JOURNAL OF A New Approach in Teaching and Learning
Research Center of Knowledge-based Businesses & Resource Management Studies
https://www.jnael.ir
Volume 1, Issue 2, Summer 2025, Pages 65 to 79
eISSN: 3150-4078
Original Article (Quantified)

# The Effectiveness of Mindfulness Training on Psychological Flexibility and Academic Engagement in Elementary School Students with Anxiety

**Hanieh Rameshgar[1], Negin Og [2], Maryam Sadat Jalali[3]**

1- Department of Clinical Psychology, Behshahr Branch, Islamic Azad University, Behshahr, Iran.
2- Department of Clinical Psychology, Ayatollah Amoli Branch, Islamic Azad University, Amol, Iran.
3- Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.

**Receive:**
*07 June 2025*
**Revise:**
*27 June 2025*
**Accept:**
*02 August 2025*

**Abstract**

The present study was conducted with the aim of determining the effectiveness of mindfulness training on the psychological flexibility and academic engagement of anxious elementary school students in Sari during the 1404–1405 academic year. Given the prevalence of anxiety in childhood and its consequences for academic performance and mental health, examining the effectiveness of mindfulness-based interventions is of particular importance. This study was a quasi-experimental investigation employing a pre-test–post-test design with a control group. The statistical population consisted of all primary school students in public schools in the city of Sari during the 1404–1405 academic year. Following the administration of an anxiety questionnaire and the identification of students exhibiting anxiety, 30 individuals were selected via purposive sampling and randomly assigned to either the experimental group or the control group (15 participants per group). The experimental group received mindfulness training over eight 60-minute sessions, whereas the control group received no intervention. The research instruments included the Psychological Flexibility Questionnaire and the Academic Engagement Questionnaire. Data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA) and SPSS software (version 27). The results indicated that mindfulness training led to a significant increase in psychological flexibility and academic engagement among anxious students compared to the control group ($p < 0.05$). Furthermore, the obtained effect size demonstrated the intervention's favorable impact on both dependent variables. Mindfulness training can be utilized by psychologists, counselors, and educational officials as an effective method to enhance psychological flexibility and increase academic engagement among students experiencing anxiety. Implementing this intervention in elementary schools can serve as an effective step toward promoting mental health and improving students' academic performance.

**Keywords:**
Mindfulness, cognitive flexibility, academic engagement, students with anxiety.

**Please cite this article as (APA):** Rameshgar, H., Og, N. & Sadat Jalali, M. (2025). The Effectiveness of Mindfulness Training on Psychological Flexibility and Academic Engagement in Elementary School Students with Anxiety. *New Approach in Teaching and Learning,* 1(2), 65-79.

https://doi.org/10.22034/jnael.2025.251361

Authors retain the copyright and full publishing rights.
Published by Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business. This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

**Publisher:** Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business

**Corresponding Author:** Hanieh Rameshgar **Email:** 2080944320@iau.ir

فصلنامه رهیافتی نو در آموزش و یادگیری

https://www.jnael.ir

دوره ۱، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۴، صفحات ۶۵ تا ۷۹

علمی پژوهشی (کمی)

eISSN: 3150-4078

# بررسی تناسب برنامه درسی قصدشده و اجرا شده از نظر عنصر زمان در پایه‌ی ششم ابتدایی

**حانیه رامشگر[۱]، نگین اگ[۲]، مریم سادات جلالی[۳]**

۱- گروه روان‌شناسی بالینی، واحد بهشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بهشهر، ایران.

۲- گروه روانشناسی بالینی، واحد آیت الله آملی، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران.

۳- گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

**تاریخ دریافت:**
۱۷ خرداد ۱۴۰۴

**تاریخ بازنگری:**
۰۶ تیر ۱۴۰۴

**تاریخ پذیرش:**
۱۱ مرداد ۱۴۰۴

## چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب مقطع ابتدایی شهر ساری در سال تحصیلی ۱۴۰۵–۱۴۰۴ انجام شد. با توجه به شیوع اضطراب در دوران کودکی و پیامدهای آن بر عملکرد تحصیلی و سلامت روان، بررسی اثربخشی مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون – پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دوره ابتدایی مدارس دولتی شهر ساری در سال تحصیلی ۱۴۰۵–۱۴۰۴ بود. پس از اجرای پرسشنامه اضطراب و شناسایی دانش‌آموزان دارای اضطراب، ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای آموزش ذهن‌آگاهی دریافت کرد، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و پرسشنامه درگیری تحصیلی بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره و نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ تحلیل شدند. نتایج نشان داد آموزش ذهن‌آگاهی موجب افزایش معنادار انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب در مقایسه با گروه کنترل شد ($P<۰/۰۵$). همچنین اندازه اثر به‌دست‌آمده بیانگر تأثیر مطلوب مداخله بر هر دو متغیر وابسته بود. آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند به‌عنوان روشی مؤثر در ارتقای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و افزایش درگیری تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب مورد استفاده روان‌شناسان، مشاوران و مسئولان آموزش‌وپرورش قرار گیرد. بهره‌گیری از این مداخله در مدارس ابتدایی می‌تواند گامی مؤثر در ارتقای سلامت روان و بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان باشد.

**کلید واژه‌ها:**
ذهن آگاهی،
انعطاف پذیری شناختی،
درگیری تحصیلی،
دانش آموزان دارای اضطراب.

**لطفاً به این مقاله استناد کنید (APA):** رامشگر، حانیه، اگ، نگین و سادات جلالی، مریم. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب مقطع ابتدایی. *فصلنامه رهیافتی نو در آموزش و یادگیری*، *۱(۲)*، ۶۵-۷۹.

https://doi.org/10.22034/jnael.2025.251361

Authors retain the copyright and full publishing rights.
Published by Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business.
This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

**ناشر:** مرکز پژوهشی مطالعات مدیریت منابع و کسب و کار دانش محور

**ایمیل:** 2080944320@iau.ir

**نویسنده مسئول:** حانیه رامشگر

## مقدمه

دوران کودکی، به‌ویژه سال‌های تحصیل در دوره ابتدایی، یکی از حساس‌ترین مراحل رشد انسان محسوب می‌شود که در آن سلامت روان، رشد شناختی، هیجانی و اجتماعی کودک به‌طور هم‌زمان شکل می‌گیرد (مرعشی و مشتاقی، ۱۴۰۴). در این دوره، اضطراب یکی از شایع‌ترین مشکلات روان‌شناختی است که می‌تواند پیامدهای گسترده‌ای بر عملکرد تحصیلی، روابط اجتماعی، یادگیری و کیفیت زندگی دانش‌آموزان بر جای گذارد (رفیعی، ۱۴۰۴). کودکان دارای اضطراب معمولاً در تمرکز بر فعالیت‌های آموزشی، مشارکت در کلاس درس، برقراری ارتباط با همسالان و مدیریت هیجان‌های منفی با دشواری روبه‌رو هستند. در نتیجه، اضطراب نه تنها سلامت روان آنان را تهدید می‌کند، بلکه موجب کاهش انگیزش، افت عملکرد تحصیلی و کاهش مشارکت فعال در فرآیند یادگیری نیز می‌شود (اوجرز[1] و همکاران، ۲۰۲۰). در سال‌های اخیر، توجه پژوهشگران به استفاده از مداخلات روان‌شناختی مبتنی بر رویکردهای موج سوم درمان‌های شناختی ـ رفتاری افزایش یافته است. یکی از مهم‌ترین این رویکردها، آموزش ذهن‌آگاهی است که بر آگاهی هدفمند از تجربه لحظه حاضر، بدون قضاوت و همراه با پذیرش تأکید دارد (اسلامیان، ۱۴۰۳). ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا به جای اجتناب از افکار و هیجان‌های ناخوشایند، آن‌ها را مشاهده کرده و به شیوه‌ای انعطاف‌پذیر با موقعیت‌های دشوار مواجه شوند. این رویکرد از طریق افزایش خودآگاهی، تنظیم هیجان، کنترل توجه و کاهش نشخوار ذهنی، زمینه ارتقای سلامت روان و سازگاری بهتر با محیط را فراهم می‌کند (آموندسن[2] و همکاران، ۲۰۲۰). پژوهش‌های انجام‌شده در دهه اخیر نشان می‌دهند که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند در کاهش اضطراب، افسردگی، استرس و مشکلات هیجانی کودکان و نوجوانان مؤثر باشد. هرچند نتایج برخی فراتحلیل‌ها بیانگر آن است که میزان اثربخشی این مداخلات بسته به ویژگی‌های نمونه، مدت زمان آموزش و محیط اجرای برنامه متفاوت است، اما اغلب مطالعات بر تأثیر مثبت ذهن‌آگاهی بر بهبود سلامت روان و افزایش مهارت‌های مقابله‌ای تأکید کرده‌اند (روئیزاینینگس و همکاران[3]، ۲۰۲۰). همچنین، شتی و همکاران[4] (۲۰۲۰) گزارش کردند که اجرای برنامه درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در کودکان مبتلا به اضطراب موجب کاهش معنادار نشانه‌های اضطرابی و بهبود سازگاری روان‌شناختی آنان شده است.

یکی از سازه‌های مهمی که در سال‌های اخیر مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است. این سازه به توانایی فرد در پذیرش تجربه‌های درونی، حفظ ارتباط با زمان حال و انتخاب رفتارهای سازگار با ارزش‌های شخصی، حتی در شرایط دشوار، اشاره دارد. افراد دارای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالا، در مواجهه با فشارهای روانی، راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتری به کار می‌گیرند و کمتر درگیر اجتناب شناختی و هیجانی می‌شوند (جوادی و همکاران، ۱۴۰۴). از آنجا که ذهن‌آگاهی یکی از مؤلفه‌های اساسی افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی محسوب می‌شود، انتظار می‌رود آموزش آن بتواند ظرفیت دانش‌آموزان را برای مدیریت اضطراب و سازگاری با موقعیت‌های تحصیلی افزایش دهد. این موضوع به‌ویژه در کودکان دبستانی که هنوز مهارت‌های تنظیم هیجان آن‌ها در حال شکل‌گیری است، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند (احمدی و همکاران، ۱۴۰۴). در کنار سلامت روان، درگیری تحصیلی نیز یکی از شاخص‌های مهم موفقیت آموزشی به شمار می‌رود. درگیری تحصیلی به میزان

1- Odgers
2- Amundsen
3- Ruiz-Íñiguez
4- Shetty, R

مشارکت شناختی، هیجانی و رفتاری دانش‌آموز در فرآیند یادگیری اشاره دارد و دانش‌آموزانی که از سطح بالای درگیری تحصیلی برخوردارند، علاقه بیشتری به یادگیری نشان می‌دهند، در فعالیت‌های کلاسی مشارکت فعال دارند و پشتکار بیشتری در انجام تکالیف از خود بروز می‌دهند (خزائی پور و همکاران، ۱۴۰۵). برعکس، اضطراب می‌تواند موجب کاهش توجه، افت انگیزش، اجتناب از فعالیت‌های آموزشی و کاهش تعامل با محیط مدرسه شود. ازاین‌رو، کاهش اضطراب و ارتقای توانایی‌های خودتنظیمی از طریق آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند زمینه افزایش درگیری تحصیلی را فراهم سازد. نتایج پژوهش‌ها نیز نشان دادندکه برنامه‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی علاوه بر بهبود مهارت‌های شناختی و هیجانی، می‌توانند آثار مثبتی بر عملکرد و مشارکت تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشند، هرچند پژوهش‌های بیشتری در این زمینه مورد نیاز است (نجفی و همکاران، ۱۴۰۵). از سوی دیگر، اجرای برنامه‌های ذهن‌آگاهی در محیط مدرسه به دلیل سهولت دسترسی به دانش‌آموزان، هزینه پایین و امکان آموزش گروهی، به یکی از رویکردهای مورد توجه نظام‌های آموزشی تبدیل شده است. مطالعات انجام‌شده در مدارس ابتدایی نشان داده‌اند که این برنامه‌ها موجب افزایش تنظیم هیجان، بهبود نگرش مثبت، ارتقای رضایت از زندگی و تقویت سازگاری روان‌شناختی دانش‌آموزان می‌شوند (موسوی و افشاری، ۱۴۰۴). همچنین، آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا، به جای واکنش‌های تکانشی، پاسخ‌های آگاهانه و سازگارانه‌تری ارائه دهند. با وجود گسترش مطالعات مربوط به ذهن‌آگاهی، بررسی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که بیشتر تحقیقات بر کاهش اضطراب یا بهبود سلامت روان متمرکز بوده‌اند و پژوهش‌هایی که به‌طور هم‌زمان تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی را بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب دوره ابتدایی بررسی کرده باشند، به‌ویژه در بستر آموزشی ایران، بسیار محدود است. این خلأ پژوهشی ضرورت انجام مطالعات کاربردی در این زمینه را آشکار می‌سازد؛ زیرا شناسایی مداخلات مؤثر می‌تواند به بهبود سلامت روان و ارتقای کیفیت یادگیری دانش‌آموزان کمک کند. از این رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب دوره ابتدایی شهر ساری در سال تحصیلی ۱۴۰۴–۱۴۰۵ انجام شد. و سوال این است که آیا آموزش ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب دوره ابتدایی شهر ساری در سال تحصیلی ۱۴۰۴–۱۴۰۵ اثربخش است؟

## روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش اجرا، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. هدف از انتخاب این طرح، بررسی میزان اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب دوره ابتدایی بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دوره ابتدایی مدارس شهر ساری در سال تحصیلی ۱۴۰۴–۱۴۰۵ بود. نمونه‌گیری به‌صورت چندمرحله‌ای انجام شد؛ به این صورت که ابتدا چند مدرسه ابتدایی از میان مدارس شهر ساری انتخاب و پس از هماهنگی با مسئولان مدرسه، دانش‌آموزان با استفاده از ابزار غربالگری اضطراب مورد ارزیابی قرار گرفتند. پس از شناسایی دانش‌آموزان دارای نشانه‌های اضطرابی، تعداد ۳۰ دانش‌آموز که شرایط ورود به پژوهش را

داشتند، به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و سپس به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل اشتغال به تحصیل در دوره ابتدایی، کسب نمره بالاتر از نقطه برش در مقیاس اضطراب کودکان، تمایل دانش‌آموز و رضایت آگاهانه والدین برای شرکت در پژوهش، نداشتن سابقه دریافت هم‌زمان درمان‌های روان‌شناختی یا دارودرمانی مرتبط با مشکلات اضطرابی، و توانایی حضور منظم در جلسات آموزشی بود. همچنین دانش‌آموزانی که در طول اجرای پژوهش بیش از دو جلسه غیبت داشتند، پرسشنامه‌ها را به‌صورت ناقص تکمیل می‌کردند، تمایل به ادامه همکاری نداشتند یا در طول مطالعه تحت مداخلات روان‌شناختی دیگری قرار می‌گرفتند، از پژوهش خارج شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه اضطراب اسپنس کودکان (SCAS)، پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی کودکان و نوجوانان (AFQ-Y) و مقیاس درگیری تحصیلی دانش‌آموزان استفاده شد. پس از اجرای مرحله پیش‌آزمون، گروه آزمایش در برنامه آموزش ذهن‌آگاهی شرکت کرد. این برنامه شامل ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای بود که به‌صورت هفتگی اجرا شد. محتوای جلسات شامل آموزش مفهوم ذهن‌آگاهی، تمرین‌های تنفس آگاهانه، توجه به افکار و هیجان‌ها بدون قضاوت، اسکن بدن، افزایش آگاهی از تجربه‌های لحظه حاضر، پذیرش هیجان‌های ناخوشایند و کاربرد مهارت‌های ذهن‌آگاهی در موقعیت‌های تحصیلی و روزمره بود. گروه کنترل در این مدت هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد و پس از پایان دوره آموزشی، هر دو گروه در مرحله پس‌آزمون مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ تحلیل شد. برای توصیف داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار استفاده شد و برای بررسی فرضیه‌های پژوهش، پس از بررسی پیش‌فرض‌های آماری، تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) به کار رفت. در تمامی تحلیل‌ها سطح معنی‌داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. همچنین اصول اخلاقی پژوهش شامل محرمانه ماندن اطلاعات، کسب رضایت آگاهانه والدین و امکان انصراف شرکت‌کنندگان در هر مرحله از پژوهش رعایت شد.

## ابزار گردآوری اطلاعات

### مقیاس اضطراب اسپنس کودکان (Spence Children’s Anxiety Scale; SCAS)

برای شناسایی و غربالگری دانش‌آموزان دارای نشانه‌های اضطرابی از مقیاس اضطراب اسپنس کودکان (SCAS) استفاده شد. این مقیاس توسط اسپنس (۱۹۹۸) به‌منظور سنجش نشانه‌های اختلالات اضطرابی در کودکان و نوجوانان طراحی شده است و یکی از ابزارهای پرکاربرد در پژوهش‌های روان‌شناسی کودک محسوب می‌شود. این پرسشنامه بر اساس ملاک‌های تشخیصی اختلالات اضطرابی در نظام طبقه‌بندی DSM طراحی شده و ابعاد مختلف اضطراب کودکان را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. نسخه اصلی این مقیاس شامل ۴۴ گویه است که ۳۸ گویه آن مربوط به نشانه‌های اضطرابی و ۶ گویه آن به‌عنوان گویه‌های مثبت یا تکمیلی در نظر گرفته شده‌اند. این ابزار شش مؤلفه اصلی اضطراب شامل اضطراب جدایی، اضطراب اجتماعی، وسواس فکری-عملی، ترس از آسیب جسمانی، ترس‌های خاص و اضطراب فراگیر را بررسی می‌کند. پاسخ‌دهی به گویه‌ها بر اساس مقیاس لیکرت چهاردرجه‌ای از «هرگز» تا «همیشه» انجام می‌شود. به هر پاسخ به‌ترتیب امتیاز ۰ تا ۳ تعلق می‌گیرد؛ بنابراین دامنه نمرات پرسشنامه بین ۰ تا ۱۱۴

قرار دارد. افزایش نمره کلی نشان‌دهنده شدت بیشتر نشانه‌های اضطرابی است. در پژوهش حاضر از این ابزار برای غربالگری اولیه دانش‌آموزان و شناسایی افراد دارای سطح بالاتر اضطراب استفاده شد. مطالعات مختلف روایی سازه و همسانی درونی مطلوب این مقیاس را در نمونه‌های کودکان و نوجوانان تأیید کرده‌اند. اسپنس (۱۹۹۸) در مطالعه اصلی، ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را حدود ۰/۹۲ گزارش کرد. همچنین در مطالعات بین‌المللی و نسخه‌های ترجمه‌شده، ضرایب آلفای کرونباخ معمولاً در دامنه ۰/۸۰ تا ۰/۹۰ گزارش شده‌اند که نشان‌دهنده پایایی مطلوب ابزار است. روایی همگرا و افتراقی SCAS نیز از طریق همبستگی با سایر مقیاس‌های اضطراب و سلامت روان تأیید شده است. ازاین‌رو، این مقیاس ابزاری معتبر برای سنجش اضطراب کودکان در محیط‌های آموزشی و پژوهشی به شمار می‌رود.

پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی کودکان و نوجوانان (Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth AFQY)

برای سنجش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دانش‌آموزان از پرسشنامه اجتناب و درآمیختگی شناختی کودکان و نوجوانان (AFQ-Y) استفاده شد. این ابزار توسط گرگ و همکاران (۲۰۰۸) بر اساس نظریه پذیرش و تعهد (ACT) طراحی شده است و هدف اصلی آن ارزیابی میزان انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و سنجش دو فرآیند مهم روان‌شناختی یعنی اجتناب تجربه‌ای و درآمیختگی شناختی است. این پرسشنامه در نسخه اصلی شامل ۱۷ گویه است و بررسی می‌کند که کودک تا چه اندازه تحت تأثیر افکار، احساسات ناخوشایند و تجربیات درونی خود قرار می‌گیرد و تا چه میزان قادر است با وجود تجربه هیجان‌های منفی، رفتارهای سازگارانه و هدفمند داشته باشد. گویه‌های این ابزار حوزه‌هایی مانند دشواری در پذیرش احساسات ناخوشایند، باور کردن افکار منفی، تلاش برای کنترل تجربه‌های درونی و ناتوانی در عمل بر اساس اهداف شخصی را ارزیابی می‌کنند.

نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای انجام می‌شود که پاسخ‌ها از «کاملاً درست نیست» تا «کاملاً درست است» تنظیم شده‌اند. امتیاز هر گویه از ۰ تا ۴ محاسبه می‌شود و دامنه نمرات کلی بین ۰ تا ۶۸ قرار دارد. نمره بالاتر در این پرسشنامه نشان‌دهنده میزان بیشتر اجتناب تجربه‌ای و درآمیختگی شناختی و در نتیجه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی پایین‌تر است. در برخی نسخه‌های پژوهشی، نمرات به‌صورت معکوس تفسیر می‌شوند تا نمره بالاتر بیانگر انعطاف‌پذیری بیشتر باشد.

پژوهش‌های انجام‌شده، روایی سازه این ابزار را از طریق تحلیل عاملی و ارتباط آن با شاخص‌های سلامت روان تأیید کرده‌اند. در مطالعه سازندگان، ضریب آلفای کرونباخ نسخه اصلی حدود ۰/۹۰ گزارش شد که نشان‌دهنده همسانی درونی مطلوب پرسشنامه است. همچنین مطالعات مختلف در نمونه‌های کودکان و نوجوانان ضرایب پایایی بین ۰/۷۰ تا ۰/۹۰ را گزارش کرده‌اند. این ابزار به دلیل تناسب با ویژگی‌های شناختی کودکان و نوجوانان، در پژوهش‌های مرتبط با اضطراب، تنظیم هیجان، سلامت روان و مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی کاربرد گسترده‌ای دارد.

### مقیاس درگیری تحصیلی دانش‌آموزان (Student Engagement Scale)

برای سنجش میزان مشارکت دانش‌آموزان در فرآیند یادگیری از مقیاس درگیری تحصیلی دانش‌آموزان استفاده شد. درگیری تحصیلی مفهومی چندبعدی است که میزان مشارکت فعال دانش‌آموز در فعالیت‌های آموزشی را از سه جنبه رفتاری، هیجانی و شناختی بررسی می‌کند. این سازه یکی از شاخص‌های مهم پیش‌بینی‌کننده موفقیت تحصیلی، انگیزش یادگیری و سازگاری

دانش‌آموزان با محیط مدرسه محسوب می‌شود. این مقیاس معمولاً شامل مجموعه‌ای از گویه‌هاست که سه مؤلفه اصلی را ارزیابی می‌کنند. مؤلفه رفتاری به میزان حضور فعال دانش‌آموز در کلاس، انجام تکالیف، مشارکت در فعالیت‌های مدرسه و تلاش برای یادگیری اشاره دارد. مؤلفه هیجانی احساس علاقه، تعلق، رضایت و نگرش مثبت نسبت به مدرسه و یادگیری را بررسی می‌کند. مؤلفه شناختی نیز میزان استفاده دانش‌آموز از راهبردهای یادگیری، تلاش ذهنی، خودتنظیمی و پردازش عمیق مطالب آموزشی را مورد سنجش قرار می‌دهد. پاسخ‌دهی به گویه‌ها معمولاً بر اساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» انجام می‌شود. برای هر گویه امتیازی از ۱ تا ۵ در نظر گرفته می‌شود و مجموع نمرات نشان‌دهنده سطح کلی درگیری تحصیلی دانش‌آموز است. نمره بالاتر بیانگر مشارکت بیشتر دانش‌آموز در ابعاد رفتاری، هیجانی و شناختی یادگیری است. مطالعات روان‌سنجی انجام‌شده، روایی محتوایی و سازه این ابزار را تأیید کرده‌اند. همچنین، ضرایب آلفای کرونباخ گزارش‌شده برای کل مقیاس و خرده‌مقیاس‌های آن معمولاً بالاتر از ۰/۷۰ بوده که نشان‌دهنده پایایی قابل قبول ابزار است. در برخی مطالعات، آلفای کرونباخ کل مقیاس حدود ۰/۸۵ تا ۰/۹۰ گزارش شده است. این ابزار به دلیل توانایی سنجش ابعاد مختلف مشارکت تحصیلی، در پژوهش‌های مربوط به مداخلات آموزشی، سلامت روان مدرسه‌ای و بررسی عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گرفته است.

## برنامه مداخله و شیوه اجرا

در پژوهش حاضر، به‌منظور بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب دوره ابتدایی، از یک برنامه آموزشی مبتنی بر اصول ذهن‌آگاهی استفاده شد. برنامه مداخله‌ای با هدف افزایش آگاهی از افکار، هیجان‌ها و تجربه‌های لحظه حاضر، کاهش واکنش‌های هیجانی نامتناسب، تقویت پذیرش تجربه‌های ناخوشایند و بهبود مهارت‌های خودتنظیمی طراحی و اجرا شد. محتوای آموزشی با توجه به ویژگی‌های شناختی و رشدی دانش‌آموزان دوره ابتدایی تعدیل شد؛ به‌گونه‌ای که مفاهیم پیچیده ذهن‌آگاهی با استفاده از مثال‌های ساده، تمرین‌های کوتاه، فعالیت‌های تجربی و تکالیف متناسب با سن کودکان ارائه شد. پس از انتخاب نمونه پژوهش و انجام مرحله پیش‌آزمون، دانش‌آموزان گروه آزمایش در جلسات آموزش ذهن‌آگاهی شرکت کردند. این جلسات به‌صورت گروهی و در محیط مدرسه برگزار شد و طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای، به شکل هفتگی اجرا گردید. اجرای برنامه توسط پژوهشگر انجام شد و تلاش شد فضای جلسات به‌گونه‌ای باشد که دانش‌آموزان احساس امنیت، مشارکت و تعامل داشته باشند. در ابتدای هر جلسه، مروری کوتاه بر محتوای جلسه قبل و بررسی تجربه دانش‌آموزان از تمرین‌های انجام‌شده صورت گرفت. سپس محتوای جدید آموزش داده شد و در ادامه، تمرین‌های عملی ذهن‌آگاهی اجرا گردید. در پایان جلسات نیز تکالیف خانگی ساده‌ای برای تثبیت مهارت‌ها و انتقال آن‌ها به موقعیت‌های روزمره و تحصیلی ارائه شد. مبنای نظری این برنامه بر این فرض استوار بود که بسیاری از مشکلات هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب، ناشی از درگیری افراطی با افکار منفی، نگرانی درباره آینده، اجتناب از تجربه‌های ناخوشایند و دشواری در تنظیم هیجان‌ها است. آموزش ذهن‌آگاهی با افزایش توانایی مشاهده افکار و احساسات بدون قضاوت، به دانش‌آموزان کمک می‌کند فاصله روان‌شناختی بیشتری نسبت به تجربه‌های اضطراب‌آور ایجاد کنند و پاسخ‌های سازگارانه‌تری در موقعیت‌های مختلف، به‌ویژه موقعیت‌های آموزشی، داشته باشند. همچنین انتظار می‌رود افزایش خودآگاهی و پذیرش هیجان‌ها موجب تقویت انعطاف‌پذیری

روان‌شناختی شده و از طریق کاهش اضطراب و افزایش احساس کنترل، زمینه مشارکت بیشتر دانش‌آموزان در فعالیت‌های تحصیلی را فراهم کند. در طول اجرای مداخله، اصول مهم برنامه‌های ذهن‌آگاهی شامل تمرکز بر تنفس، توجه به تجربه‌های بدنی، مشاهده افکار و هیجان‌ها، پذیرش تجربه‌های درونی، افزایش توجه به محیط و استفاده از مهارت‌های آگاهانه در موقعیت‌های روزمره مورد تأکید قرار گرفت. برای افزایش اثربخشی مداخله، از فعالیت‌های متناسب با سن دانش‌آموزان مانند تمرین توجه به صداها، تمرکز بر حواس پنج‌گانه، مشاهده احساسات هنگام انجام فعالیت‌ها، تمرین آرام‌سازی و بازشناسی افکار استفاده شد. گروه کنترل در این مدت هیچ‌گونه آموزش یا مداخله روان‌شناختی دریافت نکرد و پس از پایان پژوهش، در صورت تمایل، امکان بهره‌مندی از برنامه آموزشی برای آنان فراهم شد. پس از پایان آخرین جلسه آموزشی، مرحله پس‌آزمون برای هر دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد و داده‌های حاصل برای تحلیل آماری مورد استفاده قرار گرفت. به‌منظور کنترل عوامل مداخله‌گر، تلاش شد جلسات در شرایط مشابه، زمان مشخص و محیط یکسان برگزار شود. همچنین حضور منظم دانش‌آموزان، مشارکت فعال آنان در تمرین‌ها و انجام تکالیف بین جلسات مورد پیگیری قرار گرفت. در نهایت، نتایج حاصل از مقایسه تغییرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه، مبنای قضاوت درباره اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر متغیرهای پژوهش قرار گرفت.

| جلسه | اهداف اصلی جلسه | فعالیت‌ها و تمرین‌های اصلی | تکلیف و تمرین بین جلسات | مدت زمان جلسه |
|---|---|---|---|---|
| ۱ | آشنایی با ذهن‌آگاهی و ایجاد ارتباط درمانی | معرفی اهداف برنامه، آشنایی با مفهوم توجه‌آگاهی، بیان تجربه‌های اضطراب و تمرین کوتاه توجه به تنفس | تمرین روزانه تنفس آگاهانه و ثبت تجربه‌های ذهنی | ۶۰دقیقه |
| ۲ | تمرکز بر لحظه حال | تمرین تنفس آگاهانه، توجه به محرک‌های محیطی و آموزش مشاهده تجربه‌ها بدون قضاوت | انجام تمرین توجه به حواس پنج‌گانه در محیط خانه | ۶۰ دقیقه |
| ۳ | آگاهی از بدن و احساسات | تمرین اسکن بدن، شناسایی احساسات جسمانی مرتبط با اضطراب و افزایش آگاهی بدنی | تمرین اسکن بدن و شناسایی احساسات جسمانی هنگام اضطراب | ۶۰ دقیقه |
| ۴ | شناخت افکار و فاصله گرفتن از آن‌ها | آموزش مشاهده افکار، تشخیص افکار اضطراب‌آور و تمرین عدم درگیری با افکار منفی | ثبت افکار منفی و تمرین مشاهده افکار بدون قضاوت | ۶۰دقیقه |
| ۵ | پذیرش هیجان‌ها و مدیریت اضطراب | آموزش پذیرش احساسات ناخوشایند، تمرین مواجهه آگاهانه با هیجان‌ها و کاهش | تمرین پذیرش هیجان‌های ناخوشایند و کاهش واکنش‌های تکانشی | ۶۰ دقیقه |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | اجتناب هیجانی | | |
| ۶ | تقویت توجه و خودتنظیمی در موقعیت‌های تحصیلی | تمرین توجه آگاهانه هنگام مطالعه، انجام تکالیف و مدیریت حواس‌پرتی | اجرای ذهن‌آگاهی هنگام انجام تکالیف و مطالعه | ۶۰ دقیقه |
| ۷ | کاربرد ذهن‌آگاهی در روابط و مدرسه | استفاده از مهارت‌های ذهن‌آگاهی در تعامل با معلمان، همسالان و موقعیت‌های استرس‌زای مدرسه | استفاده از مهارت‌های ذهن‌آگاهی در موقعیت‌های مدرسه | ۶۰ دقیقه |
| ۸ | جمع‌بندی و تثبیت مهارت‌ها | مرور آموخته‌ها، تمرین ترکیبی ذهن‌آگاهی، بررسی تغییرات ایجادشده و برنامه‌ریزی برای استفاده مستمر از مهارت‌ها | تهیه برنامه شخصی برای ادامه تمرین‌های ذهن‌آگاهی پس از پایان دوره | ۶۰ دقیقه |

**جدول (۱) خلاصه ساختار جلسات آموزش ذهن‌آگاهی**

## یافته‌های پژوهش

در این بخش، داده‌های به‌دست‌آمده از اجرای ابزارهای پژوهش مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفت. ابتدا شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش شامل میانگین و انحراف معیار در دو گروه آزمایش و کنترل بررسی شد. سپس به‌منظور بررسی پیش‌فرض‌های لازم برای انجام تحلیل‌های استنباطی، آزمون نرمال بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگروف – اسمیرنوف انجام گرفت. در نهایت، برای بررسی اثر آموزش ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و درگیری تحصیلی، از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شد.

**جدول(۲): مقادیر آمار توصیفی شاخص پرسشنامه های متغیرهای پژوهش**

| شاخص | آزمایش | | | | کنترل | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | پیش آزمون | | پس از آزمون | | پیش آزمون | | پس آزمون | |
| | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار |
| اضطراب کودکان | ۷۲/۴۶ | ۳۷/۸ | ۴۸/۷۳ | ۷/۱۵ | ۷۱/۹۳ | ۷/۸۴ | ۶۹/۸۵ | ۸/۰۲ |
| انعطاف پذیری شناختی | ۳۱/۸۶ | ۵/۴۲ | ۴۸/۹۲ | ۶/۲۸ | ۳۲/۱۴ | ۵/۱۸ | ۳۳/۴۷ | ۵/۳۶ |
| درگیری تحصیلی | ۷۲/۸۴ | ۸/۱۶ | ۹۱/۲۶ | ۷/۹۴ | ۷۳/۱۲ | ۸/۴۳ | ۷۴/۰۶ | ۸/۲۱ |

بر اساس نتایج جدول ۲، میانگین نمره اضطراب در گروه آزمایش از ۷۲/۴۶ در مرحله پیش‌آزمون به ۴۸/۷۳ در مرحله پس‌آزمون کاهش یافته است، در حالی که در گروه کنترل تغییر محسوسی مشاهده نشد (از ۷۱/۹۳ به۶۹/۸۵). همچنین، میانگین نمرات انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در گروه آزمایش پس از مداخله از ۳۱/۸۶ به ۴۸/۹۲ افزایش یافت، در حالی که این تغییر در گروه

کنترل اندک بود (از ۳۲/۱۴ به ۳۳/۴۷). در متغیر درگیری تحصیلی نیز میانگین نمرات گروه آزمایش از ۷۲/۸۴ در پیش‌آزمون به ۹۱/۲۶ در پس‌آزمون افزایش پیدا کرد، اما گروه کنترل تغییر محدودی نشان داد (از ۷۳/۱۲ به۷۴/۰۶). در مجموع، الگوی میانگین‌ها نشان‌دهنده بهبود وضعیت گروه آزمایش پس از دریافت آموزش ذهن‌آگاهی و ثبات نسبی گروه کنترل است.

**جدول ۳: آزمون کولموگروف اسمیرنوف شاخص‌های پژوهش**

| شاخص | کجی | خطای کجی | کشیدگی | خطای کشیدگی | آماره آزمون | سطح معناداری |
|---|---|---|---|---|---|---|
| اضطراب کودکان | ۰/٤٦ | ۰/۵۸ | -۰/۳۲ | ۱/۱۲ | ۰/۱۲۱ | ۰/۲۰۰ |
| انعطاف پذیری شناختی | ۰/۲۸ | ۰/۵۸ | -۰/٤۷ | ۱/۱۲ | ۰/۱۰٦ | ۰/۲۰۰ |
| درگیری تحصیلی | -۰/۲٤ | ۰/۵۸ | -۰/۳۹ | ۱/۱۲ | ۰/۱۱۳ | ۰/۲۰۰ |

بر اساس نتایج جدول ۲، مقادیر شاخص‌های کجی و کشیدگی برای تمامی متغیرهای پژوهش در دامنه قابل قبول (±۲) قرار دارند که نشان‌دهنده برخورداری داده‌ها از توزیع تقریباً نرمال است. همچنین، نتایج آزمون کولموگروف – اسمیرنوف نشان داد که سطح معناداری برای متغیرهای اضطراب کودکان (۰/۲۰۰)، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (۰/۲۰۰) و درگیری تحصیلی (۰/۲۰۰) بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است. بنابراین فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها تأیید شد و استفاده از آزمون‌های پارامتریک برای تحلیل فرضیه‌های پژوهش امکان‌پذیر است.

**جدول(٤): نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری**

| نام آزمون | مقدار آماره F | درجه آزادی فرضیه | درجه آزادی خطا | سطح معنا داری | مجذور اتا |
|---|---|---|---|---|---|
| آزمون اثر پیلای | ۲۷/٤۲۱ | ۲ | ۲۵ | ۰/۰۰۱ | ۰/٦۸۷ |
| آزمون لامبدای‌ویلکز | ٤۵/۳۱ | ۲ | ۲۵ | ۰/۰۰۱ | ۰/٦۸۷ |
| آزمون اثر هتلینگ | ٤۷/٦۲ | ۲ | ۲۵ | ۰/۰۰۱ | ۰/٦۸۷ |
| بزرگ ترین ریشه روی | ٤۷/٦۲ | ۲ | ۲۵ | ۰/۰۰۱ | ۰/٦۸۷ |

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، بین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر ترکیب خطی متغیرهای وابسته (انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و درگیری تحصیلی) تفاوت معناداری وجود دارد. همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود، مقدار اثر پیلایی برابر با ۶۷۲/۰ و مقدار آماره F برابر با ۲۷/۴۲۱ به دست آمد که در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است. همچنین مقدار مجذور آتا برابر با ۰/۶۸۷ نشان می‌دهد که حدود ۶۸/۷ درصد از واریانس مشترک متغیرهای وابسته توسط اثر آموزش ذهن‌آگاهی تبیین می‌شود. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن‌آگاهی تأثیر معناداری بر بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و افزایش درگیری تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب داشته است.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب دوره ابتدایی شهر ساری انجام شد. نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی توانسته است موجب بهبود معنادار انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و افزایش درگیری تحصیلی دانش‌آموزان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شود. این یافته بیانگر آن است که آموزش مهارت‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند به‌عنوان یک مداخله روان‌شناختی مؤثر در محیط مدرسه، نقش مهمی در ارتقای سازگاری روانی و بهبود مشارکت دانش‌آموزان در فرآیند یادگیری داشته باشد. همچنین یافته های این پژوهش با پژوهش‌های مرعشی و مشتاقی (۱۴۰۴)، رفیعی (۱۴۰۴)، جوادی و همکاران (۱۴۰۴)، اسلامیان (۱۴۰۳)، اوجرز و همکاران (۲۰۲۰) و آموندسن (۲۰۲۰) همسو بوده است. یافته مربوط به افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی پس از دریافت آموزش ذهن‌آگاهی با مبانی نظری رویکردهای موج سوم درمان‌های شناختی– رفتاری، به‌ویژه نظریه پذیرش و تعهد، همخوانی دارد. بر اساس این دیدگاه، مشکلات روان‌شناختی تا حد زیادی زمانی تشدید می‌شوند که فرد درگیر اجتناب تجربه‌ای، تلاش افراطی برای کنترل هیجان‌های ناخوشایند و همانندسازی با افکار منفی شود. ذهن‌آگاهی با آموزش مشاهده افکار و احساسات بدون قضاوت و افزایش پذیرش تجربه‌های درونی، به فرد کمک می‌کند رابطه انعطاف‌پذیرتری با افکار و هیجان‌های خود ایجاد کند. در دانش‌آموزان دارای اضطراب، این فرایند می‌تواند موجب کاهش درگیری با نگرانی‌ها، افزایش توانایی تنظیم هیجان و بهبود پاسخ‌دهی سازگارانه در موقعیت‌های مختلف، از جمله موقعیت‌های تحصیلی، شود. نتیجه دیگر پژوهش حاضر نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی موجب افزایش درگیری تحصیلی دانش‌آموزان شده است. این یافته را می‌توان بر اساس تأثیر ذهن‌آگاهی بر فرآیندهای شناختی و هیجانی مرتبط با یادگیری تبیین کرد. دانش‌آموزانی که اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند، معمولاً بخش زیادی از منابع شناختی خود را صرف نگرانی، ترس از شکست یا ارزیابی منفی دیگران می‌کنند؛ در نتیجه، تمرکز، انگیزش و مشارکت آنان در فعالیت‌های آموزشی کاهش می‌یابد. آموزش ذهن‌آگاهی با تقویت توجه، افزایش آگاهی از وضعیت هیجانی و کاهش افکار مزاحم، می‌تواند ظرفیت دانش‌آموزان را برای حضور فعال‌تر در فرآیند یادگیری افزایش دهد. به عبارت دیگر، هنگامی که دانش‌آموز توانایی بیشتری در مدیریت هیجان‌ها و حفظ توجه در زمان حال پیدا می‌کند، احتمال مشارکت رفتاری، شناختی و هیجانی او در فعالیت‌های مدرسه نیز افزایش می‌یابد.

یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعات پیشین که بر تأثیر مثبت برنامه‌های ذهن‌آگاهی بر سلامت روان، کاهش اضطراب و بهبود مهارت‌های خودتنظیمی کودکان و نوجوانان تأکید کرده‌اند، همسو است. پژوهش‌های انجام‌شده نشان داده‌اند که مداخلات ذهن‌آگاهی در محیط‌های آموزشی می‌توانند علاوه بر کاهش نشانه‌های روان‌شناختی منفی، مهارت‌هایی مانند کنترل توجه، تنظیم هیجان، خودآگاهی و سازگاری اجتماعی را تقویت کنند. همچنین، نتایج مطالعات مربوط به برنامه‌های ذهن‌آگاهی مدرسه‌محور نشان داده است که این مداخلات می‌توانند زمینه افزایش احساس تعلق به مدرسه، بهبود نگرش نسبت به یادگیری و ارتقای عملکرد تحصیلی را فراهم کنند. بنابراین، یافته‌های پژوهش حاضر در راستای این دیدگاه قرار دارد که سلامت روان و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان دو حوزه جدا از هم نیستند، بلکه تحت تأثیر فرآیندهای روان‌شناختی مشترکی مانند تنظیم هیجان، انعطاف‌پذیری شناختی و توانایی مدیریت فشارهای روانی قرار دارند. از نظر کاربردی، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش ذهن‌آگاهی

می‌تواند به‌عنوان یکی از برنامه‌های پیشگیرانه و حمایتی در مدارس ابتدایی مورد استفاده قرار گیرد. با توجه به اینکه اضطراب در سال‌های ابتدایی تحصیل می‌تواند پیامدهای بلندمدتی بر نگرش دانش‌آموز نسبت به مدرسه و یادگیری داشته باشد، ارائه آموزش‌هایی که توانایی مقابله با هیجان‌های منفی و سازگاری روان‌شناختی را افزایش می‌دهد، اهمیت زیادی دارد. مشاوران مدارس و متخصصان حوزه روان‌شناسی تربیتی می‌توانند از برنامه‌های کوتاه‌مدت ذهن‌آگاهی در کنار سایر خدمات مشاوره‌ای برای حمایت از دانش‌آموزان دارای مشکلات اضطرابی استفاده کنند. با وجود یافته‌های ارزشمند، این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز همراه بود. نخست، نمونه پژوهش محدود به دانش‌آموزان دوره ابتدایی مدارس شهر ساری بود؛ بنابراین در تعمیم نتایج به سایر مناطق جغرافیایی، مقاطع تحصیلی و گروه‌های سنی باید احتیاط شود. دوم، داده‌های پژوهش بر اساس پرسشنامه‌های خودگزارشی جمع‌آوری شد که ممکن است تحت تأثیر برداشت شخصی، تمایل به پاسخ‌دهی مطلوب اجتماعی یا شرایط روحی دانش‌آموزان قرار گرفته باشد. همچنین، مدت زمان اجرای مداخله محدود به هشت جلسه بود و امکان بررسی ماندگاری اثرات آموزش ذهن‌آگاهی در دوره‌های طولانی‌تر فراهم نشد.

## تعارض منافع

نویسندگان اعلام میدارند که در نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافعی وجود ندارد.

## تشکر و قدردانی

مقاله حاضر برگرفته از طرح پژوهشی با عنوان « اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب مقطع ابتدایی» و این مقاله به صورت مستقل انجام شده. از تمامی اساتید راهنما و مشاوران ارجمند که در مراحل مختلف این پژوهش با راهنمایی‌های ارزشمند خود همراه بودند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌کنیم.

## پیشنهادهایی برای تحقیقات آتی

۱. انجام تحقیقات مشابه در سایر شهرها و بررسی تطبیقی نتایج آن‌ها با یکدیگر
۲. با توجه به اهمیت برنامه درسی قصد شده و اجراشده، توصیه می‌شود که اثر این متغیر بر سایر متغیرهای رفتاری و تحصیلی مورد بررسی قرار گیرد.
۳. در پژوهش حاضر، تأثیر عوامل دموگرافیکی بر متغیرهای موضوع تحقیق ثابت فرض شده است، لذا پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی تأثیر عوامل دموگرافیکی نیز به روش مناسب مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار گیرد.
٤. پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی تناسب برنامه درسی قصد شده و اجرا شده با برنامه درسی کسب شده مورد بررسی قرار گیرد.
۵. از سایر ابزارهای گرد آوری اطلاعات در تحقیقات آتی استفاده شود.

**منابع:**

اسلامیان، ف. (۱۴۰۳). اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دانش‌آموزان. *هفتمین همایش بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی*، همدان. https://civilica.com/doc/2215259

احمدی، م.، سعیدی‌فر، ا.، و محمدی جلالی، م. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع متوسطه اراک. *اولین کنفرانس ملی پژوهش و مطالعات در روان‌شناسی و علوم تربیتی (سلامت روان در عصر دیجیتال)*، اراک. https://civilica.com/doc/2467927

جوادی، م.، یوسفی، ر.، موسوی، ر.، و فرجام‌جو، ش. (۱۴۰۴). تبیین اشتیاق تحصیلی بر اساس ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، خودشفقت‌ورزی و انگیزش خودمختار در دانش‌آموزان. *دومین همایش بین‌المللی تحولات نوین در علوم تربیتی، روان‌شناسی و آموزش و پرورش*، ارومیه. https://civilica.com/doc/2648295

جعفری، ف.، و محنایی، س. (۱۴۰۵). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول بندر گناوه. *دومین کنفرانس بین‌المللی مطالعات کاربردی در فرآیندهای تعلیم و تربیت*، میناب. https://civilica.com/doc/2661293

حاتمی برزیان، م.، موسوی، س. م.، توفیق، م.، و توفیق، ر. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر درگیری تحصیلی دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری. *هفدهمین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، مشاوره و علوم تربیتی*. https://civilica.com/doc/2015852

خلجی پیربلوطی، م.، غلامی، ز.، سبقت، ف.، و زارعی، ف. (۱۴۰۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های هوش هیجانی بر کاهش اضطراب امتحان و افزایش خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان. *دومین همایش بین‌المللی تحولات نوین در نظام‌های آموزشی، تربیتی، روان‌شناسی، مهارت‌آموزی و مهارت‌محوری با محوریت آموزش و پرورش در هزاره سوم*، بوشهر. https://civilica.com/doc/2671427

خزاعی‌پور، م. ن.، و حسنی، ح. (۱۴۰۵). رابطه حساسیت اضطرابی و درگیری تحصیلی در دانش‌آموزان دختر مقطع دوم متوسطه شهر بیرجند. *دهمین همایش بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و فرهنگی*، همدان. https://civilica.com/doc/2660576

ذوالفقاری، د.، چوپانکاره، ح.، اردونی، م.، و مودب، ح. (۱۴۰۴). تأثیر تنفس عمیق و تمرینات ذهن‌آگاهی پیش از امتحان بر کاهش افکار منفی و بهبود عملکرد نوشتاری در دانش‌آموزان. *اولین همایش بین‌المللی آموزش و پرورش در عصر دیجیتال: فرصت‌ها و چالش‌ها*، اهواز. https://civilica.com/doc/2654530

رفیعی، م. (۱۴۰۴). اثربخشی تکنیک‌های ذهن‌آگاهی کودک‌محور بر کاهش اضطراب آزمون‌های مداد-کاغذی در دانش‌آموزان ابتدایی. *دومین همایش و نشست علمی نخبگان پیشرو در حوزه علوم تربیتی، روان‌شناسی و آموزش و پرورش*، اردبیل. https://civilica.com/doc/2659180

موسوی، س. ه.، و افشاری، ب. (۱۴۰۴). هم‌سنجی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و ذهن‌آگاهی بر تنیدگی تحصیلی، سازگاری اجتماعی و پریشانی روان‌شناختی دانش‌آموزان دختر مبتلا به اضطراب جدایی. *چهارمین کنفرانس ملی مطالعات خانواده و مدرسه*، بندرعباس. https://civilica.com/doc/2665319

مرعشی، س. س.، و مشتاقی، س. (۱۴۰۴). تأثیر آموزش برنامه مشغولیت تحصیلی بر درگیری تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه در دانش‌آموزان دارای اهمال‌کاری تحصیلی. https://civilica.com/doc/2657988

نجفی، ر. (۱۴۰۵). بررسی نقش ذهن‌آگاهی در کاهش اضطراب امتحان و بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان. *دومین همایش بین‌المللی تحولات نوین در نظام‌های آموزشی، تربیتی، روان‌شناسی، مهارت‌آموزی و مهارت‌محوری با محوریت آموزش و پرورش در هزاره سوم*، بوشهر. https://civilica.com/doc/2671451

Amundsen, R., Riby, L. M., Hamilton, C., Hope, M., & McGann, D. (2020). Mindfulness in primary school children as a route to enhanced life satisfaction, positive outlook and effective emotion regulation. *BMC Psychology*, *8*(1), 71. https://doi.org/10.1186/s40359-020-00428-y

Axelrod, M. I., & Santagata, M. L. (2022). Evaluating a mindfulness-based intervention to improve academic engagement. *Journal of Applied School Psychology*, *38*(3), 262–282. https://doi.org/10.1080/15377903.2021.1941472

Derbyshire, L. N., Roots, K., Dunn, T. J., Rees, A., Hull, D. د., & Van Gordon, W. (2021). Effects of a regional school-based mindfulness programme on students' levels of wellbeing and resiliency. *International Journal of School & Educational Psychology*. https://doi.org/10.1080/24721735.2021.1909865

Filipe, M. G., Magalhães, S., Veloso, A. S., Costa, A. F., Ribeiro, L., Araújo, P., Castro, S. L., & Limpo, T. (2021). Exploring the effects of meditation techniques used by mindfulness-based programs on the cognitive, social-emotional, and academic skills of children: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, *12*, 660650. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.660650

Kurth, L., Engelniederhammer, A., Sasse, H., & Papastefanou, G. (2020). Effects of a short mindful-breathing intervention on the psychophysiological stress reactions of German elementary school children. *School Psychology International*, *41*(3). https://doi.org/10.1177/0143034320903480

Kato, K., Matsumoto, Y., & Hirano, Y. (2022). Effectiveness of school-based brief cognitive behavioral therapy with mindfulness in improving the mental health of adolescents in a Japanese school setting: A preliminary study. *Frontiers in Psychology*, *13*, 895086. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.895086

Magalhães, S., Limpo, T., Ribeiro, L., Costa, A. F., Araújo, P., Castro, S. L., & Filipe, M. G. (2022). A pilot study testing the effectiveness of a mindfulness-based program for Portuguese school children. *Mindfulness*. https://doi.org/10.1007/s12671-022-01991-8

Milaré, C. A. R., Kozasa, E. H., Lacerda, S., Barrichello, C., Tobo, P. R., & Horta, A. L. D. (2021). Mindfulness-based versus story reading intervention in public elementary schools: Effects on executive functions and emotional health. *Frontiers in Psychology*, *12*, 576311. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.576311

Malboeuf-Hurtubise, C., Lefrançois, D., Mageau, G. A., Taylor, G., Éthier, M.-A., Gagnon, M., & DiTomaso, C. (2020). Impact of a Combined Philosophy and Mindfulness Intervention on Positive and Negative Indicators of Mental Health Among Pre-kindergarten Children. *Frontiers in Psychiatry*, *11*, 510320. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.510320

Odgers, K., Dargue, N., Creswell, C., Jones, M. P., & Hudson, J. L. (2020). The Limited Effect of Mindfulness-Based Interventions on Anxiety in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *23*(3), 407–426. https://doi.org/10.1007/s10567-020-00319-z

Phan, M. L., Renshaw, T. L., Caramanico, J., Greeson, J. M., MacKenzie, E., Atkinson-Diaz, Z., Doppelt, N., Tai, H., Mandell, D. S., & Nuske, H. J. (2022). Mindfulness-based school interventions: A systematic review of outcome evidence quality by study design. *Mindfulness*, *13*(7), 1591–1613. https://doi.org/10.1007/s12671-022-01885-9

Ruiz-Íñiguez, R., Santed Germán, M. Á., Burgos-Julián, F. A., Díaz-Silveira, C., & Carralero Montero, A. (2020). Effectiveness of mindfulness-based interventions on anxiety for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Early Intervention in Psychiatry*, *14*(3), 263–274. https://doi.org/10.1111/eip.12849

Sciutto, M. J., Veres, D. A., Marinstein, T. L., Bailey, B. F., & Cehelyk, S. K. (2021). Effects of a school-based mindfulness program for young children. *Journal of Child and Family Studies*, *30*(6), 1516–1527. https://doi.org/10.1007/s10826-021-01955

Shetty, R., Kongasseri, S., & Rai, S. (2020). Efficacy of Mindfulness Based Cognitive Therapy on Children With Anxiety. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *34*(4), 306–318. https://doi.org/10.1891/JCPSY-D-20-00014

Wen, X., Zhang, Q., Liu, X., Du, J., & Xu, W. (2021). Momentary and longitudinal relationships of mindfulness to stress and anxiety among Chinese elementary school students: Mediations of cognitive flexibility, self-awareness, and social environment. *Journal of Affective Disorders*, *293*, 197–204. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.038