

تأثیر آموزش ذهن آگاهی کودک محور بر درگیری تحصیلی دانش آموزان دختر دوره دوم ابتدایی شهر میمه محمد رضا وطن دوست^۱، فرزانه واصفیان^۲

^۱ دانشجوی دکتری برنامه ریزی درسی، دانشکده علوم تربیتی، واحد میمه، دانشگاه آزاد اسلامی، میمه، ایران
^۲ استادیار گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی، واحد میمه، دانشگاه آزاد اسلامی، میمه، ایران

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی کودک محور بر درگیری تحصیلی دانش آموزان دختر دوره دوم ابتدایی شهر میمه می باشد. این پژوهش از نوع شبه آزمایشی و طرح انتخابی نیز پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش عبارتند از کلیه دانش آموزان دختر پایه های چهارم، پنجم و ششم مقطع ابتدایی در شهر میمه (مجموعاً ۳۲۰ دانش آموز دختر دوره دوم ابتدایی). در این پژوهش از روش نمونه گیری تصادفی ساده استفاده شد. برای حجم نمونه تعداد ۹۰ نفر از کلیه دانش آموزان دختر دوره دوم مقطع ابتدایی انتخاب شدند. ابزار مورد پژوهش شامل بسته آموزشی ذهن آگاهی کودک محور و پرسشنامه درگیری تحصیلی ریو (۲۰۱۳) بود. گروه های آزمایش در ۸ جلسه ۴۵ دقیقه ای، آموزش ذهن آگاهی کودک محور را دریافت نمودند. تحلیل داده ها با استفاده از آزمون لوین مبتنی بر تساوی واریانس ها، آزمون باکس جهت برابری کوواریانس ها و برای بررسی فاکتورهای پیش فرض از آزمون پارامتریک استفاده شد و در نهایت به بررسی فرضیه ها با روش کوواریانس پرداخته شد. نتایج داده ها نشان داد با توجه به این که میانگین نمرات ابعاد رفتاری، شناختی و عاطفی در گروه آزمایش از میانگین گروه کنترل در پس آزمون برای دانش آموزان دختر بالاتر است؛ این تفاوت به خوبی نشان دهنده ی این موضوع است که آموزش ذهن آگاهی کودک محور توانسته نمرات درگیری تحصیلی در ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری را در مرحله پس آزمون برای دانش آموزان دختر افزایش دهد.

واژه های کلیدی: آموزش ذهن آگاهی کودک محور، درگیری تحصیلی، دوره دوم ابتدایی، دختر

۱- مقدمه

مهم‌ترین اهداف نظام آموزش و پرورش افزایش زمینه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری در دانش‌آموزان است. به همین جهت شناخت و بررسی مولفه‌های تأثیرگذار در پرورش دانش‌آموزان از اهمیت شایانی برخوردار است. زیرا شناخت عوامل عاطفی و هیجانی می‌تواند در میزان عملکرد دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد و سطح پیشرفت و یا افت تحصیلی آنها را نمایان سازد (خرم و همکاران، ۱۳۹۸). یکی از عواملی که می‌تواند بر میزان یادگیری دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد، درگیری تحصیلی است. برای درگیری تحصیلی سه بعد شناختی، رفتاری و عاطفی شناخته شده است (میرعالی و همکاران، ۱۴۰۰). آموزش‌های مختلفی برای افزایش میزان درگیری تحصیلی دانش‌آموزان وجود دارد که هر کدام به نوبه خود می‌تواند بر افزایش میزان یادگیری و تلاش تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر باشد (پورعبدل و همکاران، ۱۳۹۴)؛ از جمله راهکارهای مناسب وجود یک روش آموزشی نوین است که می‌تواند معلمان را در کاهش مشکلات تحصیلی و هیجانی دانش‌آموزان یاری نماید و درگیری تحصیلی را در دانش‌آموزان افزایش دهد. آموزش ذهن آگاهی یکی از این روش‌ها می‌باشد. ذهن آگاهی توجه کامل به یک روش ویژه در لحظه حال، بدون داوری در مورد آن است. (پریز و آراندا، ۲۰۱۹). ذهن آگاهی تنها یک ایده خوب نیست بلکه شیوه‌ای برای زندگی است؛ این شیوه با دعوت به لحظه کنونی، حضوری بیشتر و قضاوتی کمتر، در افراد ایجاد می‌کند. اگرچه از ذهن آگاهی به عنوان علمی تازه صحبت می‌شود اما عمر واقعی این شیوه به هزاران سال پیش برمی‌گردد؛ به طوری که از آن به عنوان قلب مراقبه بودائی یاد شده است. با این حال جوهره این شیوه که به معنای بودن در لحظه به شیوه‌ای آگاهانه است، تعلیمی جهانی محسوب می‌شود (ساو و همکاران، ۲۰۱۹). ذهن آگاهی کودک محور یک نوع روش فشرده و سیستمی است که جهت افزایش میزان توجه، آگاهی و بینش و نیز کسب انواع جدیدی از کنترل و خردمندی بر پایه توانمندی‌های درونی در جهت رسیدن به آرامش و آرمیدگی به کار می‌رود. آموزش ذهن آگاهی می‌تواند دانش‌آموزان را در شناخت افکار و اصلاح ارزیابی‌های نادرست از خودشان کمک کند و باعث شود به ارزش‌های شخصی و توانایی خود پی ببرند (زرنقاش و محرابی‌زاده هنرمند، ۱۳۹۵).

در حقیقت آموزش ذهن آگاهی در جنبه‌های مختلف تحصیلی می‌تواند بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد (پورپاریزی و همکاران، ۱۳۹۷)؛ زیرا آموزش ذهن آگاهی با استفاده از روش تمرین‌های خاص و منظم، ذهن دانش‌آموزان را متمرکز می‌نماید. در حقیقت این نوع آموزش به طور موفقیت آمیزی در محیط‌های آموزشی کاربرد دارد. برنامه آموزشی ذهن آگاهی می‌تواند بر افزایش خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان (ویسی و سلگی، ۱۳۹۷؛ اسماعیل نژاد، ۱۳۹۷؛ خانیان نسب فیروزآبادی و دهیادگاری، ۱۳۹۴؛ آبیولا و آکومولافه، ۲۰۱۷)؛ تاب آوری تحصیلی (هاشم زاده و همکاران، ۱۴۰۱)؛ انگیزش تحصیلی (عطایی و همکاران، ۱۳۹۸)؛ فرسودگی تحصیلی و بهزیستی تحصیلی (یزدانی و اسماعیلی، ۱۳۹۷) و پیشرفت تحصیلی و سازگاری تحصیلی (پورپاریزی و همکاران، ۱۳۹۷)، نتیجه بخش باشد. با توجه به تحقیقات انجام شده، تاکنون پژوهشی که تأثیر آموزش ذهن آگاهی کودک محور بر درگیری تحصیلی (شناختی-عاطفی و رفتاری) را بررسی کرده باشد، صورت نگرفته است. از این رو با توجه به اهمیت موضوع، هدف از انجام این پژوهش بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی کودک محور بر درگیری تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره دوم ابتدایی شهر میمه است.

¹ Pérez & Aranda

² Sá & et al.

³ Abiola & Akomolafe

۲- ادبیات تحقیق

در این بخش به معرفی سه متغیر تحقیق می‌پردازیم و خلاصه‌ای در مورد متغیرهای اصلی پژوهش بیان خواهیم کرد.

۲-۱- درگیری تحصیلی^۴

از جمله عامل‌های مهم تعیین‌کننده میزان یادگیری افراد، درگیری تحصیلی است که با دستاوردها، رضایت و موفقیت فرد در ارتباط است. بنابراین، میزان درک و شناخت از مسایل و محیط آموزشی، محیط‌های جانبی آن در جهت تغییر، گسترش و مدیریت برنامه‌های درسی اساسی مؤثر می‌باشد (گوونیراتنه^۵؛ ۲۰۱۸). درگیرشدن دانش‌آموزان در تکالیفی مانند حل مسئله و فعالیت‌هایی که منجر به توسعه‌ی مهارت‌های سطوح بالای شناختی مانند ارزشیابی، ترکیب و تجزیه و تحلیل در طبقه بندی بلوم می‌شود. مرتبط‌کردن درگیری با هر سطح خاصی از یادگیری (حمزه پور سیدآباد و همکاران، ۱۴۰۲). درگیری تحصیلی از مهمترین عوامل تعیین‌کننده موفقیت دانشجویان و دانش‌آموزان محسوب می‌شود. درگیری تحصیلی برای فرد یادگیرنده بسیار موثر، مهم و اساسی شناخته شده است. شناسایی نقاط ضعف یادگیری و تلاش برای تقویت ادراک، به نتیجه یادگیری بهتر دانش‌آموزان کمک خواهد کرد (باراک^۶؛ ۲۰۱۷؛ کابرا و یوریت- لاراچ^۷؛ ۲۰۲۰؛ وهار^۸؛ ۲۰۲۰). درگیری تحصیلی دارای ابعادی است که در زیر به آنها پرداخته شده است.

۲-۲- بررسی ابعاد درگیری تحصیلی

۲-۲-۱- درگیری شناختی^۹

معلم از دانش‌آموزان می‌خواهند که به طور عمیق به محتوای یادگیری فکر نمایند؛ رفتاری متفاوت در یادگیری که میزان فهم آنها را از درس افزایش می‌دهد، تجربه نمایند و به طور خلاقانه و انتقادی به یادگیری بیاورند. بنابراین درگیری شناختی به فرایندهای پردازش که دانش‌آموزان جهت یادگیری استفاده می‌کنند، اشاره دارد (پرهیز، ۱۳۹۴). درگیری شناختی بیانگر راهبردهای شناختی و فراشناختی می‌باشد. رابطه مستقیم با انگیزش برای یادگیری دارد زیرا هر چه میزان آن افزایش یابد میزان درگیری شناختی افزایش می‌یابد (پرهیز، ۱۳۹۴).

۲-۲-۲- درگیری عاطفی^{۱۰}

میزان درگیری تحصیلی افراد به واسطه علاقه‌های ذاتی و نگرشی، پیش‌بینی می‌شود. بر این اساس دانشجویانی که میزان درگیری عاطفی بیشتری دارند از نگرش مثبت بالاتر و رشد شناختی بیشتری برخوردار هستند (لئو و کان^{۱۱}؛ ۲۰۱۲). بعد

⁴ - Academic conflict

⁵ Gooneratne

⁶ - Barak

⁷ Cabra & Uribe-Larach

⁸ Vehar

⁹ - Cognitive conflict

¹ - emotional conflict

¹ - Lao & Kuhn

عاطفی درگیری تحصیلی به واکنش های عاطفی و هیجانی دانش آموزان در کلاس و مدرسه اشاره دارد که دارای سه مؤلفه ای احساس، ارزشمندی و عاطفه می باشد (پرهیز، ۱۳۹۴).

۳-۲-۲-۳-۲-۲-۳ درگیری رفتاری^{۱۲}

به طور کلی درگیری رفتاری شامل رفتارهای قابل مشاهده دانش آموزان در برخورد با تکالیف است. در این نوع درگیری، تأکید بر فرایندی است که طی آن، دانش آموزان از روی قصد و تاحدودی فعالانه تلاش می کنند تا چیزی را یاد بگیرند و نیز شرایط و موقعیت های یادگیری را شخصی و پربار کنند. (فخاریان و همکاران، ۱۳۹۸). معلمان تلاش می کنند تا درگیری رفتاری را به حداکثر برسانند. با نگاه کردن به دانش آموزان به راحتی می توان گفت دانش آموزان در تکالیف مشارکت دارند و درگیری رفتاری را از خود نشان می دهند. دانش آموزانی که تلاش بیشتری می کنند، در تکالیف مدت زمان زیادی باقی می ماندند و درخواست کمک می کنند، به احتمال زیاد، بیشتر یاد می گیرند و به سطوح بالاتر از یادگیری می رسند (پرهیز، ۱۳۹۴).

۳-۲-۲-۳-۲-۲-۳ ذهن آگاهی کودک محور^{۱۳}

ذهن آگاه بودن یعنی داشتن فکر^{۱۴} و ضمیر^{۱۵} به طوری که حالت پر شدن از فکر و اندیشه را تداعی می کند و مخالف کلمه بی توجهی یا وضعیت هدایت خودکار^{۱۶} است. ذهن آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه در لحظه کنونی اتفاق می افتد تعریف شده است (گلبرگ و همکاران، ۲۰۱۸^{۱۷}). ذهن آگاهی به رشد سه کیفیت، خودداری از قضاوت، آگاهی قصدمندانه و تمرکز بر لحظه کنونی در توجه فرد تأکید می کند (دای و همکاران، ۲۰۱۹^{۱۸}). ذهن آگاهی به عنوان سبکی برای زندگی، با استفاده از تمرین های مراقبه ای که در زندگی روزمره ادغام می شود به افراد کمک می کند تا با وضعیت های دوگانه ذهن آشنا شوند و آگاهانه از آن ها به صورت یک ذهن انسجام یافته استفاده کنند. با این روش افراد متوجه می شوند که آن ها تنها فکر نمی کنند، بلکه می توانند فکر کردن خود را مشاهده کنند (زو و همکاران، ۲۰۲۰^{۱۹}). بنابراین ذهن آگاهی کودک محور یکی از جدیدترین روشها است که کاربرد بالینی آن، افسردگی برای کودکان دارای اختلال های نارسایی توجه، بیش فعالی، اضطراب، اختلال، وسواس فکری- عملی و استرس پس از سانحه مفید بوده است (حسینی و منشئی، ۱۳۹۶).

۳- روش تحقیق

۳-۱- جامعه آماری و روش نمونه گیری

جامعه آماری تحقیق حاضر شامل ۳۲۰ نفر دانش آموز دختر پایه چهارم، پنجم و ششم مقطع ابتدایی شهر میمه می باشد. باتوجه به اینکه تعداد مدارس مقطع ابتدایی دخترانه در سراسر منطقه میمه، ۱۰ مدرسه می باشد و همچنین با توجه به لزوم

¹ - Behavioral conflict	2
¹ - Child-centered mindfulness ³	
¹ Mind	4
¹ Mindful	5
¹ mindlessness	6
¹ Goldberg & et al.	7
¹ Day & et al.	8
¹ Xu & et al.	9

در اختیار داشتن ۳ مدرسه دخترانه به منظور آموزش ذهن آگاهی کودک محور برای پایه های چهارم، پنجم و ششم، از روش نمونه گیری تصادفی ساده جهت انتخاب نمونه، استفاده شد. مجموعاً تعداد ۹۰ نفر از کلیه دانش‌آموزان دختر از پایه های چهارم، پنجم و ششم مقطع ابتدایی شهر میمه انتخاب شدند. در پایه چهارم ابتدایی: تعداد ۱۵ نفر دختر گروه آزمایش، ۱۵ نفر دختر گروه کنترل؛ در پایه پنجم: تعداد ۱۵ نفر دختر گروه آزمایش، ۱۵ نفر دختر گروه کنترل و در نهایت در پایه ششم: تعداد ۱۵ نفر دختر گروه آزمایش و ۱۵ نفر دختر در گروه کنترل قرار گرفتند. گروه‌های آزمایش در ۸ جلسه ی ۴۵ دقیقه ای، آموزش ذهن آگاهی کودک محور را دریافت نمودند. معیار ورود در این پژوهش، نمره درگیری تحصیلی کمتر از حد متوسط (۵۱) و معیارهای خروج: داشتن سه جلسه غیبت متوالی و شرکت همزمان در سایر جلسات آموزشی بود.

۲-۳- ابزار

در این تحقیق برای جمع آوری داده‌های لازم از پرسشنامه درگیری تحصیلی ریو (۲۰۱۳) که دارای ۱۷ مولفه است، استفاده شد. سوالات ۱ تا ۹، درگیری رفتاری؛ سوالات ۱۰ تا ۱۳ درگیری شناختی و سوالات ۱۴ تا ۱۷، درگیری عاطفی را می‌سنجد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای پرسشنامه درگیری تحصیلی، بالای ۰/۷ برآورد شد که بیانگر پایایی مناسب آن است.

۳-۳- روش اجرای تحقیق

بعد از گرفتن پیش‌آزمون، طی جلسه ای در مورد مفهوم ذهن آگاهی کودک محور و نحوه ی اجرای آن اطلاعات لازم در اختیار دانش‌آموزان گروه آزمایش قرار داده شد و آنها آموزش ذهن آگاهی کودک محور را در طی ۸ جلسه ی ۴۵ دقیقه ای به صورت گروهی در یافت کردند و گروه کنترل در این زمینه آموزشی دریافت نکرد. آموزش ذهن آگاهی کودک محور فقط در گروه آزمایش اجرا شد و تأثیر آن بر نمرات پس‌آزمون افراد گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، مورد مقایسه قرار گرفت. محتوای جلسات با تکیه بر اصول نظری و فنون مبتنی بر ذهن آگاهی و طبق یک پروتکل آموزشی بر گرفته از کتاب توجه آگاهی راه حلی برای مشکلات روزمره (کشمیری و جلالی، ۱۳۹۵) تهیه شد.

جدول شماره (۱-۳) پروتکل آموزش ذهن آگاهی کودکان در ۸ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای می‌باشد

جلسات	عنوان جلسات	محتوای جلسات	اهداف جلسات	تمرین
۱	آشنایی با ذهن آگاهی	تمرینات ذهن آگاهی (آشنایی با آن چیزهایی که در ذهن هستند)	لمس کردن، دیدن شیارها	خوردن یک وعده غذایی با توجه کامل
۲	افزایش میزان هوشیاری	تمرین نفس کشیدن	توجه به روند نفس کشیدن و توجه به عضلات تنفسی	هرروز تمرین نفس کشیدن را به مدت یازده الی شصت دقیقه انجام دهند
۳	تمرین نفس کشیدن	توجه به حواس	کنترل روی کارهایی که انجام می‌شود	هرروز تمرین نفس کشیدن به مدت یازده الی شصت دقیقه انجام دهند
۴	وارسی بدن	توجه به اندام های بدن	کنترل روی اندام های بدن	تکرار تمرین به مدت ۲۰ الی ۶۰ دقیقه
۵	نفس کشیدن و وارسی بدن در محیطی باز	با چشمانی باز دقت بر محیط کلاس به مدت ده دقیقه	افزایش تمرکز به محیط اطراف	تمرین نوشتن پراکندگی حواس، نفس کشیدن و وارسی بدن (به مدت یک ساعت)
۶	تمرین راه رفتن با تمرکز	دقت، توجه و تمرکز به راه رفتن خود	افزایش میزان توجه به خود و افعال خود	تمرین وارسی بدن
۷	توجه به حس های بدن	بیان تجربیات، توجه به حس های درونی خود	افزایش توجه و تمرکز بر خود و بیان تجربیات خودشان از این احساسات	توجه به احساسات و ذهنیات
۸	ذهن آگاهی در محیطی باز و متفاوت	نفس کشیدن، قدم زدن و توجه به محیط و بیان تجربیات خود	افزایش میزان توجه و تمرکز بر خود	تمرین نفس کشیدن و وارسی بدن با چشمانی باز و خاتمه جلسات

بعد از اتمام آموزش ذهن آگاهی کودک محور در جلسه ی هشتم، از دانش آموزان خواسته شد که در زمان مقرر برای تکمیل پس آزمون، حضور یابند.

۴- یافته‌های تحقیق

۴-۱- یافته‌های توصیفی

در این قسمت، میانگین و انحراف معیار درگیری تحصیلی و ابعاد آن در دو گروه آزمایش و کنترل بیان گردیده است. نتایج در جدول (۴-۱) و (۴-۲) گزارش شده است.

جدول شماره (۴-۱) مقایسه میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش و کنترل در درگیری تحصیلی در مرحله پیش

آزمون و پس آزمون

کنترل		آزمایش		مرحله	شاخصهای آماری خرده مقیاس‌ها
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۲/۷۵	۴۵/۳۱	۳/۰۷	۵۴/۴۰	پیش آزمون	درگیری تحصیلی
۷/۵۴	۵۰/۰۶	۱/۹۷	۵۶/۴۶	پس آزمون	

نتایج جدول شماره (۴-۱) نشان داد میانگین نمرات درگیری تحصیلی در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون نسبت به گروه کنترل بالاتر بوده است.

جدول شماره (۴-۲) مقایسه میانگین و انحراف معیار گروه‌های آزمایش و کنترل در ابعاد درگیری تحصیلی

در مرحله پیش آزمون و پس آزمون

کنترل		آزمایش		مرحله	شاخصهای آماری خرده مقیاس‌ها
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۱/۱۲	۱۰/۶۶	۱/۳۶	۱۰/۶۸	پیش آزمون	رفتاری
۲	۱۱/۵۷	۱/۰۵	۱۳/۵۵	پس آزمون	
۱/۲۹	۱۰/۹۱	۱/۳۷	۱۰/۴۲	پیش آزمون	شناختی
۱/۸۷	۱۱/۷۱	۱/۳۱	۱۲/۸۸	پس آزمون	
۱/۷۰	۹/۷۵	۱/۲۳	۱۰/۳۱	پیش آزمون	عاطفی
۲/۴۷	۱۱/۶۴	۱/۱۹	۱۳/۳۷	پس آزمون	

نتایج جدول شماره (۴-۲) نشان داد میانگین نمرات ابعاد درگیری تحصیلی در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون نسبت به گروه کنترل بالاتر بوده است.

۲-۴- یافته های استنباطی

در این قسمت از آمار استنباطی تحلیل کوواریانس استفاده شد و نتایج آن در جداول (۳-۴) و (۴-۴) ارائه شده است.

جدول (۳-۴) نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل برای ابعاد درگیری تحصیلی دانش آموزان دختر

منبع	ارزش	F	سطح معنی داری	مقدار اتا	توان آماری
گروه	۰/۳۵۶	۱۵/۳۲۰	۰/۰۰۱	۰/۳۵۶	۱/۰۰۰

نتایج جدول (۳-۴) نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل در نمرات ابعاد درگیری تحصیلی را نشان می دهد. بر اساس داده های جدول بین دو گروه آزمایش و کنترل در ابعاد درگیری تحصیلی دانش آموزان دختر در سطح $p < 0/05$ تفاوت معناداری وجود دارد. مقدار اتا ۰/۳۵۶ می باشد. یعنی ۳۵/۶ درصد تفاوت دو گروه را نمرات ابعاد درگیری تحصیلی دانش آموزان دختر تبیین می کند. ضمناً توان آزمون ۱ است و نشان دهنده ی کفایت حجم نمونه است.

جدول شماره (۴-۴) تحلیل کوواریانس نمرات ابعاد درگیری در گروه های مورد مطالعه دانش آموزان دختر

منبع	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مجدور میانگین	F	سطح معنی داری	مقدار اتا	توان آماری
پیش آزمون	رفتاری	۱۱/۰۱۰	۱	۱۱/۰۱۰	۴/۸۱۶	۰/۰۳۱	۰/۰۵۴	۰/۵۸۳
	شناختی	۸۴/۹۸۰	۱	۸۴/۹۸۰	۵۰/۵۷۴	۰/۰۰۱	۰/۱۶۷	۱/۰۰۰
	عاطفی	۲۵/۰۶۵	۱	۲۵/۰۶۵	۶/۹۸۸	۰/۰۱۰	۰/۰۷۶	۰/۷۴۳
گروه	رفتاری	۹۴/۹۳۷	۱	۹۴/۹۳۷	۴۱/۵۲۷	۰/۰۰۱	۰/۳۲۸	۱/۰۰۰
	شناختی	۴۹/۷۵۴	۱	۴۹/۷۵۴	۲۹/۶۱۰	۰/۰۰۱	۰/۲۵۸	۱/۰۰۰
	عاطفی	۵۳/۳۶۱	۱	۵۳/۳۶۱	۱۴/۸۷۶	۰/۰۰۱	۰/۱۴۹	۰/۹۶۸
خطا	رفتاری	۱۹۴/۳۲۳	۸۵	۲/۲۸۶				
	شناختی	۱۴۲/۸۲۷	۸۵	۱/۶۸۰				
	عاطفی	۳۰۴/۸۹۶	۸۵	۳/۵۸۰				
کل	رفتاری	۱۴۵۲۷	۹۰					
	شناختی	۱۳۸۷۹	۹۰					
	عاطفی	۱۴۴۸۸	۹۰					

همان طور که نتایج جدول شماره (۴-۴) نشان داد بین گروه ها در سطح $P < 0.05$ تفاوت معنی دار وجود دارد. با توجه به این که میانگین نمرات ابعاد رفتاری، شناختی و عاطفی در گروه آزمایش از میانگین گروه کنترل در پس آزمون برای دانش آموزان دختر بالاتر است؛ این تفاوت به خوبی نشان دهنده ی این موضوع است که آموزش ذهن آگاهی کودک محور توانسته نمرات درگیری تحصیلی در ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری را در مرحله پس آزمون برای دانش آموزان دختر افزایش دهد.

۵- بحث و نتیجه گیری

نتایج تحقیق حاضر، تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل در نمرات ابعاد درگیری تحصیلی را نشان می دهد. با توجه به این که میانگین نمرات ابعاد رفتاری، شناختی و عاطفی در گروه آزمایش از میانگین گروه کنترل در پس آزمون برای دانش آموزان دختر در هر سه پایه تحصیلی چهارم، پنجم و ششم ابتدایی بالاتر است می توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی کودک محور توانسته است نمرات درگیری تحصیلی در ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری را در مرحله پس آزمون برای دانش آموزان دختر در هر سه پایه تحصیلی مقطع ابتدایی افزایش دهد.

نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر با نتایج پژوهشهای موفر (۱۳۹۴)، ولیخانی و سرافراز (۱۳۹۴) همخوانی دارد. نتایج پژوهش موفر (۱۳۹۴) نشان داد که ذهن آگاهی سبب افزایش میزان خودپنداره تحصیلی و افزایش پیشرفت تحصیلی دختران فراری و بد سرپرست شده است و میزان این تأثیرگذاری در خودپنداره تحصیلی بیشتر بوده است.

آموزش ذهن آگاهی ویژه دانش آموزان در سنین مختلف در مدرسه پیامدهای متعددی مانند رشد توجه، خود نظم دهی، سلامت روان، انگیزش و یادگیری و رفتار اجتماعی را در برمی گیرد (فلاک و همکاران، ۲۰۱۵؛ اسکونرد، ریچل و همکاران، ۲۰۱۵). بنابراین در تبیین نتایج می توان گفت آموزش ذهن آگاهی سبب افزایش انگیزه و تلاش دانش آموزان می شود زیرا با آموزش ذهن آگاهی میزان تمرکز و توجه دانش آموزان، افزایش می یابد؛ همین امر به دانش آموزان کمک خواهد کرد آنها حس انگیزه و علاقه مندی بیشتری به یادگیری داشته باشند و میزان درگیری تحصیلی آنها افزایش یابد.

باتوجه به نتایج پژوهش حاضر مبنی بر اثربخش بودن آموزش ذهن آگاهی کودک محور بر درگیری تحصیلی دانش آموزان دختر پایه های چهارم، پنجم و ششم ابتدایی، به نظر می رسد تحقیقات بیشتری در این زمینه نیاز است تا بتوان دست به یک نتیجه گیری کلی در رابطه با اثربخشی آموزش ذهن آگاهی کودک محور بر درگیری تحصیلی دانش آموزان دختر دوره دوم ابتدایی زد. براساس نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می شود:

✓ کارگاه های آموزش ذهن آگاهی جهت ارتقاء سلامت عمومی و به تبع آن کیفیت زندگی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان برگزار شود.

✓ با توجه به اثربخش بودن آموزش ذهن آگاهی کودک محور بر درگیری تحصیلی دانش آموزان دختر دوره دوم ابتدایی، پیشنهاد می شود جلسات آموزش ذهن آگاهی کودک محور برای دانش آموزان دختر دوره اول ابتدایی و همچنین برای دانش آموزان پسر در هر شش پایه مقطع ابتدایی، اجرا شود.

0 - Flock & et al. 2

1 - Schonert- Reichl & et al. 2

منابع

۱. اسماعیل‌نژاد، احمد. (۱۳۹۷) اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کمروبی و خود پنداره تحصیلی دانش آموزان، پایان نامه کارشناسی ارشد، روان شناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور واحد تهران جنوب.
۲. پورپاریزی، معصومه؛ توحیدی، افسانه؛ خضری مقدم، نوشیروان. (۱۳۹۷). تأثیر ذهن آگاهی بر پیشرفت تحصیلی و سازگاری تحصیلی: نقش واسطه‌ای خودپنداره تحصیلی. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، سال چهارم، شماره سوم، پیاپی (۱۵)، پاییز ۱۳۹۷، صص ۴۳-۲۹.
۳. پورباریزی، معصومه؛ توحیدی، افسانه؛ نوشیروان خضری مقدم (۱۳۹۷). تأثیر ذهن آگاهی بر پیشرفت تحصیلی و سازگاری تحصیلی: نقش واسطه‌ای خودپنداره تحصیلی، پژوهش نامه روان شناسی مثبت، دوره ۱، شماره ۲، ۸۷-۶۲.
۴. حمزه پور سیدآباد، ملیحه؛ حسنونند، پریدخت؛ عیسی زاده، ابراهیم؛ صادقیان ریزی، معصومه. (۱۴۰۲). بررسی و شناخت ابعاد درگیری تحصیلی میان دانش آموزان. اولین همایش بین المللی جامعه شناسی، علوم اجتماعی و آموزش و پرورش با رویکرد نگاهی به آینده.
۵. خرم، الهام؛ احمدی، غلامعلی؛ میرزایی، نورالدین. (۱۳۹۸). تأثیر هوش هیجانی بر قابلیت های حرفه ای معلمان و انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان فنی و حرفه ای. فصلنامه تعلیم و تربیت، شماره ۴، شماره پیاپی ۱۵۲، سال ۳۸، زمستان ۱۴۰۱، ۱۷۰-۱۵۷.
۶. دسیگل، رونالد. (۱۳۹۵). توجه آگاهی: راه حلی برای مشکلات روزمره. ترجمه مرتضی کشمیری، پیوند جلالی، انتشارات ارجمند.
۷. زارعی، پروین، سعدی پور، اسماعیل، دلاو، علی و خوشنویسان، زهرا (۱۳۹۵). مقایسه اثر بخشی آموزش روش های ذهن آگاهی و کمک خواهی بر استرس تحصیلی، فصلنامه پژوهش های نوین روان شناختی، ۱۱(۴۳)، ۱۲۳-۱۰۵.
۸. زرنقاش، مریم؛ محرابی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۹۵). تأثیر درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و تاب آوری همسران جانبازا قطع عضو، روش های و مدل های روان شناختی، ۷(۲۳)، ۹۷-۸۲.
۹. عطایی، فاطمه؛ احمدی، عبدالجواد؛ کیامنش، علیرضا؛ سیف، علی اکبر (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی در افزایش انگیزش نسبت به تحصیل در دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه، فصلنامه روان شناسی مدرسه، ۸(۴): ۱۷۶-۱۹۹.
۱۰. فخاریان، جمیله؛ یعقوبی، ابوالقاسم؛ ضرغام حاجبی، مجید؛ محقق، حسین. (۱۳۹۸). تدوین مدل علی سرزندگی تحصیلی بر اساس جو عاطفی خانواده، محیط یادگیری سازنده گرای اجتماعی و درگیری تحصیلی با میانجی گری خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه. تدریس پژوهی. دوره ۷، شماره ۳، شماره پیاپی ۳، مهر ۱۳۹۸، صفحه ۲۸-۱.
۱۱. محمدخانیان نسب فیروزآبادی، نجمه؛ دهیادگاری، الهام. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت ذهن آگاهی بر میزان خودپنداره ی کودکان مقطع دبستان، کنفرانس سراسری دانش و فناوری علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و روانشناسی ایران، تهران، موسسه برگزار کننده همایش های توسعه محور دانش و فناوری سام ایرانیان،

۱۲. موقر، ساناز. (۱۳۹۴). اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش خودپنداره در دختران فراری وید سرپرست، کنفرانس بین المللی یافته‌های نوین پژوهشی در روانشناسی و علوم تربیتی، تهران، موسسه آموزش عالی نیکان.

۱۳. میرعالی، سیده نصیبه؛ میرهاشمی، زهرا؛ میرعالی، سید ابراهیم. (۱۴۰۰). بررسی رابطه ی استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی با باورهای انگیزشی، راهبردهای شناختی و فراشناختی یادگیری خود تنظیمی و اشتیاق به تحصیل رفتاری، عاطفی و شناختی دانش آموزان دختر متوسطه. هشتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی علوم تربیتی و سبک زندگی، ۲۰-۱.

۱۴. ولیخانی، احمد؛ سرافراز، مهدی رضا. (۱۳۹۴). رابطه ذهن آگاهی و وضعیت تحصیلی در چارچوب جنسیت بین دانش آموزان دبیرستانی پایه سوم شیراز، فصلنامه آموزش پژوهشی، (۱): ۱۴-۲۵.

۱۵. ویسی، راضیه؛ سلگی، زهرا. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر حساسیت اضطرابی، خودپنداره و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان، فصلنامه روان شناسی، شماره ۵، دوره ۸، ۸۵-۶۵.

۱۶. هاشم زاده، امیر؛ حاتمی، حمیدرضا؛ بنیجمالی، شکوه السادات؛ اسدزاده، حسن. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تاب آوری تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه. ماهنامه علوم روان شناختی، دوره بیست و یکم، شماره ۱۱۲، تابستان (تیر) ۱۴۰۱، ۷۶۳-۷۷۹.

17. Abiola, F. ,& Akomolafe, M. J. (2017). Effects of Self-Management Technique on Academic Self- Concept of Under-Achievers in Secondary Schools. *Journal of Education and Practice*, 4(6), 138-141.
18. Barak, M. (2017). Science teacher education in the twenty-first century: A pedagogical framework for technology-integrated social constructivism. *Research in Science Education*, 47(2), 283e303.
19. Cabra, J. F. , & Uribe-Larach, D. (2020). Creative behavior. In E. G. Carayannis (Ed.), *Encyclopedia of creativity, invention, innovation, and entrepreneurship* (pp. 266e271). New York, NY: Springer.
20. Day, M. A. , Ward, L. C. , Ehde, D. M. , Thorn, B. E. , Burns, J. , Barnier, A. , Mattingley, J. B. , & Jensen, M. P. (2019). A pilot randomized controlled trial comparing mindfulness meditation, cognitive therapy, and mindfulness-based cognitive therapy for chronic low back pain. *Pain Medicine* (Malden, Mass.), 20, 2134---2148
21. Flock, L. , Simon, B. , Goldberg, L. P. , & Richard J. D. (2015). Promoting prosaically behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Dev. Psychology*, 51(1), 44-51.
22. Goldberg, S. B. , Tucker, R. P. , Greene, P. A. , Davidson, R. J. , Wampold, B. E. , Kearney, D. J. , & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 59, 52---60
23. Gooneratne IK, (2018). Assessment of psychometric properties of a modified PHEEM questionnaire. *Annals, Academy of Medicine Singapore*. 2008; 37:993-7. 8

24. Lao-Joseph, Kuhn. Deanna(2012) Cognitive engagement and attitude development. *Cognitive Development* 17(2).
25. Pérez-Aranda, A. , Feliu-Soler, A. , Montero-Marín, J. , GarcíaCampayo, J. , Andrés-Rodríguez, L. , Borràs, X. , RozadillaSacanell, A. , Penarrubia-Maria, ~ M. T. , Angarita-Osorio, N. , McCracken, L. M. , & Luciano, J. V. (2019). A randomized controlled efficacy trial of mindfulness-based stress reduction compared with an active control group and usual care for fibromyalgia: The EUDAIMON study. *Pain*, 160, 2508---2523
26. Sá, K. N. , Moreira, L. , Baptista, A. F. , Yeng, L. T. , Teixeira, M. J. , Galhardoni, R. , & de Andrade, D. C. (2019). Prevalence of, chronic pain in developing countries. *PAIN Reports*, 4, e779.
27. Schonert- Reichl, K. A. , Oberle, E. , Stewart Lawler, M. , Abbott, D. , Thomson, K. , Oberlander, T. F. & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A Randomized Controlled Trial. *Dev. Psyche*; 51(1): 52–66.
28. Vehar, J. (2020). Creativity and innovation: What is the difference? In E. G. Carayannis Ed.), *Encyclopedia of creativity, invention, innovation, and entrepreneurship* (pp. 383e389). 8-10.
29. Xu, Y. , Wang, Y. , Chen, J. , He, Y. , Zeng, Q. , Huang, Y. , Xu, X. , Lu, J. , Wang, Z. , Sun, X. , Chen, J. , Yan, F. , Li, T. , Guo, W. , Xu, G. , Tian, H. , Xu, X. , Ma, Y. , Wang, L. , Zhang, M. , Yan,. (2020). The comorbidity of mental and physical disorders with self-reported chronic back or neck pain: Results from the China Mental Health Survey. *Journal of Affective Disorders*, 260, 334---341.