



اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر ناگویی هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه

میثم محبی^۱، مجید زرغام حاجبی^{۱*}، نادر منیرپور^۱

(۱) گروه روانشناسی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۸/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۳/۲۳

چکیده

مقدمه: هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر ناگویی هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر ایلام بود.

مواد و روش ها: این پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه های آزمایش و کنترل است. جامعه مطالعه شده این پژوهش را همه دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر ایلام (سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸) تشکیل می دادند که تعداد آنان ۳۷۵۰ نفر بود. بدین ترتیب، ۵ منطقه از مدارس شهر ایلام انتخاب و در مرحله بعد، از هر مدرسه تعدادی کلاس به صورت تصادفی انتخاب و بررسی شد. با توجه به الگوی کوکران، تعداد ۳۴۸ نفر از آنان به شیوه نمونه گیری تصادفی خوشه ای، به عنوان نمونه انتخاب گردید. از این تعداد، ۶۰ نفر از دانش آموزان که ناگویی هیجانی بالایی داشتند، به عنوان نمونه اصلی انتخاب شدند. پس از مشخص شدن جامعه پژوهش و انتخاب نمونه، محقق به مدارس مراجعه کرد و با هماهنگی مسئولین مدارس، جلسات درمانی آغاز گردید. در این پژوهش، از مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو و پرسش نامه پیشرفت تحصیلی پکران استفاده شد. شیوه اجرای مداخله به این صورت بود که گروه آزمایش ۸ جلسه ۶۰ دقیقه ای با روش ذهن آگاهی آموزش دید و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. کابات-زین و همکاران، محتوای مداخله را طراحی و نربمانی و همکاران آن را استفاده و تأیید نموده اند.

یافته های پژوهش: بر اساس یافته ها، F محاسبه شده برای پیشرفت تحصیلی ۱۱۴/۵۱۱ و برای ناگویی هیجانی ۱۴۳/۵۱۱ بود و تحلیل کوواریانس نشان داد، میان گروه های آزمایش و کنترل از لحاظ پس آزمون متغیرهای وابسته با کنترل پیش آزمون در سطح $P < 0.0001$ ، تفاوت معناداری وجود داشت.

بحث و نتیجه گیری: به طور کلی، بر اساس نتایج به دست آمده نشان داده شد که ذهن آگاهی بر پیشرفت تحصیلی و ناگویی هیجانی دانش آموزان تأثیر مثبت دارد، به طوری که سبب افزایش پیشرفت تحصیلی و کاهش ناگویی هیجانی در دانش آموزان می شود.

واژه های کلیدی: ذهن آگاهی، پیشرفت تحصیلی، ناگویی هیجانی، دانش آموزان، شهر ایلام

* نویسنده مسئول: گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم، قم، ایران.

Email: zarghamhajebi@gmail.com

مقدمه

بخشی از زندگی روزانه هر فرد صرف اشتغال به کار و تحصیل می شود. وضعیت تحصیلی دانش آموزان، به ویژه دانش آموزان مقطع متوسطه، نقش مهمی در رشد و پیشرفت کشور دارد. پیشرفت تحصیلی یکی از عوامل مؤثر بر ارتقای وضعیت تحصیلی دانش آموزان است (۱). پیشرفت تحصیلی به معنای توانایی اثبات کارایی و موفقیت در دستیابی به پیامدی است که برای آن برنامه ریزی شده است. پیرسیگ (۲۰۱۸) در پژوهشی، به بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارای مشکل هیجانی کالیفرنیا پرداخت که نتایج نشان داد آموزش ذهن آگاهی تأثیر مثبتی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان داشته است (۲). دانش آموزانی که پیشرفت بالایی دارند، در مقایسه با دانش آموزانی که پیشرفت تحصیلی پایین تری دارند، نمره های بالاتری می گیرند، در انجام تکالیف دقت و توجه بیشتری دارند، زمان بیشتری را برای انجام تکالیف صرف می کنند و در آینده، مشاغل بهتری به دست می آورند. سلامی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی، به بررسی آموزش ذهن آگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان بیش فعال شهر تهران پرداختند که نتایج نشان داد آموزش ذهن آگاهی تأثیر مثبتی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان بیش فعال دارد (۳).

الکسی تایمیا یا ناگویی هیجانی یکی از متغیرهای مهم است. الکسی تایمیا از واژه های یونانی لکسی و تایمیا گرفته شده و به معنی نبود کلمه برای بیان احساسات و ابزار هیجان هاست و به لحاظ مفهومی، به صورت دشواری در تشخیص احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر برون مدار توصیف می شود (۴). ناگویی هیجانی یک سازه چندبعدی است که چهار ویژگی دارد: ۱. مشکل در شناسایی و توصیف احساسات؛ ۲. مشکل در تمایز میان حالات هیجانی و احساسات جسمانی؛ ۳. فعالیت تجسمی محدود که با کمبود خیال بافی و رؤیاها آشکار می شود؛ ۴. سبک شناختی عینی با گرایش بیرونی (۵). طی دو دهه گذشته، مفهوم ناگویی هیجانی به عنوان یک مفهوم مشخص شخصیتی پدید آمده است که با اختلال خاص در ارزیابی شناختی هیجان ها مشخص می گردد (۶). ناگویی هیجانی بیانگر بی نظمی در عملکرد شناختی است که عبارت است از نارسایی قشر مخ برای تنظیم و تعدیل هیجان های پریشان کننده (۷). ناگویی هیجانی یک مؤلفه عاطفی دارد که آگاهی اندک از هیجان ها

را دربرمی گیرد و یک مؤلفه شناختی دارد که سبک تفکر عملیاتی را شامل می شود. افراد ناگویی هیجانی، پرسش های مربوط به محتویات عاطفی هیجان را درک نمی کنند، بر جنبه بدنی برانگیختگی هیجانی متمرکز می شوند و هیجان ها را به عنوان حالات احساسی شناختی تقویت شده تجربه می کنند (۸). ناگویی هیجانی در مسائل بین فردی نیز اختلال ایجاد می نماید؛ زیرا افراد دارای خصوصیات ناگویی هیجانی، نقص در درک هیجان های دیگران و واکنش نشان دادن به آنان را نشان می دهند و توانایی آنان برای همدلی مختل می شود (۹). برای بهبود وضعیت تحصیلی و متغیرهای مرتبط با آن شیوه های آموزشی فراوانی وجود دارد که یکی از آن ها، آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی است که این شیوه تأکید بسیاری بر یادگیری از طریق تجربه مستقیم دارد (۱۰). ذهن آگاهی به معنای توجه کردن ویژه و هدفمند در زمان کنونی و خالی از پیش داوری و قضاوت است (۱۱). شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی مستلزم راهبردهای رفتاری، شناختی و فراشناختی ویژه ای برای متمرکز کردن فرایند توجه است که به نوبه خود، به جلوگیری از عوامل ایجادکننده خلق منفی، فکر منفی، گرایش به پاسخ های نگران کننده و رشد دیدگاه جدید و شکل گیری و افکار و هیجان های خوشایند منجر می شود. این روش آموزشی، به دنبال تحقق سه هدف اساسی تنظیم توجه، ایجاد آگاهی فراشناختی و تمرکززدایی و ایجاد پذیرش نسبت به حالت ها و محتویات ذهنی است. شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به افراد آموزش می دهد تا آگاه تر باشند و با افکار و احساسات خود به طرز شایسته ای برخورد نمایند؛ همچنین این روش به افراد کمک می کند تا به همه محرک هایی که هر لحظه در حوزه هشیاری قرار می گیرد، بدون قضاوت کردن و درعین حال با بصیرت نگاه کنند (۱۲). شاهمرادی با مروری بر ادبیات پژوهش نشان می دهد که شناخت درمانی در درمان هیجان ها و ناگویی هیجانی مؤثر است و پس از اعمال آن، از میزان ناگویی دانش آموزان راهنمایی کاسته شده است و دانش آموزان از نظر عملکرد تحصیلی، پیشرفت چشم گیری داشته اند (۱۳). در پژوهش دیگری، نتایج بیانگر تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر افزایش شادکامی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان بود (۱۴). نتایج تحقیق گرازبانو نشان داد که تنظیم هیجان باعث افزایش کیفیت رابطه شاگرد و استاد می شود و شاگردانی که تنظیم هیجان بالاتری دارند، از انگیزش تحصیلی بیشتری

برخورد دارند و موفقیت بیشتری را کسب می‌کنند؛ همچنین نشان داد که میان هیجانات خوشایند در محیط درس و تنظیم هیجان با پیشرفت تحصیلی، رابطه مثبت و معنادار وجود دارد (۱۵).

با توجه به اهمیت موضوع، در این پژوهش به بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر ناگویی هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر متوسطه اول شهر ایلام پرداخته شده است و مسئله اصلی پژوهش این است که آیا آموزش ذهن‌آگاهی بر ناگویی هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر ایلام تأثیر دارد؟

مواد و روش‌ها

این پژوهش، نیمه‌آزمایشی از نوع طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه‌های آزمایش و کنترل است. ملاک‌های ورود همه دانش‌آموزانی است که برای همکاری در پژوهش، رضایت آگاهانه دارند و بدون سابقه بیماری و مواد مخدر و سیگار هستند؛ همچنین ملاک‌های خروج، همکاری ضعیف مدارس و دانش‌آموزان است. جامعه مطالعه شده این پژوهش را همه دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر ایلام (سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸) تشکیل می‌دادند که تعداد آنان ۳۷۵۰ نفر بود. بدین ترتیب، ۵ منطقه از مدارس شهر ایلام انتخاب و در مرحله بعد، از هر مدرسه تعدادی کلاس به صورت تصادفی انتخاب و بررسی شد که با توجه به الگوی کوکران، تعداد ۳۴۸ نفر از آنان به شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای، به عنوان نمونه انتخاب گردید. از این تعداد، ۶۰ نفر از دانش‌آموزان که ناگویی هیجانی بالا داشتند، به عنوان نمونه اصلی انتخاب شدند. پس از مشخص گردیدن جامعه پژوهش و انتخاب نمونه، محقق به مدارس مراجعه کرد و با هماهنگی مسئولان مدارس، جلسات درمانی آغاز شد. ابزارهای پژوهش حاضر، پرسش‌نامه پیشرفت تحصیلی پکران (۲۰۰۵) و ناگویی هیجانی تورنتو، بگی، پارکر و تیلور (۱۹۹۴) بودند. دانش‌آموزان پرسش‌نامه‌های مربوط به خود را تکمیل کردند. پس از تکمیل پرسش‌نامه‌ها و کامل شدن جلسات آموزشی ذهن‌آگاهی (MBCT)، تجزیه و تحلیل آماری به عمل آمد. شیوه اجرای مداخله به این صورت بود که گروه آزمایش ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای با روش ذهن‌آگاهی آموزش دید و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. کابات-زین، مسیون، کریستلر، پترسون، فلچر و همکاران (۱۹۹۲)،

محتوای مداخله را طراحی و نریمانی، آریاپوران ابوالقاسمی و احدی (۱۶) آن را استفاده و تأیید نموده‌اند. در این پژوهش، از روش‌های آمار توصیفی شامل محاسبه فراوانی، میانگین و انحراف معیار به منظور توصیف بهتر متغیرها و از روش آماری تحلیل کوواریانس به منظور پاسخگویی به فرضیه‌های پژوهش استفاده شده است.

پرسش‌نامه ناگویی هیجانی: این مقیاس را بگی،

تیلور و پارکر (۱۹۹۴) ساخته‌اند. این پرسش‌نامه ۲۰ سوالی است و سه زیرمقیاس دشواری در شناسایی احساسات (۷ پرسش)، دشواری در توصیف احساسات (۵ پرسش) و تفکر عینی (۸ پرسش) را شامل می‌شود. نمره‌گذاری پرسش‌نامه بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای است که از «کاملاً مخالف» تا «کاملاً موافق» سنجیده و بررسی می‌گردد (۱۷). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو در پژوهش‌های متعدد بررسی و تأیید شده است (۱۹، ۱۸). در ایران، بشارت (۲۰۰۸) روایی و پایایی پرسش‌نامه را در یک نمونه ۳۰۶ نفری (۱۳۶ پسر و ۱۷۰ دختر) از دانشجویان دانشگاه تهران، ضریب آلفای کرونباخ برای ناگویی خلقی کل مقیاس خلقی تورنتو و سه زیرمقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی به ترتیب ۸۵ درصد، ۸۲ درصد، ۷۵ درصد و ۷۲ درصد محاسبه کرد که نشانه همسانی درونی بالای این مقیاس است؛ همچنین تیلور روایی و پایایی پرسش‌نامه را در یک نمونه ۲۵۰ نفری از دانش‌آموزان، ۸۶ درصد به دست آورد و به طور کلی، پایایی پرسش‌نامه در این پژوهش ۸۴ درصد به دست آمد (۲۱).

پرسش‌نامه پیشرفت تحصیلی: پکران و همکاران

(۲۰۰۵) به منظور اندازه‌گیری پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، این ابزار را طراحی کرده و ساخته‌اند. این پرسش‌نامه از نوع خودگزارشی و مادد-کاغذی است. این پرسش‌نامه در سه بخش مجزا تدوین شده است که پیشرفت تحصیلی مرتبط با کلاس، امتحان و یادگیری را ارزیابی می‌کند (۲۱). در این پژوهش، محققان از ابزار مختص ارزیابی هیجان‌های مرتبط با یادگیری شامل لذت ۱۰ گویه، امید ۶ گویه، افتخار ۶ گویه، خشم ۹ گویه، اضطراب ۱۱ گویه، شرم ۱۱ گویه، ناامیدی ۱۱ گویه و خستگی نیز ۱۱ گویه استفاده کردند که در کل، ۷۵ گویه در یک طیف لیکرت پنج گزینه‌ای تنظیم شده است که دانشجویان تجربیات هیجانی خود را در مقیاس «از کاملاً مخالفم» (۱) تا «کاملاً

آمد؛ و نیز روایی صوری و محتوایی آن با نظرخواهی از اساتید و صاحب نظران تأیید شد. پکران و همکاران (۲۰۰۵) نشان می دهند که آلفای کرونباخ محاسبه شده برای خرده مقیاس های پرسش نامه از ۰/۷۵ تا ۰/۹۵ به دست آمده است که نشان دهنده پایایی پذیرفتنی این ابزار است. کدیور و همکاران (۱۳۸۸)، این پرسش نامه را در جامعه دانش آموزان دبیرستانی ایران مورد اعتباریابی قرار داده و پایایی مقیاس هیجان های مربوط به کلاس این پرسش نامه را نیز بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۴ گزارش کرده اند و به طور کلی، پایایی در این پژوهش ۸۲ درصد به دست آمد.

موافقم» (۵) درجه بندی می کنند. پرسش نامه یاد شده نیز از شاخص های روان سنجی قابل قبولی برخوردار است (۱۸). در ایران نیز، کدیور و همکاران پرسش نامه یاد شده را بومی سازی کرده اند و روایی و پایایی آن تأیید شده است (۲۲). در همین رابطه، محققان معتقدند برای ارزیابی ارتباط میان هیجان های تحصیلی و یادگیری و عملکرد تحصیلی دانشجویان، ابزاری مفید است (۲۳)؛ همچنین در این پژوهش، آلفای کرونباخ محاسبه شده برای هیجان های لذت ۰/۸۷، امید ۰/۸۱، افتخار ۰/۷۹، خشم ۰/۸۵، اضطراب ۰/۸۸، شرم ۰/۸۳، ناامیدی ۰/۸۴ و خستگی ۰/۸۸ به دست

جدول شماره ۱. جلسات ذهن آگاهی

جلسه ۱	به برقراری ارتباط میان اعضا، لزوم استفاده از ذهن آگاهی و آشنایی با ریلکشن اختصاص یافت.
جلسه ۲	آموزش ریلکشن برای ۱۴ گروه از عضلات شامل ساعد، بازو، عضله پشت ساق پا، ران ها، شکم، سینه، شانه ها، گردن، لب، چشم ها، آرواره ها، پیشانی قسمت پایین و پیشانی قسمت بالا انجام شد.
جلسه ۳	آموزش ریلکشن برای ۶ گروه از عضلات شامل دست ها و بازوها، پاها و ران ها، شکم و سینه، گردن و شانه ها، آرواره ها و پیشانی و لب ها و چشم ها انجام شد.
جلسه ۴	به آشنایی با نحوه تنفس در ذهن آگاهی، آموزش فن دم و بازدم همراه آرامش و بدون تفکر و آموزش فن تماشای تنفس اختصاص یافت.
جلسه ۵	آموزش فن توجه به حرکات بدن هنگام تنفس، تمرکز بر اعضای بدن و حرکات آن ها و جستجوی حس های فیزیکی و آموزش ذهن آگاهی خوردن با آرامش و توجه به مزه غذا انجام شد.
جلسه ۶	آموزش توجه به ذهن، خوشایند یا ناخوشایند بودن افکار، اجازه دادن به ورود افکار منفی و مثبت به ذهن و خروج آن ها بدون قضاوت و توجه عمیق به آن ها صورت گرفت.
جلسه ۷	آموزش ذهن آگاهی کامل و تکرار آموزش جلسات چهار، پنج و شش هر کدام به مدت ۱۵ تا ۲۵ دقیقه انجام شد.
جلسه ۸	به مرور و جمع بندی جلسات پیش و ارزیابی نتایج جلسات اختصاص یافت؛ همچنین در پایان هر جلسه، تکلیفی مرتبط با آن جلسه داده و در ابتدای جلسه بعد ضمن بررسی، به افراد بازخورد سازنده داده شد.

یافته های پژوهش

در این بخش به آمار توصیفی متغیرهای پژوهش می پردازیم.

جدول شماره ۲. شاخص های توصیفی اطلاعات دموگرافیک

دانش آموزان	تحصیلات	فراوانی	درصد فراوانی
دانش آموزان	اول راهنمایی	۲۱	۳۵ درصد
	دوم راهنمایی	۱۸	۳۰ درصد
	سوم راهنمایی	۲۱	۳۵ درصد
والدین	زیر دیپلم	۶	۱۰ درصد
	دیپلم	۸	۱۳/۳ درصد
	کارشناسی	۳۳	۵۵ درصد
	کارشناسی ارشد و بالاتر	۱۳	۲۱/۷ درصد

۳۵ درصد) و بیشتر والدین تحصیلات لیسانس (۳۳ نفر ۵۵ درصد) دارند.

با توجه به جدول شماره ۲، بیشتر افراد نمونه (دانش آموزان) سطح تحصیلات اول راهنمایی و سوم راهنمایی (۲۱ نفر و

جدول شماره ۳. شاخص‌های توصیفی اجرای پیش‌آزمون و پس‌آزمون به‌دست‌آمده از اجرای پرسش‌نامه ناگویی هیجانی

متغیر-ابعاد	تعداد	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
ناگویی هیجانی	۶۰	۳/۱۹۳	۰/۱۵۳	۲/۱۶۰	۰/۵۴۹
دشواری در تشخیص احساسات	۶۰	۳/۶۵	۰/۴۸۰	۱/۹۸	۰/۸۳۳
دشواری در توصیف احساسات	۶۰	۳/۶۳	۰/۴۸۵	۲/۱۹	۰/۴۴۱
تفکر با جهت‌گیری خارجی	۶۰	۴/۰۱	۰/۸۵۳	۲/۲۹	۰/۵۸۳

همان‌طور که مشاهده می‌شود، میانگین نمرات ناگویی هیجانی و ابعاد آن شامل دشواری در تشخیص احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر با جهت‌گیری خارجی

در مرحله پس‌آزمون، نسبت به مرحله پیش‌آزمون، کاهش چشمگیری داشته است.

جدول شماره ۴. شاخص‌های توصیفی اجرای پیش‌آزمون و پس‌آزمون به‌دست‌آمده از اجرای پرسش‌نامه پیشرفت تحصیلی

متغیر-ابعاد	تعداد	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
پیشرفت تحصیلی	۶۰	۳/۱۷۲	۰/۱۰۶	۳/۲۵۶	۰/۴۴۸
لذت	۶۰	۲/۱۳	۰/۰۹۶	۲/۹۱	۰/۴۶۵
اضطراب	۶۰	۳/۳۰	۰/۳۳۰	۳/۸۹	۰/۶۸۴
خستگی	۶۰	۳/۶۶	۰/۰۹۴	۳/۷۱	۰/۵۸۲
شرم	۶۰	۳/۴۰	۰/۱۵۱	۳/۶۲	۰/۶۵۳
ناامیدی	۶۰	۳/۵۰	۰/۰۰۰	۳/۷۰	۰/۴۹۱
غرور	۶۰	۲/۶۴	۰/۴۱۸	۲/۹۳	۰/۴۵۷
خشم	۶۰	۳/۵۴	۰/۳۴۰	۳/۶۷	۰/۸۹۶

همان‌طور که مشاهده می‌شود، میانگین نمرات پیشرفت تحصیلی و یک بعد آن شامل لذت در مرحله پس‌آزمون، نسبت به مرحله پیش‌آزمون، متوسط روبه‌بالا ارزیابی شد؛ اما در سایر ابعاد آن شامل اضطراب، خستگی، شرم، ناامیدی و خشم در مرحله پس‌آزمون، نسبت به مرحله پیش‌آزمون، کاهش فراوانی نشان می‌دهد.

پیش از تحلیل داده‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش، سه مفروضه تحلیل کوواریانس بررسی می‌گردد: ۱. نرمال بودن توزیع متغیرها در افراد نمونه؛ ۲. همگنی واریانس‌ها؛ ۳. همگنی شیب‌های رگرسیون. در این بخش، اطلاعات به‌دست‌آمده از اجرای پرسش‌نامه‌های پژوهش در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تجزیه و تحلیل شده است.

جدول شماره ۵. نتایج به‌دست‌آمده از مانکوا (MANCOVA) بر روی میانگین نمره‌های ناگویی هیجانی و پیشرفت تحصیلی

نام آزمون	مقدار	نسبت F	درجه آزادی فرضیه‌ها	درجه آزادی خطا	سطح P	توان آزمون	اندازه اثر	شاخص	
								نام آزمون	
گروه	۰/۸۸۴	۹۵/۴۴۶	۲	۵۸	۰/۰۰۰۱	۱	۰/۸۸۴	اثر پیلایی	
	۰/۱۱۶	۹۵/۴۴۶	۲	۵۸	۰/۰۰۰۱	۱	۰/۸۸۴	لامبدای ویلکز	
	۷/۶۳۶	۹۵/۴۴۶	۲	۵۸	۰/۰۰۰۱	۱	۰/۸۸۴	اثر هتلینگ	
	۷/۶۳۶	۹۵/۴۴۶	۲	۵۸	۰/۰۰۰۱	۱	۰/۸۸۴	بزرگ‌ترین ریشه روی	

مندرجات جدول شماره ۵ نشان می‌دهد که میان گروه‌های آزمایش و کنترل، از لحاظ پس‌آزمون متغیرهای وابسته با کنترل پیش‌آزمون در سطح $P < 0.0001$ ، تفاوت معناداری

وجود دارد؛ بنابراین، فرضیه اول در پژوهش حاضر تأیید شد.

جدول شماره ۶. نتایج به دست آمده از تحلیل آنکوا در متن مانکوا بر روی میانگین نمره های پس آزمون پیشرفت تحصیلی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
پیشرفت تحصیلی	پیش آزمون	۳۷/۴۲۴	۱	۳۷/۴۲۴	۳۶/۲۰۵	۰/۰۰۱	۰/۰۶
	گروه	۱۱۸/۳۶۷	۱	۱۱۸/۳۶۷	۱۱۴/۵۱۱	۰/۰۰۱	۰/۱۴
	خطا	۲۶/۸۷۵	۲۶	۱/۰۳۴			

مندرجات جدول شماره ۶ نشان می دهد که میان گروه های آزمایش و کنترل، در پس آزمون متغیر پیشرفت تحصیلی با کنترل پیش آزمون در سطح $P < 0.001$ تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول شماره ۷. نتایج به دست آمده از تحلیل آنکوا در متن مانکوا بر روی میانگین نمره های پس آزمون ناگویی هیجانی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
ناگویی هیجانی	پیش آزمون	۳۴/۳۰۵	۱	۳۴/۳۰۵	۴۸/۸۱۵	۰/۰۰۱	۰/۰۶
	گروه	۱۰۰/۸۵۴	۱	۱۰۰/۸۵۴	۱۴۳/۵۱۱	۰/۰۰۱	۰/۱۴
	خطا	۱۸/۲۷۲	۲۶	۰/۷۰۳			

تحصیلی و بهبود ناگویی هیجانی دانش آموزان شود؛ بنابراین، توجه به آن و استفاده از آن در محیط های آموزشی و دانشگاهی می تواند بر بهبود هیجان های پیشرفت تحصیلی مؤثر باشد (۲۴). ذهن آگاهی در پژوهش حاضر، به خوبی بر این امر تأکید دارد که توجه کردن به شیوه حضور ذهن سبب پرورش پاسخ دهی شفقت آمیز، غیرقضوتی و مبتنی بر پذیرش و مشاهده رویدادها در لحظه حال در شرکت کنندگان پژوهش گردید. افراد ترغیب شدند تجارب درونی و بیرونی خود را با حالتی گشوده و توأم با کنجکاوی مشاهده کنند و با استفاده از ذهنیتی جدید، امور را همان گونه که هستند، ببینند. همین امر سبب می شود که دانش آموز نسبت به خود آگاهی داشته باشد که باعث پیشرفت تحصیلی دانش آموز می گردد (۲۵).

ذهن آگاهی با ایجاد آگاهی و تمرکز در فرد، به مطالعه و درک مطلب کمک می کند؛ اما این تنها یک جنبه از نحوه اثرگذاری ذهن آگاهی بر پیشرفت تحصیلی است. افزایش سطح آگاهی و هشیاری فراگیر، فرد را نسبت به شرایط خود هشیار می سازد تا بتواند تحت هر شرایطی، در زمان کنونی حضور داشته و از موقعیت به دست آمده در فعالیت های مختلفی که می تواند به عنوان راهبردهای مناسب برای بالا بردن پیشرفت تحصیلی عمل کند، نهایت استفاده را داشته باشد. ذهن آگاهی با کاهش ناگویی هیجانی در دانش آموزان

مندرجات شماره ۷ شماره ۷ نشان می دهد که میان گروه های آزمایش و کنترل، در پس آزمون متغیر ناگویی هیجانی با کنترل پیش آزمون در سطح $P < 0.001$ تفاوت معناداری وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری

با توجه به نتایج به دست آمده می توان گفت اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر ناگویی هیجانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر ایلام، تأثیر معناداری دارد. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش طباطبایی و همکاران (۱۳۹۷) که به بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر انگیزش پیشرفت دختران دوره متوسطه شهر تهران پرداختند، همخوانی دارد که نشان دادند آموزش ذهن آگاهی برای افزایش انگیزش پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان می تواند مؤثر باشد و اجرای آموزش ذهن آگاهی به افزایش انگیزه پیشرفت در دختران نوجوان منجر می شود. تبیین یافته ها نشان داد که ذهن آگاهی در یک برنامه مداخله ای کوتاه مدت، به بروز تغییراتی در دانش و نگرش و بهبود سطح پیشرفت تحصیلی منجر می گردد. ذهن آگاهی دانش آموز را قادر می سازد تا دانش، نگرش و ارزش های وجودی خود را به توانایی های واقعی و عینی تبدیل کند تا بتواند از این توانایی ها در استفاده صحیح تر از نیروهای خود بهره گیرد و زندگی مثبت و شادابی را برای خود فراهم سازد. ذهن آگاهی می تواند باعث پیشرفت

پژوهش‌نامه مقاومت می‌کردند که ممکن است نتایج پژوهش را تحت تأثیر قرار داده باشد.

با توجه به یافته‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود که روش‌های تربیتی و تعلیمی به‌گونه‌ای تغییر یابند که ناگویی هیجانی را به حداقل برسانند. مدرسه به‌گونه‌ای سازمان یابد که فرصت برای شکست را کاهش دهد و فرصت برای احساس موفقیت و پیشرفت تحصیلی را بالا برد؛ همچنین با توجه به اینکه ذهن‌آگاهی و ناگویی هیجانی از موضوعات مهمی به‌شمار می‌روند، ضروری است در آینده بیش‌ازپیش، بر روی متغیرهای دخیل در این زمینه‌ها مانند فرهنگ پژوهش‌هایی صورت گیرد. با آنکه تنها به استناد نتایج این تحقیق نمی‌توان کاربردهای عملی برای آن در نظر گرفت؛ اما با توجه به نتایج سایر تحقیقات مشابه و یافته‌های این پژوهش می‌توان به اهمیت مقوله آموزش ذهن‌آگاهی و تأثیر آن بر ناگویی هیجانی در جلسات آموزش خانواده اولیا و مربیان مدارس توجه داشت. از آنجاکه نتایج پژوهش حاضر بر اثر مستقیم ذهن‌آگاهی بر ناگویی هیجانی و پیشرفت تحصیلی تأکید دارد، از جنبه کاربردی پیشنهاد می‌شود کارگاه‌هایی راه‌اندازی گردد و بر حالات مثبت روانی و تأثیر مثبت ذهن‌آگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان از سوی معلمان و خانواده‌ها، توجه و اثربخشی آن به‌صورت آزمایشی سنجیده شود.

References

1. Robins CJ, Keng SL, Ekblad AG, Brantley JG. Effects of mindfulness- based stress reduction on Emotional experience and expression a randomized controlled trial. *J Clin Psychol* 2012. 68:117-31. doi.10.1002/jclp.20857.
2. Pirsig SJ. Evaluation of a mindfulness intervention for children with emotion regulation difficulties [master's thesis, minnesota state University Mankato. Corn Coll Sch Minnesota Uni J 2017; 2:123-7.
3. Salami F, Ashayeri H, Estaki M, Farzad V, Koochakentazar R. [Mother based combined training and its effect on the symptoms attention deficit/ hyperactivity disorder]. *J Neuro* 2016; 2: 31-44. (Persian)
4. Auerbach RP, Mortier P, Bruffaerts R, Alonso J, Benjet C, Cuijpers P. WHO world mental health surveys international college

می‌تواند به گونه غیرمستقیم نیز، بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر بگذارد. آموزش ذهن‌آگاهی با پرورش خودآگاهی در دانش‌آموزان، به آنان کمک می‌کند تا قوت‌ها و ضعف‌های خود را بشناسند. تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر پیشرفت تحصیلی و کاهش ناگویی هیجانی دانش‌آموزان را می‌توان این‌گونه استدلال کرد که فن‌های ذهن‌آگاهی به‌واسطه نقش مؤثرشان، در پیشگیری از برانگیختگی‌های هیجانی و رفتارهای تکانشی، کاهش ناگویی هیجانی و کاهش تجربه هیجان‌های منفی و افزایش پیشرفت تحصیلی تأثیر بسزایی دارد. به‌کارگیری فن‌های ذهن‌آگاهی به پرورش فرزندان ذهن‌آگاه و توانمند در تنظیم هیجان منجر می‌شود و در کاهش هیجان‌های منفی که ازجمله عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی هستند، اثربخش‌اند و از این طریق، بر خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد و عملکرد تحصیلی آنان را بالا می‌برد (۲۶).

در انجام هر پژوهشی محدودیت‌هایی وجود دارد. این پژوهش از این امر مستثنا نیست و با محدودیت‌هایی همراه بود که در تفسیر و به‌کارگیری نتایج پژوهش باید مدنظر داشت. جنسیت یکی از این محدودیت‌ها بود؛ زیرا پژوهش صرفاً روی دانش‌آموزان پسر اجرا شده بود. اجرا در شهر ایلام محدودیت دیگر پژوهش است که نتایج صرفاً قابلیت تعمیم به شهر ایلام را دارد و همچنین محدودیت دیگر این بود که برخی پاسخگویان در دادن جواب به سؤالات

- student project prevalence and distribution of mental disorders. *J Abnorm Psychol* 2019;127: 623-8. doi.10.1037/abn0000362.supp.
5. Dawkins JC, Hasking PA, Boyes ME. Thoughts and beliefs about nonsuicidal self injury an application of social cognitive theory. *J Am. Coll Health* 2019; 5:81-5. doi.10.1080/07448481.2019.1679817.
 6. Garke M, Sorman K, Jayaramlindstrom N, Hellner C, Birgegard A. Symptom shifting and associations with mental illness a transdiagnostic approach applied to eating disorders. *J Abnorm Psychol* 2020; 128: 585-95. doi.10.1037/abn0000425.
 7. Greene D, Boyes M, Hasking P. The associations between alexithymia and both non-suicidal self-injury and risky drinking a systematic review and meta analysis. *J Affect Disord* 2020; 260: 144-60. doi.10.1016/j.jad.2019.08.088

8. Hasking P, Boyes M. The non suicidal self injury expectancy questionnaire factor structure and initial validation. Clin Psychol 2018; 3:22-7. doi.10.1111/cp.12127.
9. Preece D, Becerra R, Robinson K, Dandy J, Allan A. The psychometric assess ment of alexithymia development and validation of the perth Alexithymia question naire. Individ Dif 2018; 132:32-44. doi.10.1016/j.paid.2018.05.011
10. Sohrabi F, Asadzadeh H, Arabzadeh Z. [Effectiveness of Barkleys parental education program in reducing the symptoms of oppositional defiant disorder on preschool children]. J Sch Psychol 2014; 3: 82-103. (Persian)
11. Zeidan F, Johnson SK, Diamond BJ, David Z, Goolkasian P. Mindfulness meditation improves cognition evidence of brief mental training. Cons Cogn 2010; 19:597-605. doi. 10.1016/j.concog.
12. Velotti P, Garofalo C, Daguanno M, Petrocchi C, Popolo R, Salvatore G, et al. Mindfulness moderates the relationship between aggression and antisocial personality disorder traits Preliminary investigation with an offender sample. Comp Psychiatr 2016; 64:38-45. doi. 10.1016/j.comppsy.
13. Hashemi S, Mahoor H. [The effectiveness of mindfulness training on student's happiness]. Res Clin Psychol Couns 2017; 6: 111-20. doi.10.22067/ijap. v6i2.57004 (In Persian)
14. Akbari B, Hosseini Z. [The effectiveness of cognitive behavioral therapy on the treatment of negative emotions and generalized anxiety and academic performance in Guilan province]. MSc Thes Islam Azad Uni Rasht 2015; 36-54. (Persian)
15. Graziano P, Reavis R, Keane S, Calkins S. The role of emotion regulation and childrens early academic success. J Sch Psychol 2007; 1; 45: 3-19. doi.10.1016/j.jsp.2006.09.002.
16. Narimani M, Ariapouran S, Abolghasemi A, Ahadi B. [Effectiveness of mindfulness and emotion regulation trainings on physical and psychological well being among chemical weapon victims]. J Kermanshah Uni Med Sci 2012; 15:79021. (Persian)
17. Beauchemin J, Hutchins TL, Patterson F. Mindfulness meditation may lessen anxiety promote social skills and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. Comp Health Pract Rev 2008; 13:34-45. doi.10.1177/1533210107311624.
18. Bagby RM, Parker JDA, Taylor GJ. The twenty item Toronto alexithymia scale I item selection and cross-validation of the factor structure. J Psychosom Res 1994; 38: 23-32. doi.10.1016/0022-3999(94)90005-1
19. Palmer BR., Gignac G, Manocha R, Stough C. A psychometric evaluation of the Mayer salovey caruso emotional intelligence test version 2. Intelligence 2005; 33:285-305. doi.10.1016/j.intell.2004.11.003
20. Besharat MA. [The relationship alexithymia with anxiety depression psychological distress and psychological well being]. Sci Res Psychol Tabriz Uni 2008; 3:24-9. (Persian)
21. Pekrun R, Goetz T, Frenzel AC, Barchfeld P, Perry RP. Measuring emotions in students learning and performance the achievement emotions questionnaire. Cont Edu Psychol 2011;36: 36-48. doi.10.1016/j.cedpsych.2010.10.002
22. Kadivar P, Farzad V, Kavousian J, Nikdel F. [Validiting the pekruns achievement emotion questionnaire]. Edu Inn 2009; 8: 7-38. (Persian)
23. Zimmerman BJ, Schunk D. Motivational sources and outcomes of self regulated learning and performance. Reg Learn Perform 2011;2: 49-64.
24. Wardell JD, Read JP, Curtin JJ, Merrill JE. Mood and implicit alcohol expectancy processes predicting alcohol consumption in the laboratory. Alc Clin Exp Res 2012; 36:119-29. doi.10.1111/j.1530-0277.2011.01589.x
25. Kiekens G, Hasking P, Nock M, Boyes ME, Kirtley OJ, Bruffaerts R, et al. Fluctuations in affective states and self efficacy to resist non suicidal self injury as real time predictors of non suicidal self injurious thoughts and behaviors. Front Psychiatr 2019; 11:33-8. doi.10.3389/fpsy.2020.00214.
26. Kadden RM, Litt MD. The role of self efficacy in the treatment of substance use disorders. Add Behav 2011; 36: 1120-6. doi.10.1016/j.addbeh.2011.07.032.

Effectiveness of Mindfulness Training on EMotional Dysfunction and Academic Achievement of Junior Middle School Students

Mohebi M¹, Zargham M^{*1}, Monirpour N¹

(Received: October 22, 2020

Accepted: June 13, 2021)

Abstract

Introduction: This study aimed to investigate the effect of mindfulness on the alexithymia and academic achievement of male middle school students in Ilam, Iran.

Materials & Methods: This semi-experimental study was conducted based on a pretest-posttest design using experimental and control groups. The study population included all junior male students of middle school (n=3750) in Ilam (the academic year 2018-19). Accordingly, five schools were selected from the districts in Ilam. In the next stage, some classes were selected and investigated randomly. According to the Cochran formula, 348 students were selected as samples using the cluster random sampling method. Of these, 60 students had high levels of alexithymia and were selected as the main sample. After the identification of the population and sample, the researcher referred to the schools and commenced the treatment sessions following the obtainment of the required permission. The Toronto Alexithymia Scale and the Pekrun Academic Achievement Questionnaire were used in this study. The experimental group

received eight 60-min training sessions using the mindfulness method. On the other hand, the control group received no training. The content of the intervention was designed by Kabat-Zayn et al., and Narimani et al. used and approved the designed content.

Findings: Based on the findings, the calculated F values for academic achievement and alexithymia were obtained at 114.511 and 143.511, respectively. Moreover, the covariance analysis showed a significant difference between experimental and control groups regarding the dependent variables (P<0001) after the posttest.

Discussions & Conclusions: Generally, based on the findings, it was shown that mindfulness has a positive effect on the academic achievement and alexithymia of the students. This leads to an increase in academic achievement and a decrease in alexithymia levels in students.

Keywords: Academic achievement, Alexithymia, Ilam, Mindfulness, Students

1. Dept of Psychology, Islamic Azad University, Qom Branch, Qom, Iran

* Corresponding author Email: zarghamhajebi@gmail.com