

بررسی رابطه ذهن آگاهی به عنوان چارچوب متعادل ذهنی به شیوه غیرقضاوتی (هدف محور) بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

حسین طالبی^۱، فاطمه میرزائی^۲، طیبه رستاد^۳

^۱آموزگار آموزش و پرورش شهر داراب

^۲کارشناس ارشد مدیریت آموزشی، دبیر آموزش و پرورش

^۳کارشناس ارشد ریاضی، دبیر آموزش و پرورش

چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه ذهن آگاهی به عنوان چارچوب متعادل ذهنی به شیوه غیرقضاوتی (هدف محور) بر پیشرفت تحصیلی می باشد. روش این پژوهش همبستگی است و دانش آموزان شهر داراب، جامعه آماری آن را تشکیل دادند که از جامعه آماری مذکور نمونه ای با استفاده از فرمول تعیین حجم نمونه مورگان و روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند به منظور جمع آوری داده ها از پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ فرم کوتاه و نمره پایان سال تحصیلی دانش آموزان به عنوان ملاک پیشرفت تحصیلی استفاده شد نتایج نشان داد بررسی رابطه ذهن آگاهی به عنوان چارچوب متعادل ذهنی به شیوه غیرقضاوتی (هدف محور) بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شهر داراب با مقدار ۰/۳۲ در سطح ۰/۰۱ معنی دار است.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، چارچوب متعادل ذهنی، شیوه غیرقضاوتی، پیشرفت تحصیلی

مقدمه

طی سال های اخیر مطالعات گسترده و قابل توجهی در خصوص رابطه کارکردهای اجرایی مغز و ذهن آگاهی انجام گرفته است. مفهوم ذهن آگاهی بیش از دو هزار سال قدمت دارد. پایه های این مفهوم را می توان در کهن ترین متن های بودایی ردیابی کرد. ذهن آگاهی به لحاظ تاریخی بیشتر با جنبش های معنوی مرتبط است تا جریان های اصلی روانشناسی. طی دهه های گذشته ذهن آگاهی به طور فزاینده ای در علوم روانشناسی مورد استفاده قرار گرفته است. ذهن آگاهی از بودیسم ریشه گرفته است، یکی از تکنیک های اصلی در مراقبه بودایی بوده است که به طور فزاینده ای مورد استفاده قرار داشت. از هندوستان آغاز گردیده و در تمامی خاورمیانه گسترش یافت و سپس به علت داشتن اندیشه های عرفانی لطیف در سراسر مناطق پر جمعیت جهان گسترش یافت و پیروان زیادی را جذب خود نمود و اخیراً به اروپا و آمریکا سرایت نموده است (کومار، ۲۰۰۲؛ به نقل از کارداسیتو، ۲۰۰۵). بنابراین ذهن آگاهی دارای سابقه ای طولانی است و در آداب و رسوم کهن و گاه مذهبی (مثل هنرهای رزمی، یوگا، تای چی، بودیسم، نائیسیم، هندوئیسم، یهودیت، اسلام و مسیحیت) قابل مشاهده است. ذهن انسان از روی عادت وقایع گذشته را بررسی می کند و در تلاش است تا آینده را پیش بینی کند و به همین خاطر به راحتی پریشان می شود ذهن آگاهی شیوه ای است که برای پردازش توجه که از مراقبه شرقی نشأت گرفته و به عنوان توجه کامل به تجربیات زمان حال به شکل لحظه به لحظه توصیف شده است همچنین به عنوان پرداختن توجه به یک شیوه خاص در زمان حال بدون قضاوت تعریف می شود ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون پیش داوری است (احمدوند و همکاران، ۱۳۹۲) به اعتقاد والش^۳ (۲۰۰۹) ذهن آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه در لحظه کنونی اتفاق می افتد. کران^۴ (۲۰۰۹؛ به نقل از خسروی، ۱۳۹۶) عناصر اصلی ذهن آگاهی را شامل موارد زیر می داند:

- **رشد آگاهی؛** از طریق یک روش شناختی منظم در تمرین های رسمی و غیر رسمی ذهن آگاهی حاصل می شود. تمرین های رسمی شامل تکنیک پویش بدن، مراقبه در حالت نشسته و ذهن آگاهی حرکات می شود و تکنیک های غیر رسمی، توجه و آگاهی از تجربیات لحظه به لحظه زندگی را در بر دارد.
- **توجه ویژه؛** که از طریق مهربانی، کنجکاو و رضایت همراه با توجه نشان دادن به تجربیات حاصل می شود. این ویژگی ها هم ارادی هستند و هم بلافاصله بعد از ذهن آگاهی حاصل می شوند.
- **افزایش فهم نسبت به آسیب پذیری انسان؛** این اصل از طریق تکنیک های شنیدن و مشاهده مستقیم فرایندهای تجربی در طول تمرین مراقبه ذهن آگاهی حاصل می شود. از طریق ذهن آگاهی یاد گرفته می شود که رنج و درد جزئی از تجربیات ما هستند و به بیماران نشان می دهد که وجود این درد و رنج ها ممکن است یک عادت ناسالم باشد.

قنبری طلب و همکاران (۱۳۹۴) در مقاله ای با عنوان مولفه های اصلی ذهن آگاهی، به معرفی مولفه های ذهن آگاهی پرداخته اند و این مولفه ها شامل موارد زیر می دانند ۱- شفافیت که اولین و مهمترین ویژگی ذهن آگاهی است. ۲- آگاهی غیرمفهومی و بدون تعصب به معنای مداخله نکردن در فرآیند تجربه است. ۳- انعطاف پذیری آگاهی و توجه به معنای تنظیم

^۱Kummar

^۲Cardaciotto

^۳Walsh

^۴Cron

ارادی و سیال آگاهی و توجه است. ۴- موضع تجربی به واقعیت که پردازش تمام و کمال و اقیعیت را در بر می گیرد. ۵- ذهن - آگاهی بر هوشیاری لحظه محور دلالت دارد. ۶- تداوم آگاهی و توجه که می تواند عمیق و مداوم یا سطحی و گسسته باشد. ۷- مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی شامل تمرینات غیر رسمی و تمرینات رسمی هستند. ویلیامز و پنمن^۵ (۲۰۱۲) معتقدند ذهن آگاهی فنی برای بررسی محرک های زیربنایی شناخت ها و هیجان ها است که مضمون های نهفته زندگی را در معرض آگاهی قرار می دهد؛ به این ترتیب بدون قضاوت یا سرزنش نشان می دهد که اولاً هیجانها مرکب از افکار، حس های بدنی، احساسات خام و تکانه هستند؛ دوماً آنها اغلب نشانه های عمیق و وسیعی از ناکارآمدی نحوه ی برقراری ارتباط ما با خودمان، دیگران و دنیا هستند؛ آنها اطلاعات درونی و بیرونی را اعلام می کنند و علائمی هستند که فقط باید در این لحظه بدون قضاوت و یا سرزنش مشاهده شوند و مورد توجه قرار گیرند. به این ترتیب ذهن آگاهی روشی برای تربیت ذهن است و شبیه میکروسکوپی عمل می کند که عمیق ترین الگوهای ذهن را نشان می دهد؛ وقتی که ذهن در عمل مورد مشاهده قرار می گیرد، افکار و هیجانها خود به خود ناپدید می شوند. ذهن آگاهی می تواند به افراد در بهبود جنبه های مختلف زندگی به خصوص در بهبود عملکرد یادگیری و تحصیلی نیز نقش مفید داشته باشد. نتایج پژوهشی نشان داد که ذهن آگاهی می تواند آگاهی عمیق تر نسبت به احساسات و افکار دشوار را افزایش و استرس را کاهش دهد، پیگیری تکالیف را بالا ببرد و تعلل ورزی را پایین بیاورد و سلامتی را بهبود ببخشد. نتایج پژوهشی دیگر نشان داد که ذهن آگاهی به دلیل تاثیر مثبتی که بر افزایش خود کنترلی و کمک طلبی دارد، می تواند باعث کاهش تعلل ورزی و افزایش پیشرفت تحصیلی شود (قاسمی جونبه و همکاران، ۱۳۹۵). با توجه به آنچه ذکر شد، ضرورت دارد تا در این پژوهش و پژوهش های مشابه به بررسی عوامل تاثیرگذار بر پیشرفت تحصیلی خصوصاً ذهن آگاهی پرداخته شود.

مروری بر پژوهش های انجام شده

- پور پاریزی و همکاران (۱۳۹۷) پژوهشی با عنوان تاثیر ذهن آگاهی بر پیشرفت تحصیلی و سازگاری تحصیلی: نقش واسطه ای خودپنداره تحصیلی انجام دادند. روش پژوهش توصیفی از نوع تحلیل مسیر بود. حجم نمونه را ۲۹۹ دانشجو تشکیل دادند که به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. در این پژوهش جهت گردآوری داده ها از معدل تحصیلی نیمسال اول، پرسش نامه سازگاری بیکر و سریاک، سیاهه ذهن آگاهی فرایبورگ و پرسشنامه تحصیلی استفاده شد. برای تحلیل داده ها از آمار توصیفی میانگین و انحراف معیار و برای تحلیل داده های استنباطی از روش تحلیل مسیر استفاده شد. نتایج تحلیل مسیر نشان می دهد که ذهن آگاهی به طور مستقیم و معنادار با پیشرفت تحصیلی و سازگاری تحصیلی رابطه دارد، و خودپنداره تحصیلی نقش واسطه ای با پیشرفت تحصیلی و سازگاری تحصیلی دارد. از این پژوهش نتیجه گرفته می شود که ذهن آگاهی باعث بالا بردن پیشرفت، سازگاری و خودپنداره تحصیلی می شود؛ بنابراین داشتن ذهن آگاهی در محیط های آموزشی منجر به افزایش پیشرفت، سازگاری و خودپنداره تحصیلی دانشجویان می شود.
- درخشان و نظری (۱۳۹۸). پژوهشی با عنوان اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر افعال کاری تحصیلی، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه نهم شهر اصفهان انجام دادند در این پژوهش از روش نیمه آزمایشی، پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری برای دو گروه آزمایش و گواه استفاده شد. جامعه آماری شامل تمام دانش آموزان دختر پایه ی نهم بود که نمونه مورد نظراز میان آن ها با روش نمونه گیری خوشه ای طبقه ای انتخاب گردید و با انجام

^۵Penman

غربالگری و اجرای پرسش نامه اهمال کاری تحصیلی سولمون و رانبلوم (۱۹۸۴) و عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) ۴۰ نفر از دانش آموزانی که بیشترین نمره اهمال کاری و کمترین نمره عزت نفس را اخذ نمودند، انتخاب شده و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. شاخص پیشرفت تحصیلی با استفاده از میانگین نمرات مستمر و نمرات ترم اول معین گردید. سپس گروه آزمایش ۸ جلسه آموزش ذهن آگاهی دریافت نمودند و نتایج آن ها از طریق تحلیل کواریانس مورد بررسی قرار گرفت. بر اساس نتایج، تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و کنترل در هریک از متغیرها در مرحله پس از آزمون و پیگیری مشاهده گردید. نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر افزایش میزان عزت نفس و پیشرفت تحصیلی و کاهش اهمال کاری تحصیلی در گروه آزمایش تأثیر داشته است. به نظر می رسد تمرین های ذهن آگاهی با افزایش آگاهی افراد از لحظه حال از طریق فنونی مثل توجه به تنفس و بدن، آگاهی از اینجا و اکنون و پردازش اطلاعات و ... بر افراد اثر می گذارند. لذا با توجه به اثرات مثبت این آموزش، استفاده گسترده از آن توصیه می شود.

- سلطانی (۱۳۹۷) پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت های ذهن آگاهی بر باورهای انگیزشی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر منطقه ۵ تهران انجام دادند جهت سنجش متغیر های پژوهش پرسشنامه های باورهای انگیزشی و پیشرفت تحصیلی به عنوان پیش آزمون اجرا شد، و شرکت کنندگان در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند که گروه آزمایش آموزش گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی را دریافت کرد و گروه کنترل، درمانی دریافت نکرد. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس نشان داد که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی به طور معناداری باعث افزایش باورهای انگیزشی و مؤلفه های آن (خودکارآمدی، جهت گیری، ارزشگذاری و اضطراب امتحان) می شود. همچنین آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر نیز مؤثر بوده و باعث بهبود پیشرفت تحصیلی آنها شده است.

- عطایی و همکاران (۱۳۹۸) پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش ذهن آگاهی در افزایش انگیزش نسبت به تحصیل در دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه انجام دادند جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان پایه یازدهم مدارس متوسطه دوم شهر تهران که در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۷ مشغول به تحصیل بودند تشکیل داد. با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای ۸۰ دانش آموز که دارای نمرات پایینی در انگیزش تحصیلی بودند به عنوان نمونه انتخاب شدند و در ۴ گروه (۲ گروه آزمایش و ۲ گروه کنترل) به صورت تصادفی جایگزین شدند. گروه های آزمایشی طی ۸ جلسه تحت آموزش ذهن آگاهی قرار گرفتند. سپس از هر چهار گروه مجدداً پس از آزمون گرفته شد. داده ها با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیری و تحلیل کواریانس چند متغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی به طور معناداری موجب افزایش انگیزش تحصیلی در دانش آموزان دختر و پسر شده است. با توجه به اثرات مثبت تمرینات ذهن آگاهی بر افزایش انگیزش نسبت به تحصیل، پیشنهاد می شود که معلمان و مدرسان تعلیم و تربیت با آموزش ذهن آگاهی در مدارس و ایجاد شرایط مناسب برای رشد خودکارآمدی فرصت های بیشتری را برای افزایش انگیزش تحصیلی در دانش آموزان فراهم کنند.

روش شناسی

پژوهشگر در این پژوهش چون به بررسی رابطه بین ذهن آگاهی و پیشرفت تحصیلی در بین دانش آموزان شهر داراب پرداخته است بنابراین از نظر هدف، پژوهش کاربردی و از نظر شیوه گردآوری داده ها، همبستگی است. جامعه آماری پژوهش دربرگیرنده دانش آموزان شهر داراب می باشد در بحث نمونه گیری، برای تعیین حجم نمونه، از جدول مورگان و از بعد روش

نمونه گیری، از روش در دسترس استفاده شد. همچنین برای گردآوری مبانی نظری و پژوهشی، از روش کتابخانه ای و جهت جمع آوری اطلاعات جهت تحلیل آماری، از پرسشنامه های زیر استفاده شد:

پید

شرفتحصیلی

پیشرفت تحصیلی به افزایش میزان یادگیری، افزایش سطح نمرات و قبولی دانش آموزان در دروس و پایه تحصیلی اشاره می کند (شریفیان، ۱۳۹۱) لذا در این پژوهش، نمره پایان سال تحصیلی دانش آموزان به عنوان ملاک پیشرفت تحصیلی در نظر گرفته می شود.

ذهن آگاهی فرایبورگ فرم کوتاه:

برای بررسی ذهن آگاهی، از پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ فرم کوتاه استفاده شد، طیف پرسشنامه لیکرت چهار درجه ای است که از بندرت، بعضی وقتها، بیشتر اوقات و تقریباً همیشه را در بر می گیرد پرسشنامه ۱۴ سوالی ذهن آگاهی دارای دو مولفه خود کنترلی و تنظیم هیجانی است. فرم اولیه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ که شامل ۳۰ سوال بود ابتدا توسط بوچهدل و همکاران (۲۰۰۱) و فرم کوتاه ۱۴ گویه ای آن توسط والچ و همکاران (۲۰۰۶) طراحی شد در این پژوهش از پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ فرم کوتاه ۱۴ سوالی استفاده شد در پژوهش قاسمی جوبنه و همکاران (۱۳۹۴)، ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده بالای ۰/۷۰ گزارش شد.

یافته ها

در نوشتار حاضر با توجه به دارا بودن پیش فرض های آزمون پارامتریک لذا جهت تجزیه و تحلیل داده های پرسشنامه از ضریب همبستگی پیرسون استفاده و نتایج آن در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول (۱): ضریب همبستگی پیرسون

متغیرها	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
ذهن آگاهی و پیشرفت تحصیلی	۰/۳۲	۰/۰۱

نتایج جدول ۱ نشان داد که مقدار ضریب همبستگی بین ذهن آگاهی و پیشرفت تحصیلی با مقدار ۰/۳۲ در سطح ۰/۰۱ معنی دار است بنابراین با ۹۹ درصد اطمینان می توان گفت که ذهن آگاهی، عامل موثری بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شهر داراب است و هرچه ذهن آگاهی بیشتر شود، طبعاً پیشرفت تحصیلی نیز افزایش می یابد.

نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان داد، یکی از عوامل اثرگذار بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، ذهن آگاهی است. این یافته با نتایج پور پاریزی و همکاران (۱۳۹۷)، درخشان و نظری (۱۳۹۸)، سلطانی (۱۳۹۷)، عطایی و همکاران (۱۳۹۸) همسو می باشد به عبارت دیگر ذهن آگاهی در بین دانش آموزان موجب پذیرش تجارب ناخوشایند می شود و چون متوجه دلایل اعمال خود هستند بنابراین هر گونه افت تحصیلی را ناشی از اعمال خود می دانند و در هنگام تحصیل حتی زمانی که نمرات خوبی کسب

نمی‌کنند تلاش می‌کنند با بهره‌گیری از فنون ذهن آگاهی، بر یادگیری مطالب درسی تمرکز نمایند و از حواس پرتی پرهیز نمایند و به آرامی توجه خود را بر تجربه لحظه حاضر معطوف نمایند لذا می‌توان نتیجه گرفت که ذهن آگاهی می‌تواند بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان موثر باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر، دانش آموزان شهر داراب بود با توجه به اینکه ذهن آگاهی، نیازمند توضیح به دانش آموزان است و این توضیحات می‌تواند در تکمیل پرسشنامه‌ها اثربخش باشد اما با توجه به عدم امکان حضور محقق در جلسات توزیع پرسشنامه و توضیح درباره تکمیل پرسشنامه‌ها لذا به نظر می‌رسد یکی از موانع پژوهش حاضر این است که احتمالاً برخی از دانش آموزان تصویر درستی از ذهن آگاهی در زمان تکمیل پرسشنامه نداشته‌اند.

با توجه به تاثیرگذاری ذهن آگاهی بر پیشرفت تحصیلی، پیشنهاد می‌شود نتایج نشان داد که ذهن آگاهی نه تنها بر تعلل ورزی اثرمستقیم دارد بلکه از طریق استرس تحصیلی نیز بر تعلل ورزی تحصیلی اثری غیرمستقیم و منفی دارد بنابراین پیشنهاد می‌شود که با تولید محتوای مجازی برای والدین، زمینه‌ای فراهم شود تا آنان، فرزندان خود را متوجه اشتباهات و مشکلات نمایند تا تجارب ناخوشایند خود را بپذیرند و هنگامی که دچار حواس پرتی می‌شوند تلاش کنند تا به آرامی توجه خود را بر تجربه لحظه حاضر بر گردانند و بر احساسات بی‌آنکه در آنها گم شوند، نظارت کنند.

منابع و مآخذ

۱. احمدوند، زهرا؛ حیدری نسب، لیلا؛ شعیری، محمد رضا (۱۳۹۲). واری اعتبار و روایی پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی در نمونه‌های غیر بالینی ایرانی. مجله علوم رفتاری، (۳)۷، ۲۳۷-۲۲۹.
۲. پور پاریزی، معصومه؛ توحیدی، افسانه؛ خضری مقدم، نوشیروان (۱۳۹۷). تاثیر ذهن آگاهی بر پیشرفت تحصیلی و سازگاری تحصیلی: نقش واسطه‌ای خودپنداره تحصیلی. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت. ۴ (۳): ۲۹-۴۴.
۳. خسروی، محمد. (۱۳۹۶). مقایسه ذهن آگاهی و تنظیم رفتار ورزشی ورزشکاران انفرادی و گروهی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی ورزشی؛ دانشگاه تبریز.
۴. درخشان، دینا؛ نظری، صادق (۱۳۹۸). اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر اهمال کاری تحصیلی، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ی نهم شهر اصفهان. پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش پرورش. ۲ (۱۷): ۲۹-۴۴.
۵. سلطانی، مریم (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر باورهای انگیزشی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر منطقه ۵ تهران. انجمن جامعه‌شناسی آموزش و پرورش ایران. ۱۰ (۱۰): ۱۸۵-۱۷۱.
۶. شریفیان، احمد. (۱۳۹۱). سنجش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان: تاثیر نمره و بازخورد بر پیشرفت تحصیلی. تهران: نشر و انیا.
۷. عطایی، فاطمه؛ کیامنش، علیرضا؛ سیف، علی اکبر (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی در افزایش انگیزش نسبت به تحصیل در دانش‌آموزان دختر و پسر دوره متوسطه. روان‌شناسی مدرسه. ۸ (۴): ۱۷۶-۱۹۹.
۸. قاسمی جوبنه رضا، موسوی سید ولی اله، ظنی پور آذین، حسینی صدیق مریم السادات (۱۳۹۵). رابطه بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجان با تعلل ورزی تحصیلی دانشجویان. دو ماهنامه علمی-پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی. ۹ (۲): ۱۴۱-۱۳۴.

۹. قنبری طلب ، محمد؛ جوانمرد ، غلامحسین؛ رضایی ، اکبر(۱۳۹۴). مولفه های اصلی ذهن آگاهی، سومین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران.

10. Cardaciotto, L. A. (2005) Assessing mindfulness: The develop of a bi -dimensional measure of awareness and acceptance Doctoral dissertation. University of Drexel,USA.
11. Penman, D. (2012). Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world.Piatkus. co. uk
12. Walsh JJ, Balian MG, Smolira DR, Madsen S.(2009). Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. Personality and Individual differences.