---	---

۱. بهناز پیشخور، کارشناس ارشد، مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران؛ ۲. ابوالقاسم خوش کنش، استادیار، گروه آموزشی روانشناسی بالینی و سلامت، دانشکده روانشناسی و علوم، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران؛ ۳. علی زاده‌محمدی؛ دانشیار، گروه آموزشی مطالعات بنیادین، پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران؛ ۴. سعید قنبری، استادیار، گروه آموزشی روانشناسی تربیتی تحولی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران؛ ۵. مریم بیات، کارشناس ارشد، حقوق جزا و جرم‌شناسی، دانشکده حقوق و علوم سیاسی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

✉ مکاتبات مربوط به این مقاله باید خطاب به بهناز پیشخور، کارشناس ارشد، مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران باشد.

پست الکترونیکی: Behnaz.pishkhor@yahoo.com

## مقدمه

نوجوانی از مهمترین دوره های سنی به عنوان دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی تعریف کرده اند و نوجوانان از آسیب پذیرترین گروه های اجتماعی هستند (ترشیزی و سعادتجو، ۲۰۱۲). یکی از ویژگی های مهم در حل مشکلات تحولی در دوره نوجوانی، کیفیت روابط دلبستگی با والدین و همچنین مهارتهای به دست آمده در رابطه دلبستگی ایمن از دوران کودکی می باشد. این نظریه بر روند تکامل فردی و ارتباطی، متمرکز بوده و چارچوب مناسبی برای شناخت عملکرد بهنجار و ناهنجار نوجوانان و مدل مداخله‌ای برای مهارتهای رشد نیافته که در روابط ناکارآمد والد - فرزند به وجود می آیند، ارائه می دهند (تبمن و فاس، ۲۰۰۲). دلبستگی به مادر و پدر عامل مهمی در پایه ریزی ارتباط با همسالان است و در سال های اولیه زندگی و مراقبت‌های اولیه منبع مهمی برای ایجاد حمایت است (ویتلاک، ۲۰۰۳؛ انگلس، فینکینور، میوس و دکویچ، ۲۰۰۱). نوجوانانی که دارای دلبستگی نایمن با والدین هستند در دوران مدرسه ارتباط مثبت کمتری با همسالان خود در مدرسه داشته اند به این ترتیب دلبستگی به والدین در سازگاری اجتماعی و هیجانی نوجوانان نقش مهمی ایفا می کند (ویتلاک، ۲۰۰۳، به طور کلی، بر طبق نظریه دلبستگی، یک فرد زمانی نسبت به جهان اطراف خود حس امنیت پیدا می - کند که بداند در مواقع نیاز کسی وجود دارد که بتواند به او رجوع کند (اینثورث، بلهر، واترز و وال، ۲۰۱۴). همچنین مطالعات تجربی و نظری مختلفی که روی دلبستگی کودکان و اهمیت آن در سازگاری هیجانی - اجتماعی آنها انجام شده است؛ به گونه‌ای که داده‌های کمی درباره کاربردهای بالینی دلبستگی در نمونه نوجوانان وجود دارد.

مداخلاتی در رابطه با دلبستگی هم انجام شده، نتایج پژوهش موسوی، احقر و اسدزاده (۲۰۱۱) نشان داده است که مشاوره گروهی مبتنی بر روی آورد شناختی - رفتاری در تغییر سبک‌های دلبستگی دانش‌آموزان مؤثر است. همچنین در پژوهش پپینگ، دیویس و ادونووان (۲۰۱۵)، با افزایش ذهن آگاهی تغییری در دلبستگی ایمن ایجاد نشد و نیز با افزایش دلبستگی ایمن تغییری در ذهن آگاهی ایجاد نشد و این حاکی از آن است که نمی‌توان در

اثر مداخله کوتاه مدت رابطه علت و معلولی فوری و مستقیم بین حالت دلبستگی و حالت ذهن آگاهی یافت و نیاز به مداخلات طولانی مدت برای بررسی این ارتباط وجود دارد. حال با توجه به اینکه و دلبستگی به والدین و همسالان در پژوهش‌های متعددی تحت تأثیر مداخلات مختلف مورد توجه قرار گرفته است می‌توان در مورد این مداخلات به پژوهش و جستوجوگری پرداخت، یکی از این مداخلات مهم و مورد توجه پژوهش حاضر ذهن آگاهی است. مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یکی از درمان‌های شناختی - رفتاری نسل سوم قلمداد می‌شود. مکانیسم اصلی ذهن آگاهی خودکنترلی توجه است (سمپل، رید و میلر، ۲۰۰۵؛ به نقل از شیخ الاسلامی و سید اسماعیلی قمی، ۲۰۱۴). حال با توجه به نتایج پژوهش‌های گذشته و احتمال اینکه نقش‌های جنسیتی در تمام ابعاد تأثیر دارد پژوهش حاضر در جهت پاسخگویی به این سوال " آیا گروه‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند مشکلات دلبستگی در نوجوانان دختر را حل نماید؟" ممکن است مبنایی برای پژوهش‌های آینده باشد.

هدف کلی پژوهش بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی به شیوه گروهی بر دلبستگی به والدین و همسالان در نوجوانان دختر است. پژوهش‌ها نشان داده است که اگر فرد از دلبستگی ایمن برخوردار نباشد با پیامدهایی از قبیل عدم توانایی در برقراری روابط مثبت با مدرسه (حجازی و همکاران، ۱۳۹۲)، احساس تنهایی (سلیمی و جوکار، ۱۳۹۱)، اعتیاد به اینترنت و آسیب شناسی روانی (پسکیوز، ماس و سیر، ۲۰۱۵) مواجه می‌شود. می‌توان گفت که کیفیت رابطه مادر و کودک (دلبستگی شکل گرفته) در دوران کودکی و نوجوانی از اهمیت بالای تحصیلی برخوردار است (پاک‌دامن و عسگری، ۱۳۸۷)، به گونه‌ای که یک رابطه نایمن با والدین و همسالان تأثیر خود را در بافت رابطه‌های دیگر نوجوان می‌گذارد و دلبستگی ایمن مبنای ارتباطات نوجوان با دیگران است (حجازی، اژه ای و رنجبر، ۱۳۹۲).

## روش پژوهش

این پژوهش نیمه آزمایشی و طرح تحقیق آن از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل همراه با پیگیری دو ماهه بود. در این پژوهش از روش نمونه برداری

تصادفی خوشه ای چند مرحله ای استفاده شد. به این ترتیب که پس از اخذ مجوزهای لازم از آموزش و پرورش شهرستان ساوه، از بین دو ناحیه آموزشی، یک ناحیه به صورت تصادفی و از آن ناحیه نیز دو دبیرستان به صورت تصادفی و از آن میان دو دبیرستان نیز ۱۰ کلاس به صورت تصادفی انتخاب شدند؛ سپس پرسشنامه دل‌بستگی به والدین و همسالان، در بین ۱۳۰ دانش‌آموز دختر ۱۸ - ۱۵ ساله مقطع دوره دوم متوسطه توزیع شد و از بین آنها، ۳۰ نفر که نمره آنها در مقیاس مذکور یک انحراف معیار پایین تر از میانگین بود، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) قرار داده شدند. ملاک‌های ورود به نمونه: مجرد بودن، رده سنی ۱۸ - ۱۵ سال حدنصاب نمره (یک انحراف معیار پایین تر از میانگین) در پرسشنامه دل‌بستگی به والدین و همسالان و نداشتن آشنایی با ذهن آگاهی، تمایل به شرکت در دوره درمانی و ملاک‌های خروج از نمونه: فوت یکی از والدین، طلاق، معتاد به مصرف مواد و یا مصرف کننده داروهای روانی باشد، دانش‌آموز خود سابقه دریافت مداخلات روان شناختی و پزشکی دارویی در یک ماه گذشته داشته باشد و بیش از ۳ جلسه در درمان غیبت داشته باشد. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، آموزش ذهن آگاهی را دریافت کردند در حالی که گروه کنترل هیچ درمانی را دریافت نکردند. پس از پایان جلسات به منظور اندازه‌گیری اثربخشی درمان در زمان مشخص، از هر دو گروه پس‌آزمون و به منظور دوام و پایدار ماندن نتیجه پژوهش پیگیری دوماهه به عمل آمد.

### ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه ابعاد دل‌بستگی به والدین و همسالان: این پرسشنامه توسط آرمسدن و گرنبرگ (۱۹۸۷) تدوین شده است و به منظور ارزیابی جنبه‌های عاطفی، شناختی و رفتاری دل‌بستگی آزمودنی‌ها نسبت به والدین و همسالان به کار می‌رود. بررسی دل‌بستگی در سه زیر مقیاس اعتماد، ارتباط و بیگانگی می‌پردازد. مقیاس اعتماد به سنجش میزان فهم متقابل و احترام در روابط دل‌بستگی می‌پردازد، مقیاس ارتباط به سنجش ارتباطات

کلامی پرداخته و مقیاس بیگانگی به ارزیابی این مطلب می‌پردازد که تا چه میزان فرد در روابط دل‌بستگی خویش دارای احساس خشم و یا بیگانگی درون فردی می‌باشد. پرسشنامه فوق برای سنجش سبک‌های دل‌بستگی در سال‌های آخر نوجوانی و آغاز بلوغ نیز به کار رفته و از اعتبار مناسبی در این محدوده برخوردار بوده است. این پرسشنامه از سه بخش و هر بخش ۲۵ گویه دارد که بخش اول و دوم آن میزان دل‌بستگی به پدر و مادر را به‌طور مجزا و بخش سوم میزان دل‌بستگی به همسالان را می‌سنجد. نحوه پاسخ به سوالات بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای است که کاملاً موافق ۵ تا کاملاً مخالف ۱ نمره داده می‌شود. هر چه نمره فرد بالاتر باشد، ایمنی او در روابط بیشتر است. جاناناتان (۲۰۰۴) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آلفاکرونباخ ۰/۶۸ تا ۰/۹۱؛ و پایایی آزمون و آزمون مجدد در عرض سه هفته ۰/۹۳ برآورد کرد. مهرابی زاده و همکاران (۲۰۰۹) ضریب پایایی باز آزمایی سه هفته‌ای نسخه فارسی آنرا روی نمونه‌ای شامل ۲۷ نوجوان ۲۰ - ۱۸ برای بخش دل‌بستگی به والدین ۰/۹۳ و برای دل‌بستگی به همسالان ۰/۸۶ گزارش کردند. ضریب آلفای کرونباخ دل‌بستگی به مادر، پدر و همسالان نیز به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹ و ۰/۹۲ گزارش شد.

۲. بسته آموزشی ذهن آگاهی: خلاصه جلسه‌های آموزش ذهن آگاهی به دانش‌آموزان عبارتند از: جلسه اول بصورت معارفه اعضای گروه با یکدیگر و رهبر گروه، ایجاد حساسیت و جلب توجه اعضا به محتوای کلی جلسه‌ها و ایجاد احساس نیاز به مباحث، خواندن و انعکاس «مراقبه و تمرین آگاهی»، تمرین حضور ذهن نسبت به تنفس در طول روز (ذهن آگاهی تنفس)، لقمه‌های همراه با حضور ذهن؛ آموزش ذهن آگاهی خوردن. جلسه دوم: بر اساس آگاهی از حواس پنج‌گانه، درک این نکته که چگونه ذهن با اطلاعات حسی ارتباط برقرار می‌کند، توجه به این نکته که چگونه توجه هشیارانه ظاهر می‌شود و تغییر می‌یابد. آگاهی از احساسات در اندام‌های بدن. جلسه سوم: تمرین مراقبه (یوگای) حضور ذهن، تمرین حضور ذهن تنفس در طول روز، خواندن و انعکاس مقاله «حضور ذهن و مراقبه»، افزایش سطح آگاهی در طی فعالیت‌های روزانه



دقیقه و جلسه هشتم: پذیرش و تغییر، جمع بندی جلسات، واری و بحث در مورد برنامه ها و ادامه تمرینات تکالیف، دادن بازخورد در قالب پیشنهادات و انتقادات راجع به جلسات ، آمادگی برای خاتمه (پایان‌دهی) بوده است.

### یافته‌ها

پژوهش فوق با هدف بررسی ابعاد دلبستگی به والدین و همسالان بین ۳۰ دانش‌آموز دختر انجام شد. نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین نمره‌های دلبستگی به والدین و همسالان گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری، نسبت به مرحله پیش‌آزمون افزایش یافته است.

مانند غذا خوردن، حمام کردن، مسواک زدن، ظرف شستن، خواندن بود. جلسه چهارم: تمرین مراقبه نشسته ، افسانه‌هایی درباره مراقبه، افکاری درباره تفکر، تکمیل «تقویم وقایع خوشایند»، جلسه پنجم: خواندن و انعکاس مقاله «هرج و مرج یا آرامش»، بازخورد نسبت به شکل «واکنش به استرس در برابر پاسخ به آن»، آموزش تکنیک توقف فکر، تکمیل «تقویم وقایع ناخوشایند»، جلسه ششم مقاله اثرات مراقبه بر قشر خاکستری مغز، دعای مهربانی، خواندن و بازخورد مقاله «گفتگوی بینشی»، تکمیل «کاربرگ ارتباطی» جهت تمرکز بر تعاملاتی که طی هفته با افراد مهم زندگیشان داشتند. جلسه جلسه هفتم: تکرار آموزش جلسات ۴، ۵ و ۶ هر کدام به مدت ۲۰ تا ۳۰

جدول ۱. آزمون موجهی به منظور بررسی مفروضه کروی

گرمین هاوس - گیسر		آزمون موجهی		آزمون درون‌گروهی متغیر
سطح معناداری	ضریب F	سطح معناداری	(W) موجهی	
۰/۰۱	۵/۰۱	۰/۹۵	۰/۹۹	اعتماد به والدین
۰/۰۰۱	۲۱/۷۱	۰/۶۷	۰/۹۴	ارتباط با والدین
۰/۰۰۱	۱۴/۲۶	۰/۵۶	۰/۸۵	بیگانگی از والدین
۰/۰۰۱	۱۸/۰۸	۰/۸۰	۰/۹۶	اعتماد به همسالان
۰/۰۰۱	۲۸/۶۵	۰/۵۴	۰/۵۵	ارتباط با همسالان
۰/۰۰۱	۲۰/۸۳	۰/۲۷	۰/۸۱	بیگانگی از همسالان

۹۵٪ درصد می‌توان نتیجه گرفت که تغییر (افزایش) در مراحل مختلف آزمون معنادار است و همچنین از جدول فوق منتج می‌شود که مقدار مشخصه آماری F در بیگانگی از والدین و در بیگانگی از همسالان در سطح معناداری  $\alpha = 0.05$  معنادار است یعنی با احتمال ۹۵٪ درصد می‌توان نتیجه گرفت که تغییر (کاهش) در مراحل مختلف آزمون معنادار است.

مطابق با اطلاعات جدول فوق، چون نتیجه آزمون موجهی معنادار نیست؛ می‌توان نتیجه گرفت که مفروضه کروی برقرار است و به همین علت می‌توانیم از نتیجه آزمون‌های درون‌گروهی بدون تعدیل درجات آزادی استفاده کنیم. چنانچه از جدول فوق منتج می‌شود مقدار مشخصه آماری F با مقدار عامل زمان در اعتماد به والدین، در ارتباط با والدین، در اعتماد به همسالان و در ارتباط با همسالان در سطح معناداری  $\alpha = 0.05$  معنادار است یعنی با احتمال

جدول ۲. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی در مورد نتایج تحلیل اندازه‌های مکرر در آزمون پیگیری

سطح معناداری	انحراف معیار	اختلاف میانگین (I - J)		(I J)	
۰/۰۰۱	۲/۳۰	-۵/۵۰	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	اعتماد به والدین
۰/۰۲۵	۲/۲۲	۱/۰۶	پیگیری		
۰/۰۰۱	۱/۴۲	-۷/۴۰	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	ارتباط با والدین

۰/۰۱۲	۱/۵۰	۲/۴۶	پیگیری		
۰/۰۴۹	۲/۳۸	۶/۵۰	پس آزمون	پیش آزمون	بیگانگی از والدین
۰/۰۰۱	۲/۱۵	۱۰/۶۶	پیگیری		
۰/۰۰۳	۲/۱۱	-۸/۷۳	پس آزمون	پیش آزمون	اعتماد به همسالان
۰/۰۲۶	۱/۸۱	۲/۴۳	پیگیری		
۰/۰۰۱	۲/۴۲	-۸/۳۳	پس آزمون	پیش آزمون	ارتباط با همسالان
۰/۰۰۱	۱/۴۱	۵/۹۰	پیگیری		
۰/۰۰۱	۲/۱۰	۷/۶۰	پس آزمون	پیش آزمون	بیگانگی از همسالان
۰/۰۰۱	۱/۴۷	۱۱/۲۰	پیگیری		

خود داشته باشند در پایان جلسات ذهن آگاهی، توانستند رابطه بهتری بین جنبه‌های گوناگون خود جسمی، خود هویتی و خود در رابطه با دیگران ایجاد نمایند و به دنیای بیرون خود اعم از والدین، اطرافیان اعتماد کنند. به طریق مشخص و قابل ملموس، دانش‌آموزان با استفاده از مراقبه وارسی بدنی توانستند بین تجربه بدنی و مورد قضاوت قرار دادن بدنی فرق بگذارند؛ طوری که قبل از انجام تمرینات ذهن آگاهی با خود و دیگران بیگانه بودند و همین امر موجب می‌شد نتوانند به دنیای درون و بیرون خود اعتماد کنند و بر همین مبنا ارتباط مؤثری برقرار کنند بر همین اساس در این پژوهش، دانش‌آموزان در تمرین ذهن آگاهی خوردن و حمام کردن توانستند به وجود خود شان نزدیک شوند و از تمامی پنج حس خود اعم از بینایی، شنوایی، بویایی، لامسه و چشایی آگاهی یابند و لذت بیشتری ببرند و از این تمرین خویشان بیاید و همین امر موجب اعتماد می‌شود. یا در تمرین بررسی تقویم وقایع خوشایند، یکی از دانش‌آموزان رویداد خوشایندی (لمس کردن قطرات باران بر روی گونه‌های خود) را تجربه کرده بود. در پی این اتفاق خوشایند، دانش‌آموز به حس خوب و رهایی داشت، همین حس خوب دانش‌آموز، به روابط او با دیگران هم سرایت کرد و بیگانگی را کاهش داد و توانست اعتماد و ارتباط صمیمانه را با والدین و همسالان خود به وجود آورد و به این ترتیب هسته اعتماد و ارتباط بازسازی می‌شود. در همین راستا، از دیدگاه روان تحلیل‌گران رابطه با شی، وقتی فرد بتواند ارتباط صمیمانه‌ای با گذشته، شی و اطراف پیدا کند، در این صورت شی درونش می‌تواند احساس

مطابق با اطلاعات جدول فوق نتایج آزمون تعقیبی در مراحل مختلف آزمون در گروه آزمایش نیز نشان می‌دهد که میانگین سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نیز تفاوت معناداری دارد؛ بنابراین آموزش ذهن آگاهی به شیوه گروهی، بر اعتماد، ارتباط و بیگانگی از والدین و همسالان در نوجوانان دختر بعد از دو ماه پیگیری، ماندگار است.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های آزمون‌های تحلیل کوواریانس و اندازه‌گیری مکرر نشان داد که آموزش ذهن آگاهی به شیوه گروهی بردلبستگی به والدین و همسالان در نوجوانان دختر مؤثر است و به این ترتیب اعتماد، ارتباط به والدین و همسالان را در نوجوانان دختر را افزایش می‌دهد؛ و بیگانگی از والدین و همسالان را در نوجوانان دختر کاهش می‌دهد و این تأثیر در آزمون پیگیری پایدار بوده است. این نتایج با یافته‌ای پژوهش موسوی، احقر و اسدزاده ۲۰۱۱ و حجازی، اژه‌ای و رنجبر ۱۳۹۲ و سلیمی و جوکار، ۱۳۹۱ همخوان است. در تبیین نتیجه فوق می‌توان گفت که تمرینات ذهن آگاهی موجب می‌شود دانش‌آموزان در مقابل حوادث و ناکامی‌ها، اشتغال ذهنی کمتر، تفکر منطقی بهتر و تفسیر صحیح نشان دهند و روابط موفق‌تری داشته باشند. همچنین دانش‌آموزان برای اولین بار احساس کردند که معنای حضور یعنی چه؟ و معنی زمان حال یعنی چه؟ و بدن خودشان را برای اولین بار همراه با حضور ذهن احساس کردند همچنین یاد گرفتند نوعی نگرش همراه کنجکاوی و غیر قضاوتی در زمینه افکار، احساسات و حالت‌های بدنی

سلیمی، ع.، و جوکار، ب. (۱۳۹۱). رابطه علی ادراک دلبستگی و آسیب‌پذیری شخصیت با احساس تنهایی در دوره‌ی نوجوانی. مجله دست آوردهای شناختی، ۴ (۱۰)، ۲۶۴-۲۴۵.

Armsden, GC., & Greenberg MT. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being adolescence. *Journal Youth Adolesc*, 16, 427-454.

Ainsworth, MDS., Blehar, MC., Waters, E., & Wall SN. (2014). *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation* (psychology press and routledge classic edition). New York, NY: Psychology Press.

Engles, R., Finkenauer, c., Meeus, w., & Dekovic, M. (2001). Parental attachment and adolescent's emotional adjusment: The associations with social skills and relational competence. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 428-439.

Janathan, P.S. (2004). The relationship between attachment to parents and psychological separation in college students. *Journal of College Student Development*, 45, 566-577.

Mehrabizadeh Honarmand M, Fathi K, Shahni Yeylaq M. (2009). Investigation of depression, emotion seeking aggression, attachment styles, and socioeconomic status as a predictor of drug dependence in adolescents of Ahwaz. *J Edu Psychol*. 3(1):23-45.

Pascuzzo, K., Moss, E., & Cyre, C. (2015). Attachment and emotion regulation strategies in predicting adult psychopathology. *Journal Emotional & Behavioral Difficulties*, Dol: 10.1177/2158244015604695.

Tobman, J., & Fass, M. (2002). The influence of parent and peer attach on college student's academic achievement. *Journal Psychology in The School*, 39, 561-573.

Torshizi, M., & Saadatjoo, SAR. (2012). Prevalence and factors associated with aggression in knowledge secondary school. *New Care, Journal Nurs Uni Medi Sci*, 9 (4), 355-363.

Whitlock, J.L. (2003). Voice, visibility place and power: correlates of school and community connectedness among 8th, 10th and 12th, grade youth. Unpunished Doctoral Dissertation, Cornell University, Itaca, NY.

مثبت و دلبستگی و ارتباط صمیمانه و ایمن او را با محیط توسعه دهد.

بنابراین زمانی که به‌طور ذهن آگاه زندگی می‌کنیم، بیشترین لحظات بیداری و هوشیاری را تجربه می‌کنیم و اتفاقات دوروبر خود را بیشتر درک می‌کنیم و از دنیا و اطلاعات و پیام‌ها و مفاهیم، درس و تجربه بیشتری به دست می‌آوریم و همچنین می‌توانیم ارتباطات بین فردی خود را بازسازی کنیم؛ به‌عبارت‌دیگر، هرچه قدر حضور مثبت در درون بیشتر باشد اعتماد و ارتباط با والدین و همسالان را افزایش می‌دهد و بیگانگی از اشیا و افراد را کم می‌کند. پس می‌توان نتیجه گرفت که در پژوهش حاضر، گروه‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در نوجوانان دختر موجب افزایش تنظیم مثبت شناختی هیجان و کاهش تنظیم منفی شناختی هیجان شد و همچنین باعث افزایش مولفه‌های ارتباط و اعتماد به والدین و همسالان در نوجوانان دختر و کاهش بیگانگی از والدین و همسالان شد.

این پژوهش با محدودیت‌هایی روبرو بود، اول اینکه محدود کردن پژوهش به نوجوانان دختر موجب شد تعمیم نتایج به نوجوانان پسر با احتیاط صورت بگیرد، دیگر آنکه گروه کنترل حداقل مداخله‌ای را دریافت نکرد و درنهایت اینکه بحث واگذاری تصادفی در این پژوهش، امکان‌پذیر نبود؛ اما پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر روی نوجوانان پسر هم انجام و نتایج ارزیابی شود همچنین با توجه به تأثیرگذاری برنامه ذهن آگاهی در ایجاد راهبردهای مثبت تنظیم هیجانی پیشنهاد می‌شود از کارگاه‌های آموزشی ذهن آگاهی برای ایجاد تنظیم مثبت شناختی هیجانی در دانش-آموزان استفاده شود، همچنین با توجه به قابلیت بیشتر یافته‌ها در تعمیم نتایج و افزایش اعتبار بیرونی، پیشنهاد می-گردد پژوهشی مشابهی در دختران نوجوان، خارج از محیط آموزش‌وپرورش و در محیط‌های دیگری انجام شود.

## منابع

- آتش روز، ب.، پاک‌دامن، ش.، و عسگری، ع. (۱۳۸۷). پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی بر اساس میزان دلبستگی. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۴ (۱۴)، ۲۰۳ - ۱۹۳.
- حجازی، ا.، اژه‌ای، ج.، و رنجبر، غ. (۱۳۹۲). پیش‌بینی ارتباط با مدرسه بر اساس دلبستگی به والدین و همسالان. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۹ (۳۲)، ۹۷ - ۸۳.