

The Effectiveness of Mindfulness Training on Personal Growth and Academic Persistence of Female Students of Amol Farhangian University

ARTICLE INFO

Article Type

Research Article

Authors

Khadijeh Mousavi¹

Shaban Heydari^{2*}

Seyyed Olia Emadian³

How to cite this article

Khadijeh Mousavi, Shaban Heydari, Seyyed Olia Emadian, The Effectiveness of Mindfulness Training on Personal Growth and Academic Persistence of Female Students of Amol Farhangian University, *Journal of Islamic Life Style Centered on Health*. 2022;6(1):775-783.

1. PhD student, Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran (Corresponding Author).

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: shaban.haydari17@yahoo.com

Article History

Received: 2022/03/27

Accepted: 2022/06/20

ABSTRACT

Purpose: The current research was conducted with the aim of the effectiveness of mindfulness training on personal growth and academic persistence of female students of Amol Farhangian University.

Materials and methods: The research method was semi-experimental with pre-test, post-test and control in two experimental and control groups. Among the statistical population of the present study, a statistical sample of 30 female students (15 in the experimental group and 15 in the control group) was selected through g power software in the academic year of 2001-1401. To collect data, Baero et al.'s (2006) five-factor mindfulness questionnaire is a self-report tool that includes 39 questions that measure the five factors of mindfulness: observing, describing, acting with awareness, not judging internal experiences, and not reacting to experiences. In order to measure individual growth, Rubiccek et al.'s questionnaire with 16 questions and 4 components was used, which is set based on the Likert scale and its range is from 1 to 5. To measure academic sustainability, Martin and Marsh's academic sustainability questionnaire with 6 questions was used. Subjects of both groups completed two questionnaires of personal growth and persistence in three phases: pre-test, post-test and follow-up. After the pre-test phase, the experimental group underwent 8 sessions of 90 minutes of mindfulness skills training, while no training was given to the control group during this period. This research is practical in terms of purpose and descriptive statistics and inferential statistics (repeated measurement variance analysis) are used for data analysis and data are analyzed using SPSS software.

Findings: The results showed that there is a significant difference between the average scores of the variables in the pre-test, post-test and follow-up stages.

Conclusion: It can be said that the amount of changes of these variables during the pre-test, post-test and follow-up stages were not the same in the two control and mindfulness groups, so it can be concluded that mindfulness training was effective on personal growth and academic persistence.

Keywords: Mindfulness Training, Personal Development, Academic Persistence, Farhangian University Students

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر رشد فردی و پایستگی

تحصیلی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان آمل

ذهن آگاهی یکسان نبوده است، لذا می توان نتیجه گرفت آموزش ذهن آگاهی بر رشد فردی و پایستگی تحصیلی مؤثر بوده است.

واژگان کلیدی: آموزش ذهن آگاهی، رشد فردی، پایستگی تحصیلی، دانشجویان دانشگاه فرهنگیان

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۱/۰۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۳/۳۰

*نویسنده مسئول: shaban.haydari17@yahoo.com

خدیجه موسوی^۱

دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

شعبان حیدری^{۲*}

استادیار، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران (نویسنده مسئول).

سیده علیا عمادیان^۳

استادیار، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر رشد فردی و پایستگی تحصیلی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان آمل انجام گردید.

مواد و روش ها: روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با اجرای پیش آزمون، پس آزمون و کنترل در دو گروه آزمایش و کنترل بوده است. از میان جامعه آماری پژوهش حاضر، نمونه آماری از طریق نرم افزار $g\ power$ به تعداد ۳۰ نفر دانشجوی دختر (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل) در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ انتخاب گردیدند. برای گردآوری داده ها پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی بائرو همکاران (۲۰۰۶) ابزاری است برای خودگزارش دهی شامل ۳۹ سوال که پنج عامل ذهن آگاهی را می سنجد: مشاهده، توصیف، عمل با آگاهی، عدم قضاوت در مورد تجارب درونی و عدم واکنش به تجارب درونی. جهت سنجش رشد فردی از پرسشنامه رویبچک و همکاران با ۱۶ سوال و ۴ مولفه استفاده گردید که براساس مقیاس لیکرت تنظیم شده و طیف آن از ۱ تا ۵ می باشد. سنجش پایستگی تحصیلی نیز از پرسشنامه پایستگی تحصیلی مارتین و مارش با ۶ سوال استفاده گردید. آزمودنی های هر دو گروه در سه مرحله پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری دو پرسشنامه رشد فردی و پایستگی را تکمیل نمودند. پس از اجرای مرحله پیش آزمون گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت مداخله آموزشی مهارت های ذهن آگاهی قرار گرفتند در حالی که در طول این مدت هیچ گونه آموزشی به گروه کنترل داده نشد.

این تحقیق از نظر هدف کاربردی بوده و برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش آمار توصیفی و آمار استنباطی (تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر) استفاده می شود و داده ها با استفاده از نرم افزار **SPSS** تجزیه و تحلیل می گردند.

یافته ها: نتایج نشان داد بین میانگین نمره های متغیرها در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری، تفاوت معناداری وجود دارد. **نتیجه گیری:** می توان گفت میزان تغییرات این متغیرها در طی مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری، در دو گروه کنترل و

مقدمه

بر کسی پوشیده نیست که تربیت و آماده ساختن نوجوانان و جوانان به عنوان سازندگان کشور یکی از مهم ترین هدف های نظام آموزشی در جهان است، به طوریکه نمی توان جامعه ای را یافت که از جوانان و مسائل آنان سخن نگوید و از آن ها همچون عناصری مهم و ارزشمند یاد نکند (۱). حال آن که بهزیستی جوانان، که نیروی کار، والدین و مدیران فردایند و آینده آنان در گروی فرصت هایی است که امروز برایشان خلق می شود بسیار حائز اهمیت است. لذا هرگاه در جامعه ای نوجوانان و جوانان به خوبی شناخته شوند، از ظرفیت های ذهنی و جسمی آنان به درستی بهره برداری گردد و مسائل ایشان در زمینه های مختلف به دقت بررسی و طرق مناسب و هوشمندانه ای برای حل آنها ارائه گردد، بی تردید زمینه ارتقای اخلاقی، اعتقادی، فرهنگی، علمی و هنری آنان به نحو مطلوبی فراهم می شود و از هدر رفتن و نابودی این سرمایه های عظیم جلوگیری به عمل خواهد آمد (۲).

بنابراین همه ارکان نظام آموزشی باید در این وظیفه خطیر نقش خود را به درستی ایفا کنند و معلمان به عنوان مهمترین رکن آموزش و پرورش، رسالت دستیابی به اهداف متعالی و رساندن دانش آموزان به منزل مقصود برعهده دارند. معلم امانت دار است و انسان امانت او. کار با انسان برای انسان و برای جامعه در این جهان به شدت متغیر، کاری سخت و دشوار است (۳). با این تفاسیر زمانی که فرد با سلاح علم، دانش و عمل به این میدان پرفراز و نشیب وارد شود، تمام پستی و بلندی های موجود به نتایج عالمانه ای ختم می گردد. هر کس دل در گرو معلمی ببندد، مطمئناً دغدغه هایی مسئولانه برایش ایجاد می گردد که در تمام این راه سی ساله تلاش برای ارتقا شغلی، معنوی، اخلاقی، علمی و ... در وی پدیدار می گردد و سعی در یادگیری هر آنچه که او را به سر منزل مقصود می رساند دارد. معلمی یک شغل بسیار دشوار در نظر گرفته می شود و از لحاظ تاریخی یکی از مشاغلی است که با بالاترین میزان استرس همراه می باشد (۴).

در این بین مهارت های مشاوره ای سازگار با موازین و ارزشهای اسلامی را با مبنای قرآنی نمی توان نادیده گرفت. مسئولیت اسلام در فرایند مشاوره به عنوان مرجع اصلی مسلمانان را می توان در آیه ۵۷ سوره یونس یافت: «ای مردم به تحقیق شما را پندی بزرک از جانب آفریدگارتان آمده است که شفای بیماری دلها از مرض جهل و شرک است و نیز هدایت و رحمت است» (قرآن کریم). کارنولبون واندردی در تفسیر این آیه توضیح می دهند که دامنه وسیع قرآن به

درک شفای روانی و فیزیولوژیکی فرد می رسد و تمام دستوالعملها بدون شک برگرفته از لطف خداوند است.

اسلام توجه به خودشناسی را مقدمه ی خداشناسی به عنوان سودمندترین معارف می داند و تاکید فراوانی به حضور قلب در کارها دارد و برای حضور قلب و آرامش درون، توجه فرد را به استفاده از اذکار و ادعیه جهت پیوند با خداوند توضیح داده است.

در روانشناسی جهت حضور در لحظه از ذهن آگاهی استفاده می شود. ذهن آگاهی توجه عمدی به یک امر خاص در لحظه حال، بدون قضاوت است (۵) دکتر جان کابات زین، کسی است که اولین بار از ذهن آگاهی با هدف روان درمانی استفاده نموده و در این باره می گوید: «توجه» در ذهن آگاهی معنای خاصی دارد، به معنای:

توجه در زمان حال و تا حد امکان همراه با سعه صدر، بدون بروز واکنش خودکار و بدون جبهه گیری. ذهن آگاهی، مشاهده محرک-ها است همان گونه اتفاق می افتد بدون هیچگونه قضاوت و داوری و در واقع مهارتی است که به فرد اجازه می دهد در زمان حال، حوادث را کمتر از آن میزان که ناراحت کننده است دریافت کنند (۶). لذا این مهارت، توانایی فراتر عمل کردن از خودمحوری، آگاه سازی برای برقراری ارتباط بین دنیای درون و دنیای بیرون، ایجاد راههایی برای تنظیم هیجانها و بهبود عملکرد شناختی در افراد را بر عهده دارد (۷). بنابراین ارتقای ذهن آگاهی راهی برای تحقق اصول اولیه نیازهای روانی است (۸).

در این راستا پژوهش چانگ، هوانگ و لین (۹) نشان می دهند که بین ذهن آگاهی و تندرستی برای برآورده شدن نیازهای روانشناختی رابطه وجود دارد و ذهن آگاهی پایه نیازهای روانشناختی است و رابطه مثبت بین ذهن آگاهی و بهزیستی وجود دارد. علاوه بر این، زارعی (۱۰) نیز براساس پژوهش خود استفاده از ذهن آگاهی را به عنوان یک روش آموزشی جهت کاهش مشکل استرس پیشنهاد داده است. چرا که این روش فرد را از حالت جنگ و جدال خارج می کند و به سمت آرامش همراه با شفافیت ذهن و آرامش کامل می برد. متخصصان روانشناسی بالینی در غرب این روش را از آموزه های بودا که مبتنی بر تمرین های ذهنی بود استخراج کرده اند. همچنین شیخ قمی در پژوهشی با عنوان رشد معنوی انسان از نظر قرآن و حدیث دریافت موضوع قابل توجه در انسان، رشد معنوی است. از آنجایی که انسان به دنبال خوشبختی و سعادت در دنیا و آخرت است، نیاز به ابزاری برای رسیدن به این هدف دارد، این ابزار همان رشد معنوی است. ایجاد آرامش در پرتو آن، از آثار این رشد است که زاینده تفکر، ایمان، خیر و ترک محرّمات و جهل و کفرورزی است (۱۱).

البته تعالیم اسلامی روشهای مختلفی را برای مقابله با مشکلات معرفی می نماید، از جمله: روشهای شناختی، روشهای عاطفی-معنوی و روشهای رفتاری. در روشهای شناختی تاثیر ایمان به خدا و نگرش فرد به مشکلات و اثربخشی توکل به خداوند بسیار مشهود است. در روش عاطفی-معنوی، یاد خدا، ذکر، توسل به ائمه و خداوند متعال نمود پیدا می کند و در روش رفتاری صفاتی مانند: صبر، ازدواج، صلح و رحمت و عمل صالح در نظر گرفته می شود (۱۲). نمی توان انکار کرد که مهارت ذهن آگاهی دانشجو معلمان با رشدشان رابطه تنگاتنگ دارد، زیرا که شناخت رشد فردی به منصفه

به ظهور رساندن همه استعدادها و توانایی های روانی و جسمی است که فرد با تلاش آن را به دست می آورد و مهارت ذهن آگاهی در این امر کمک شایانی می تواند انجام دهد. رشد انسان همانند رشد طبیعت از درون ریشه می گیرد، اگرچه خورشید و جو آن را یاری می کند، اما همواره خود انگیزخته عمل می کند (۷). شخصی که از لحاظ فردی رشد یافته، در زندگی مسئولیت پذیر است، مناعت طبع دارد و با شناسایی جنبه های معیوب و توانایی های زندگی خود رفتارهای مناسب بروز می دهد (۱۳). افراد با نگاهی به نسخه گذشته خود اغلب احساس می کنند که از طریق تجارب زندگی شخصی در حال رشد بوده، بهبود یافته یا به آدم های بهتری تبدیل شده اند. تجربه رشد شخصی قطعاً وجود دارد، از این رو درست است که رشد فردی را به عنوان تجربه ذهنی از تغییر در نظر بگیریم، تغییر در رفتارها، افکار و احساساتی که به نوبه خود با عنوان تسلط بیشتر فرد بر محیط در نظر گرفته می شود، یا حتی آن را انعطاف در برابر خود با چالش ها و موانع می داند (۱۴). رشد فردی جایگاه مهمی در کیفیت ابعاد مختلف مانند شکوفایی مطلوب همراه با پذیرش مثبت خود، روابط با دیگران و هدف در زندگی دارد.

مهمترین مصداق رشد فردی آیه ۹۷ سوره نحل می باشد. آنجا که پروردگار می فرماید: «هر زن و مرد که کار نیک و شایسته کند؛ در صورتی که مومن باشد؛ مطمئناً زندگی او را سرشار از مواهب حیات پاک و خوب خواهیم فرمود و به چنین افرادی بر اساس بهترین و پسندیده ترین اعمالشان پاداش اخروی عنایت می فرماییم». از منظر قرآن کریم، انسان موجودی با فطرت الهی است که گرایش به آفریننده خود دارد و به دنبال راهی برای رسیدن به اوست. عقل واسطه ای برای یافتن راه رشد و هدایت از بیراهه شقاوت است (۱۱). در روایات متعدد به مراحل عمر و رشد انسان اشاره شده است که البته به جزئیات زیادی درباره سن می پردازد و اشاره به مرحله و سن خاصی در افراد دارد و برای هر دوره دستورالعمل تربیتی ویژه ای را برای رشد و تعالی در نظر می گیرد. مانند روایات سه هفت سال که دوران مهم رشد و تربیت انسان است. احادیث قابل توجهی با موضوع مشابه بر ۲۱ سال اول زندگی انسان تمرکز دارد و برای هر دوره ویژگی خاصی در خصوص رشد بر شمرده است (۱۵). روایات اخلاقی نظر بر خودسازی و هوشیاری فرد به گذر عمر و توجه به فرصت باقی مانده دارند و عمر را معمولاً از ۲۰ تا ۱۰۰ سالگی در نظر می گیرند (۱۶).

مهارت های آموخته شده علاوه بر اینکه باعث رشد دانشجویان می شود، باید توانایی ایجاد پایستگی تحصیلی در افراد را نیز ایجاد می کند. پایسته شدن مؤلفه مهمی در سازگار شدن با چالش های تحصیلی می باشد طبق تعریف مارتین واژه ای است برای توصیف توانایی افراد در بازگشت موفق بعد از مشکلات و شکست های تحصیلی که به وسیله عواملی مانند خودکارآمدی، تعهد و کنترل بهبود می یابد و دانشجویان پایسته علی رغم وجود شرایط استرس زا که آنها را در مسیر عملکرد ضعیف در دانشگاه قرار می دهد، سطح بالایی از انگیزه، پیشرفت و عملکرد تحصیلی را حفظ می کنند (۱۷). در این راستا چین و همکاران در سال ۲۰۱۷ دریافتند رابطه معنی داری بین احساسات مثبت دانشجویان و عملکرد آنها وجود دارد. فعال کردن

این تحقیق و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آمار توصیفی و آمار استنباطی (تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر) استفاده می‌شود و داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل می‌گردند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی

مقیاس ذهن آگاهی پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی (بائر، اسمیت، هاپکینز، کریتمایر و تونی، ۲۰۰۶) ابزار خودگزارش دهی شامل ۳۹ ماده است که پنج عامل ذهن آگاهی را می‌سنجد: مشاهده، توصیف، عمل با آگاهی، عدم قضاوت در مورد تجارب درونی و عدم واکنش به تجارب درونی. پایایی آزمون پرسشنامه پنج عاملی با استفاده از ضرایب آلفای کرونباخ از ۰/۷۵ در عامل غیرواکنشی و تا ۰/۹۰ در عامل توصیف قرار داشت. در مطالعه‌ای که احمدوند ۱۳۹۱ بر روی روایی و پایایی این پرسشنامه در ایران انجام داد. با روش بازآزمون ضرایب همبستگی بین $r=0.57$ مربوط به عامل غیرقضاوتی بودن و تا $r=0.84$ مربوط به عامل مشاهده به دست آمد.

پرسشنامه اقدام برای رشد فردی

برای سنجش اقدام برای رشد فردی از پرسشنامه اقدام برای رشد فردی روبیتچک و همکاران ۲۰۱۲ این پرسشنامه دارای ۱۶ سوال بوده و هدف آن بررسی مولفه‌های اقدام برای رشد فردی (آمادگی برای تغییر، برنامه‌ریزی، استفاده از منابع، رفتار هدفمند) می‌باشد. این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت تنظیم شده است که طیف آن از ۱ تا ۵ می‌باشد. پایایی این پرسشنامه با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۴ گزارش شده است.

جدول ۱. ضریب آلفای کرونباخ

پایایی مولفه‌ها متغیر پرسشنامه	
آمادگی برای تغییر	۰/۸۳
برنامه‌ریزی	۰/۸۴
استفاده از منابع	۰/۸۰
رفتار هدفمند	۰/۸۹

برای تعیین روایی پرسشنامه اقدام برای رشد فردی از روایی محتوایی استفاده شده است. که ما برای تعیین روایی محتوایی پرسشنامه اقدام برای رشد فردی بوی در این پژوهش از نظرات اصلاحی اساتید استفاده شده است. که مقدار آن برای همه گویه‌ها بالاتر از ۰/۷ به دست آمد و حاکی از روایی محتوایی مطلوب گویه‌ها بود.

پرسشنامه پایداری تحصیلی

در این پژوهش برای سنجش پایداری تحصیلی از پرسشنامه توسط مارتین و مارش در سال استفاده شده است. این پرسشنامه ۶ گویه دارد که در یک طیف پنج درجه ای لیکرت از کاملاً موافقم ۵ تا کاملاً مخالفم ۱ نمره‌گذاری می‌شود حداقل و حداکثر نمره در این

احساسات مثبت مانند: لذت، امید و غرور پیش بینی کننده مهمی جهت پیشرفت تحصیلی در فراگیران است.

ذهن آگاهی، یکی از نیازهای روانشناختی زندگی برای دانشجویان است که با تحت تأثیر قرار دادن ادراک آنها از خود و خودکارآمدیشان در انجام وظایف و تکالیف و پیگیری اهداف زندگی آینده آنها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد و انجام پژوهش با هدف اثربخش بودن بر آن بر عوامل مختلف اهمیت و ضرورت پژوهش حاضر می‌افزاید. از این جهت هدف پژوهش حاضر، آزمون فرضیه‌های زیر می‌باشد:

آموزش ذهن آگاهی بر رشد فردی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان آمل موثر است.

آموزش ذهن آگاهی بر پایداری تحصیلی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان آمل موثر است.

مواد و روش‌ها

در ابتدای اجرای دوره آموزشی ذهن آگاهی و گردآوری داده‌های مورد نیاز برای تجزیه و تحلیل آماری برنامه‌ریزی به شرح ذیل انجام می‌گردد: پس از مشخص شدن آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل (گواه)، با رعایت دقیق نکات اخلاقی، با انجام پیش آزمون (توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه رشد فردی و پایداری تحصیلی) در بین آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل، طرح آغاز خواهد و به مدت دو ماه به طول خواهد انجامید. در این طرح، برای آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش، جلسات آموزشی ذهن آگاهی، طی ۸ جلسه، هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه و در روزهای فرد (یکشنبه و سه شنبه) برگزار خواهد گردید، به طوری که آزمودنی‌های گروه کنترل سهمی از این آموزش‌ها ندارند. در پایان دوره، مجدداً از آزمودنی‌های هر دو گروه، پس آزمون (اجرای مجدد پرسشنامه‌ی رشد فردی و پایداری تحصیلی) به عمل خواهد آمد و بعد از گذشت دو ماه مجدداً برای انجام پیگیری، پرسشنامه‌ی رشد فردی و پایداری تحصیلی اجرا گردیده و مجدداً اطلاعات مورد نیاز گردآوری خواهد شد. پس از پایان یافتن طرح و تکمیل پرسشنامه‌ها در هر سه مرحله (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری)، مجموع داده‌های خام گردآوری شده با استفاده از نرم افزار آماری SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار خواهد گرفت.

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت کمی و برحسب گردآوری اطلاعات یک تحقیق نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش کل دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان بیت الهدی آمل در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ می‌باشد. تحقیق نیمه آزمایشی بوده و نمونه‌گیری به صورت تصادفی می‌باشد، از بین دانشجویان دانشگاه فرهنگیان آمل از طریق نرم‌افزار $g\ power$ به تعداد ۳۰ نفر دانشجوی دختر (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل) در سال تحصیلی مدنظر انتخاب گردیدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند.

می‌گردد: پس از مشخص شدن آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل (گواه)، با رعایت دقیق نکات اخلاقی، با پس از انتخاب گروه نمونه و قراردادن به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل ابزارهای مودنظر به عنوان پیش آزمون در مورد هر دو اجرا شد. سپس آزمودنی‌های گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای با متغیر مستقل مهارت‌های ذهن آگاهی تحت آموزش قرار گرفتند. پس از دو ماه مجدداً پرسشنامه‌ها جهت پیگیری اجرا گردید. مباحث ارائه شده ذهن آگاهی که طی جلسات آموزشی کابات ذین تنظیم شده است. در جدول شماره ۲ نمایش داده می‌شود.

پرسشنامه به ترتیب ۵ و ۲۰ می‌باشد. پایایی پرسشنامه پایستگی تحصیلی با روش آلفای کرونباخ در پژوهش مارتین و مارش برابر با ۸۰/۰ گزارش شده است و روایی آن نیز از طریق تحلیل عاملی تاییدی برای هر کدام از گویه‌ها ۱۴ به ترتیب ۶۶/۰، ۶۷/۰، ۷۳/۰ و ۷۵/۰ محاسبه شد. همچنین در پژوهشی کریمی قرطمانی پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۸۷/۰ و روایی آن را از طریق روایی ملاکی با استفاده از همستگی پرسشنامه اشتیاق تحصیلی پنتریج (۲۰۱۳) ۵۶/۰ گزارش کرد. در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۵۷/۰ به دست آمده است. در ابتدای اجرای دوره آموزشی ذهن آگاهی و گردآوری داده‌های مورد نیاز برای تجزیه و تحلیل آماری برنامه‌ریزی به شرح ذیل انجام

جدول ۲. جلسات و محتوی آموزشی ذهن آگاهی

جلسات	محتوای آموزشی ذهن آگاهی
اول	معرفی افراد به یکدیگر و تنظیم خط مشی کلی جلسات، اجرای پیش آزمون و تمرین ابتدایی خوردن کشمش، تنفس آگاهانه و واری بدن و تکلیف خانگی تنفس آگاهانه و واری بدن به کمک فایل تصویری
دوم	تمرین واری بدن، تمرین مراقبه نشسته، توجه به تفسیر ذهنی به عنوان شروع مسئولیت شخصی برای افکار و احساسات و تکلیف خانگی تمرین آگاهی از وقایع خوشایند و فعالیت های معمول روزانه زندگی
سوم	تمرین دیدن و شنیدن آگاهانه، بحث پیرامون بودن در لحظه حال و مشاهده و توجه به افکار، تنها به عنوان افکار و نه به عنوان حقایق یا حوادث و تکلیف خانگی واری بدن، نشستن آگاهانه با تمرکز بر تنفس، آگاهی از رویدادهای ناخوشایند و آگاهی از فعالیت های معمول متفاوت.
چهارم	انجام مراقبه نشسته با تاکید بر ادراک احساس بدن (به عنوان تفسیر احساسات و افکار مخالف)، معرفی پیاده روی آگاهانه و تکلیف خانگی واری بدن، نشستن آگاهانه و طولانی، راه رفتن آگاهانه و به آگاهی آوردن واکنش‌ها در مقابل استرس و اضطراب.
پنجم	مراقبه نشستن طولانی مدت، آگاهی از تنفس، اصوات و سپس افکار، تمرین بازنگری تکلیف خانگی، بحث پیرامون آماده شدن برای اتمام دوره و تکلیف خانگی شناسایی و آگاهی از احساسات و نام گذاری آن‌ها در طول هفته.
ششم	صحبت در خصوص گذراندن نیمی از دوره آموزشی با بیان تجربیات، اثرات تعهد به انجام تکالیف خانگی، نشستن آگاهانه و گسترش آگاهی از افکار، بحث درباره نقش ذهن آگاهی در پاسخ به استرس در زندگی روزمره و تکلیف خانگی واری بدن، راه رفتن، نشستن و تنفس آگاهانه و هم چنین تمرین در خصوص آگاهی از تمایز بین واکنش روزمره (بدون انتخاب آگاهانه) و پاسخ (انتخاب آگاهانه) در ارتباط با دیگران.
هفتم	مراقبه نشستن، آگاهی از تنفس، بدن، صداها و سپس افکار و بازنگری تمرین ها و تکالیف خانگی، تمرین مشاهده ارتباط بین فعالیت و خلق و تکالیف خانگی براساس تمرینات قلبی. بازنگری بدنی، مراقبه نشسته، بحث و بررسی کوتاه در خصوص موانع موجود در به کارگیری روش ها، علت یابی و رفع آن برای انجام مستمر تمرینات، بازنگری مطالب گذشته و در نهایت جمع بندی و اجرای پس آزمون، اجرا شد.
هشتم	ادامه دادن به بسط ظرفیت پاسخ دهی با قلب مهربان به جای ابراز عکس العمل، معرفی مهربانی به عنوان تمرینی ویژه برای رشد قلب مهربان، تمرینهای گوش سپاری و خوردن، تکانه ها، مرور تکالیف منزل، تمرین پاسخ به جای عکس العمل و گفتگو درباره آن، حرکت باران، همه با هم، مهربانی و گفتگو درباره آن، اشاره به اینکه جلسه آینده جلسه پایانی خواهد بود.
هشتم	هدف از این جلسه ترویج و رشد دوست داشتن است، انجام تمرین های گوش سپاری و خوردن، مرور تکالیف منزل، تمرین های منتخب دانشجویان، نامه به یک دوست، گفتگوی نهایی دوره، گوش سپاری نهایی، ارائه تکالیف روزانه منزل و شرح چگونگی آن.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی

جدول شماره ۳ میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری متغیرهای رشد فردی، و پایداری تحصیلی را در گروه کنترل، ذهن آگاهی نشان می‌دهد.

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری متغیرهای پژوهش

گروه کنترل		گروه ذهن آگاهی		متغیر
میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	
۴۶/۸۰	۷/۴۵۷	۴۸/۶۷	۷/۷۸۰	پیش آزمون
۴۶/۲۰	۷/۴۶۶	۵۵/۰۷	۸/۲۷۶	پس آزمون
۴۶/۹۰	۷/۱۰۴	۵۵/۶۰	۸/۱۴۰	پیگیری
۱۷/۲۰	۴/۶۱۷	۱۶/۶۰	۳/۲۶۹	پیش آزمون
۱۶/۷۳	۴/۹۹۲	۲۱/۲۷	۳/۸۲۶	پس آزمون
۱۶/۱۳	۴/۳۵۷	۲۲/۱۳	۴/۲۲۴	پیگیری

یافته‌های استنباطی

در این قسمت ابتدا پیش فرض‌های آزمون تحلیل واریانس با اندازه-گیری مکرر انجام می‌گیرد و سپس فرضیه‌های تحقیق با استفاده از آزمون موردنظر مورد بررسی قرار می‌گیرد.

جدول ۴. آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش

ذهن آگاهی

سطح معناداری	آماره آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری
۰/۶۱۶	۰/۱۳۳						
۰/۵۶۹	۰/۱۳۹						
۰/۷۰۶	۰/۱۲۴						
۰/۸۲۸	۰/۱۱۰						
۰/۳۴۴	۰/۱۶۷						
۰/۸۶۷	۰/۱۰۵						

جدول ۶. آزمون کرویت ماچلی

ذهن آگاهی

سطح معناداری	W ماچلی	رشد فردی	پایداری تحصیلی
۰/۰۰۸	۰/۷۰۱		
۰/۰۵۲	۰/۸۰۳		

بر طبق جدول ۶ در مداخله ذهن آگاهی چون سطح معناداری حاصل از آزمون کرویت ماچلی برای متغیری پایداری تحصیلی از ۰/۰۵ بیشتر می‌باشد، فرض کرویت ماچلی برای این متغیرها رعایت شده است ولی سطح معناداری حاصل از آزمون، برای رشد فردی، کمتر از ۰/۰۵ است، لذا در خروجی نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای این متغیرها، نتایج آزمون گرین‌هاوس-گیزر ارائه می‌گردد.

آزمون بررسی برابری واریانس‌ها

با توجه به جدول ۴ چون سطوح معناداری بدست آمده بزرگتر از سطح خطای آزمون (۰/۰۵) است پس ادعای نرمال بودن توزیع متغیرها پذیرفته می‌شود. آزمون بررسی همگنی کوواریانس‌ها:

جدول ۵. آزمون باکس برای بررسی همگنی کوواریانس‌ها

ذهن آگاهی

سطح معناداری	M باکس	رشد فردی	پایداری تحصیلی
۰/۶۰۱	۵/۱۶۷		
۰/۴۷۹	۶/۲۵۳		

با توجه به جدول ۵ چون نتایج آزمون باکس معنی‌دار نیست (سطوح معناداری بدست آمده بزرگتر از ۰/۰۵) است شرط همگنی کوواریانس‌ها به درستی رعایت شده است. آزمون کرویت ماچلی:

جدول ۸. آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس ها

ذهن آگاهی		F	سطح معناداری
پیش آزمون	۰/۳۳۶	۰/۵۶۷	
پس آزمون	۰/۴۳۷	۰/۵۱۴	رشد فردی
پیگیری	۰/۵۷۰	۰/۴۵۷	
پیش آزمون	۴/۰۵۶	۰/۰۵۴	
پس آزمون	۲/۱۵۳	۰/۱۵۳	پایستگی تحصیلی
پیگیری	۰/۰۱۹	۰/۸۹۰	

بر طبق جدول ۷ مقادیر سطح معناداری، بزرگتر از سطح خطای آزمون (۰/۰۵) است در نتیجه فرض برابر بودن واریانسها رعایت شده است.

آزمون فرضیه های پژوهش آموزش ذهن آگاهی بر رشد فردی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان آمل تاثیر دارد.

جدول ۸. خلاصه نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر اثر آموزش ذهن آگاهی بر رشد فردی

منبع	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
مرحله	۲۱۱/۶۸۷	۱/۵۳۹	۱۳۷/۵۲۸	۱۲۰/۸۴۰	۰/۰۰۰۱	۰/۸۱۲
مرحله * گروه	۲۳۹/۲۱۳	۱/۵۳۹	۱۵۵/۴۱۱	۱۳۶/۵۵۳	۰/۰۰۰۱	۰/۸۳۰
گروه	۹۴۳/۸۶۷	۱	۹۴۳/۸۶۷	۵/۳۳۹	۰/۰۲۸	۰/۱۶۰

بر طبق جدول ۸، سطح معناداری مربوط به مرحله برای رشد فردی کمتر از ۰/۰۵ می باشد در نتیجه می توان پذیرفت که بین میانگین نمره های این متغیر در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری، تفاوت معناداری وجود دارد و همچنین با توجه به معنی داری اثر متقابل مرحله * گروه و معنی داری اثر گروه نتیجه می شود که میزان تغییرات این متغیر در طی مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری، در دو گروه کنترل و ذهن آگاهی یکسان نبوده است، لذا می توان نتیجه گرفت آموزش ذهن آگاهی بر رشد فردی دانشجویان

دختر مؤثر بوده است و با توجه به اختلاف میانگینها باعث افزایش رشد فردی شده است.

با توجه به مقدار مجذور اتا، ۸۳ درصد تغییرات در نمرات رشد فردی در طی مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری، ناشی از آموزش ذهن آگاهی بوده است.

آموزش ذهن آگاهی بر پایستگی تحصیلی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان آمل تاثیر دارد.

جدول ۹. خلاصه نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر اثر آموزش ذهن آگاهی بر پایستگی تحصیلی

منبع	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
مرحله	۹۴/۱۵۶	۲	۴۷/۰۷۸	۱۶/۴۴۱	۰/۰۰۰۱	۰/۳۷۰
مرحله * گروه	۱۸۰/۱۵۶	۲	۹۰/۰۷۸	۳۱/۴۵۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۲۹
گروه	۲۴۶/۶۷۸	۱	۲۴۶/۶۷۸	۵/۰۹۰	۰/۰۳۲	۰/۱۵۴

بر طبق جدول ۹ سطح معناداری مربوط به مرحله برای پایستگی تحصیلی کمتر از ۰/۰۵ می باشد در نتیجه می توان پذیرفت که بین میانگین نمره های این متغیر در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری، تفاوت معناداری وجود دارد و همچنین با توجه به معنی داری اثر متقابل مرحله * گروه و معنی داری اثر گروه نتیجه می شود که میزان تغییرات این متغیر در طی مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری، در دو گروه کنترل و ذهن آگاهی یکسان نبوده است، لذا می توان نتیجه گرفت آموزش ذهن آگاهی بر پایستگی تحصیلی دانشجویان دختر مؤثر بوده است و با توجه به اختلاف میانگینها باعث افزایش پایستگی تحصیلی شده است.

با توجه به مقدار مجذور اتا، ۵۲/۹ درصد تغییرات در نمرات پایستگی تحصیلی در طی مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری، ناشی از آموزش ذهن آگاهی بوده است.

نتیجه گیری

در تبیین یافته های حاضر، می توان گفت آموزش ذهن آگاهی باعث می شود دانشجویان نسبت به پدیده های درونی و بیرونی، هوشیار و آگاه شوند. نگرشی غیر قضاوت گونه همراه با پذیرش نسبت به پدیده ها را در خود پرورش داده و به جای برخوردهای واکنشی و غیر سازگارانه به شیوه ای سازگارانه و کنشگرانه در برابر اتفاقات زندگی و تحصیلی مقابله کنند؛ در نتیجه، سازگاری بیشتری در

Success Story: Social Interdependence Theory and Cooperative Learning. *Educational Researcher*, 38(5), 365-379. <http://dx.doi.org/10.3102/0013189X09339057>

5. Kabat-zinn, J. (1994). *Wherever you go, where you are; mindfulness meditation in everyday life* p.4 New York; hyperion

6. Karimzadeh Mohammadabadi, Mojdeh (2019). Investigating the effectiveness of conscious mind on academic persistence, academic burnout and cyberbullying, *Journal of New Developments in Psychology, Educational Sciences and Education*, third year, number 24

7. William, P.B. (2013). The effect of compassion used meditative practice on systems mediating cooperative behavior; evidence linking physiology to behavior. (doctoral dissertation). claremont graduate university, claremont.c a.

8. Rayan, R. M. Huta, V., and Deci, E. I. (2008). Living well; a self determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of happiness studies*, 9, 139-170.

9. Chang, J.H., Huang, C.I., Lin, Y.C. (2014). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being. *Journal of happiness studies*.

10. Zarei Zawarki, Ismail; Moradi, Rahim; Sharifi Daramdi, Parviz; Nili Ahmedabadi, Mohammad Reza; Delavar, Ali (2018). Enriching the English language curriculum with an assistive technology approach and investigating its impact on the learning of students with physical-motor disabilities: new strategies for inclusive education. *Journal of educational strategies in medical sciences*. twelfth term. Number 1(2-7).

11. Rasoulia, Ali; Khajapour Banadaki; Kamal and Asi Moznab, Abulqasem. (2019). Investigating the concept of personal development in Islamic traditions and the Qur'an. *Qur'anic Studies Quarterly*, Year 11, Number 43, Fall 2019, pp. 525-499.

جنبه‌های مختلف زندگی به‌ویژه در امر تحصیل از خود نشان دهند (۲۴). از طرفی ذهن آگاهی در سطحی بنیادی به‌عنوان کیفیتی از هوشیاری توصیف شده که ریشه در توجه و آگاهی دارد، در موقعیت‌های پر استرس تحصیلی برای دانشجویان این امکان را مهیا می‌سازد که از نشخوارهای فکری مداوم خودداری کنند و با مشکلات انطباقی خود به راحتی کنار آیند. افزایش توجه و آگاهی نسبت به افکار، هیجان‌ها و تمایلات از وجوه مثبت ذهن آگاهی است که با هماهنگ کردن رفتارهای سازگارانه و حالت‌های روانشناختی مثبت موجب بهبود قابلیت فردی برای فعالیت‌های انفرادی، اجتماعی و علاقه به این فعالیت‌ها می‌شود و به رشد فردی آنان منجر می‌شود. این نتایج با یافته‌های گذشته همسو بود.

همچنین باید اذعان داشت آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی به دانشجویان کمک می‌کند تا با شناخت خود، هیجان‌ها، احساس‌های بدنی و رفتارهای خود، توانمندی‌های خود بتوانند از حداکثر ظرفیت خود برای افزایش خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی بهره گیرند. بهره‌گیری از جلسات ذهن آگاهی، باور انگیزشی ارزش گذاری را در دانشجویان افزایش می‌دهد. دانشجویان با مشخص کردن اهداف خود و دادن بار ارزشی و اولویت بندی آنها، انگیزه بیشتری برای رسیدن به اهداف خود پیش می‌گیرند و در نتیجه پایستگی تحصیلی دانشجویان افزایش می‌یابد. به واقع دانشجویان پایسته علی‌رغم وجود شرایط استرس‌زا که آنها را در مسیر عملکرد ضعیف در دانشگاه قرار می‌دهد، به یاری مهارت‌های ذهن آگاهی و پذیرش استرس‌های تحصیلی، سطح بالایی از انگیزه، پیشرفت و عملکرد تحصیلی را حفظ می‌کنند. این نتایج با یافته‌های پیشین همسو بود.

هر پژوهشی در بطن خود محدودیت‌هایی دارد. در پژوهش حاضر از ابزار خود گزارش‌دهی استفاده شد که ممکن است نتایج پژوهش را تحت تأثیر قرار داده باشد؛ از این رو، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش‌های دیگر نظیر مصاحبه نیز استفاده شود. به مسئولان، و روانشناسان پیشنهاد می‌شود، آموزش‌های همگانی را جهت ارتقای ذهن آگاهی برای دانشجویان برنامه‌ریزی نمایند.

References

1. Maleki, Hassan. (2018). Curriculum planning in secondary education (specially for graduate students). Tehran: Side.
2. Karbasi, Manijeh; Vakilian, Manouchehr (2018). Adolescent and youth issues in contemporary Iran, Tehran: Payam Noor University Printing and Publishing Center
3. Emami Meybodi, Seyyed Mansour, Ashtari Mehrjardi, Abazar. (2019). Religion and realization of organizational citizenship behavior. When Tehran: Farhangian University.
4. Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2009). *An Educational Psychology*

of academic self-concept. Research paper of positive psychology. forth year. Third issue, serial 15, 29-43.

21. Rahimpour, Shkoufeh; Arefi, Mezgan; Manshai, Gholamreza (1400). The effectiveness of integrated training of time perspective and mindfulness on resilience and wisdom. Positive psychology dissertation. Seventh year, first issue, serial number 25, 35-52.

22. Zarei, Salman. (2018). The mediating role of mindfulness in the relationship between psychological toughness and forgiveness with marital adjustment of married women in Tehran. Development of psychology. year 8; Number 5, pp. 186-179.

23. The Holy Quran. Calligrapher: Master Mustafa Ashrafi Tabrizi. Publications: Payam Adalat.

24. Nasiri, Mohammad; Karsazi, Hossein; Ismailpour, Farooq; Birami, Mansour (2014). The impact of meaning in life, mindfulness and resilience in the flourishing of students. Positive psychology thesis. First year, third issue, 3 consecutive, fall 2014.

25. Pourparizi, Masoume; Monotheism, legend; Khazri Moghadam, Noshirvan (2017). The effect of mindfulness on academic achievement: the mediating role of academic self-concept. Research paper of positive psychology. forth year. Third issue, serial 15, 29-43.

12. Akbari, H., Shafiabadi, A.. (2013). The Development of a Treatment Protocol by Consciousness Raising Based on the Activation of Islamic- Spiritual Schemas and Comparing Its Effectiveness with the process-experiential / Emotion- Focused Therapy on Decreasing the Social Anxiety of University Students. Counseling Culture and Psychotherapy. 2013;4(14):1-22.

13. Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean. A canonical perspective. Contemporary buddism; an interdisciplinary. Journal, 12 (1), 19-39.

14. Ghasemi, Zahra. (2018). The effectiveness of schema therapy on marital commitment and individual growth of couples. Master's thesis. Islamic Azad University Marodasht branch. Faculty of Psychology and Educational Sciences.

15. Calhon, I.G. , Tedesci, R.G. (2001). Post traumatic growth; the positive lessons of loss. In r.a. Neimeyer (ed). meaning reconstruction and the experience of loss. (pp. 157-172). american psychological association.

16. Haramali, Mohammad bin Hasan. (1409 AH). Al-Al-Bayt Institute, Qom.

17. Daylami, Hassan bin Mohammad. (1412 AH). Irshad al-Qulob to al-Sawab, Qom, al-Sharif al-Razi.

18. Youssef Vand, Mehdi; Kadampour, Ezzatullah; Sadeghi, Massoud; Gholmarzaei, Simin (2017). The role of educational persistence, locus of control and academic emotions in predicting academic resilience. The scientific quarterly of Pezohsi teaching Pezohsi. Year 6, No. 4. 127-144.

19. Babakhani, Vahida. (2018). The effectiveness of teaching mindfulness skills on students' adaptability and mental health. Roish Journal of Psychology, 8th year, 5th issue, serial number 38.

20. Pourparizi, Masoume; Monotheism, legend; Khazri Moghadam, Noshirvan (2017). The effect of mindfulness on academic achievement: the mediating role