

تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر سبک‌های شناختی دانش آموزان مضطرب

(تاریخ دریافت ۱۴۰۴/۰۷/۱۵ تاریخ تصویب ۱۴۰۴/۰۸/۰۴)

ساحل مال میر

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر سبک‌های شناختی دانش آموزان مضطرب پایه هشتم مدارس دولتی شهر [کرمانشاه] در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ است. اضطراب به عنوان یکی از رایج ترین اختلالات هیجانی در نوجوانان، با سبک‌های شناختی ناکارآمد مانند فاجعه سازی، تعمیم افراطی و تفکر دو گانه همراه است. ذهن آگاهی، به عنوان رویکردی نوین در روان شناسی، با تمرکز بر توجه آگاهانه به لحظه حال و پذیرش بدون قضاوت افکار و هیجانات، می تواند به اصلاح این سبک‌ها کمک کند.

روش پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل دانش آموزان دختر پایه هشتم بود که بر اساس پرسش نامه اضطراب کودکان اسپنس (SCAS) سطح اضطراب بالایی داشتند. از میان آن‌ها، ۳۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل جای گرفتند. گروه آزمایش در ۸ جلسه آموزش ذهن آگاهی شرکت کرد و گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. ابزار سنجش سبک‌های شناختی، پرسش نامه CSI بود که در سه مرحله (پیش آزمون، پس آزمون، پیگیری) اجرا شد.

نتایج تحلیل داده ها با استفاده از آزمون های t مستقل، t زوجی، تحلیل کوواریانس و اندازه گیری مکرر نشان داد که آموزش ذهن آگاهی موجب افزایش معنادار سبک‌های شناختی

مثبت و کاهش سبکهای شناختی منفی در گروه آزمایش شد. همچنین، اثر مداخله در مرحله پیگیری نیز پایدار بود.

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که آموزش ذهن آگاهی می‌تواند به عنوان مداخله‌ای مؤثر در اصلاح سبک‌های شناختی دانش‌آموزان مضطرب مورد استفاده قرار گیرد و زمینه‌ساز ارتقاء سلامت روان در محیط‌های آموزشی باشد.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، سبک‌های شناختی، اضطراب، دانش‌آموزان، مداخله آموزشی، روان‌شناسی تربیتی

مقدمه

در دهه‌های اخیر، با رشد روزافزون چالش‌های روان‌شناختی در محیط‌های آموزشی، توجه به سلامت روان دانش‌آموزان به عنوان یکی از ارکان اساسی تربیت همه‌جانبه، اهمیت ویژه‌ای یافته است. اضطراب، به عنوان یکی از شایع‌ترین اختلالات هیجانی در میان کودکان و نوجوانان، نه تنها عملکرد تحصیلی آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه سبک‌های شناختی آنان را نیز دچار اختلال می‌سازد. سبک‌های شناختی ناکارآمد مانند فاجعه‌سازی، تعمیم افراطی، تفکر دوگانه و تمرکز بر جنبه‌های منفی تجربه، در دانش‌آموزان مضطرب رایج‌اند و می‌توانند چرخه اضطراب را تقویت کنند.

در این میان، ذهن آگاهی (Mindfulness) به عنوان رویکردی نوین در روانشناسی معاصر، توجه بسیاری از پژوهشگران و متخصصان تعلیم و تربیت را به خود جلب کرده است. ذهن آگاهی به معنای توجه آگاهانه، هدفمند و بدون قضاوت به تجربه‌های لحظه‌حال است و با تمرین‌هایی

مانند تنفس آگاهانه، مشاهده افکار، پذیرش هیجانات و اسکن بدن، به تنظیم هیجانی، افزایش تمرکز و اصلاح سبک‌های شناختی کمک می‌کند. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که آموزش ذهن آگاهی می‌تواند موجب کاهش اضطراب، بهبود عملکرد شناختی و ارتقاء تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان شود. (Kabat-Zinn, ۲۰۰۳; Segal et al., ۲۰۰۲).

با توجه به اهمیت سبک‌های شناختی در فرآیند یادگیری، تصمیم‌گیری و سازگاری اجتماعی، و نقش اضطراب در تضعیف این سبک‌ها، بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی در اصلاح سبک‌های شناختی دانش‌آموزان مضطرب، ضرورتی علمی و کاربردی دارد. ازسوی دیگر، مدارس به عنوان محیط‌های تربیتی مؤثر، می‌توانند بستری مناسب برای اجرای مداخلات روان‌شناختی مانند ذهن آگاهی باشند.

پژوهش حاضر، با هدف بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر سبک‌های شناختی دانش‌آموزان دختر پایه هشتم شهر کرمانشاه که دارای سطح بالای اضطراب هستند، طراحی شده است. این مطالعه تلاش دارد تا با بهره‌گیری از روش نیمه تجربی، به ارزیابی اثربخشی یک برنامه آموزشی ذهن آگاهی در اصلاح سبک‌های شناختی و کاهش اضطراب بپردازد و زمینه‌ای برای طراحی برنامه‌های سلامت روان مدرسه‌ای فراهم سازد.

بخش اول: تحلیل علمی موضوع

دردنیای پرشتاب و پرتنش امروز، اضطراب به یکی از رایج‌ترین چالش‌های روان‌شناختی در میان دانش‌آموزان تبدیل شده است؛ چالشی که نه تنها بر سلامت روان آنان تأثیر می‌گذارد، بلکه سبک‌های شناختی‌شان را نیز تحت الشعاع قرار می‌دهد. سبک شناختی، به عنوان شیوه‌ای که فرد اطلاعات را دریافت، پردازش و سازمان‌دهی می‌کند، نقش مهمی در یادگیری، تصمیم‌گیری

و حل مسئله دارد. دانش آموزان مضطرب اغلب سبکهای شناختی ناکارآمدی را به کار می گیرند که منجر به کاهش عملکرد تحصیلی، افت انگیزه و اختلال در روابط اجتماعی می شود.

در این میان، آموزش ذهن آگاهی به عنوان رویکردی نوین در روان شناسی مثبت نگر، توجه پژوهشگران و متخصصان تعلیم و تربیت را به خود جلب کرده است. ذهن آگاهی به معنای حضور آگاهانه در لحظه، بدون قضاوت و با پذیرش تجربه های درونی و بیرونی است. پژوهش ها نشان داده اند که، تمرین های ذهن آگاهی می توانند به کاهش اضطراب، افزایش تمرکز، بهبود تنظیم هیجانی و ارتقاء سبک های شناختی منجر شوند.

با توجه به اهمیت سبکهای شناختی در فرآیند یادگیری و نقش اضطراب در تضعیف این سبکها، بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر سبکهای شناختی دانش آموزان مضطرب، می تواند گامی مؤثر در جهت بهبود کیفیت آموزش و سلامت روان دانش آموزان باشد. این پژوهش در پی آن است که با بهره گیری از مداخلات ذهن آگاهی، به بررسی تغییرات احتمالی در سبک های شناختی دانش آموزان مضطرب پرداخته و زمینه ای برای طراحی برنامه های آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی در مدارس فراهم آورد.

بند اول: بیان مسئله

اضطراب یکی از شایع ترین اختلالات روان شناختی در دوران کودکی و نوجوانی است که می تواند عملکرد شناختی، هیجانی و اجتماعی دانش آموزان را به طور جدی تحت تأثیر قرار دهد. دانش آموزان مضطرب غالباً با مشکلاتی در تمرکز، تصمیم گیری، حل مسئله و تنظیم هیجانات مواجه اند که این مسائل به طور مستقیم بر سبک های شناختی آنان تأثیر می گذارد.

سبک‌های شناختی به عنوان الگوهای نسبتاً پایدار در پردازش اطلاعات، نقش مهمی در نحوه یادگیری، تفکر و تعامل با محیط دارند. سبک‌های شناختی ناکارآمد می‌توانند منجر به تفسیر منفی از رویدادها، تعمیم افراطی، و اجتناب از موقعیت‌های آموزشی شوند که در نهایت به افت تحصیلی و کاهش انگیزش منجر می‌گردد.

در سال‌های اخیر، آموزش ذهن آگاهی (Mindfulness Training) به عنوان رویکردی نوین در روان‌شناسی مثبت‌نگر و آموزش مبتنی بر تنظیم هیجانی، مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. ذهن آگاهی به معنای توجه آگاهانه و بدون قضاوت به تجربه‌های لحظه‌حال است و تمرین‌های آن شامل تنفس آگاهانه، مشاهده افکار، پذیرش هیجانات و تمرکز بر بدن می‌باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش ذهن آگاهی می‌تواند به بهبود عملکرد شناختی، افزایش انعطاف پذیری ذهنی، کاهش اضطراب و ارتقاء سبک‌های شناختی منجر شود. (سگال، ویلیامز و تیزدل، ۲۰۰۵).

آموزش ذهن آگاهی تأثیر معناداری بر برنامه ریزی و انعطاف پذیری شناختی دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری دارد و این تأثیر در مرحله پیگیری نیز پایدار باقی می‌ماند. در این پژوهش، تمرین‌های ذهن آگاهی در قالب ۸ جلسه آموزشی ارائه شد و نتایج حاکی از آن بود که دانش‌آموزان پس از آموزش، توانایی بیشتری در سازمان‌دهی افکار، تغییر دیدگاه و حل مسئله از خود نشان دادند. (دهقانی، یوسف؛ مجدیان، نگین؛ افشین، سیدعلی؛ فرازجا، مهدی. ۱۴۰۰)

آموزش ذهن آگاهی موجب افزایش انگیزش تحصیلی، انعطاف‌پذیری شناختی و سبک‌های اسنادی مثبت در دانش‌آموزان دختر پایه هشتم شد؛ به طوری که شرکت‌کنندگان پس از آموزش،

رویدادهای تحصیلی را بیشتر به تلاش و توانایی خود نسبت دادند تا عوامل بیرونی یا پایدار منفی. (یعقوبی، ابوالقاسم؛ عزیزی، معصومه؛ افضلی، افشین؛ نبی‌زاده، صفدر. (۱۴۰۳)

با توجه به این یافته‌ها، می‌توان گفت که آموزش ذهن آگاهی نه تنها در کاهش اضطراب مؤثر است، بلکه می‌تواند سبک‌های شناختی ناکارآمد را اصلاح کرده و زمینه‌ساز بهبود عملکرد تحصیلی و روان‌شناختی دانش‌آموزان باشد. با این حال، علی‌رغم رشد مطالعات در این حوزه، هنوز خلأهایی در بررسی تأثیر ذهن آگاهی بر سبک‌های شناختی در جمعیت دانش‌آموزان مضطرب وجود دارد. بیشتر پژوهش‌ها بر گروه‌های دارای اختلال یادگیری یا جمعیت‌های بالینی تمرکز داشته‌اند و کمتر به دانش‌آموزان عادی با اضطراب بالا پرداخته‌اند.

از این رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر سبک‌های شناختی دانش‌آموزان مضطرب طراحی شده است تا با ارائه شواهد تجربی، به غنای ادبیات پژوهش در حوزه روان‌شناسی تربیتی و مداخلات مدرسه‌محور کمک کند. این مطالعه می‌تواند مبنایی برای طراحی برنامه‌های آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی در مدارس باشد و راه کارهایی عملی برای ارتقاء سلامت روان و توانمندی شناختی دانش‌آموزان ارائه دهد.

بند دوم: اهمیت و ضرورت تحقیق

اضطراب در دوران کودکی و نوجوانی، یکی از عوامل مهم اختلال در عملکرد شناختی، هیجانی و اجتماعی دانش‌آموزان محسوب می‌شود. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO) حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد کودکان و نوجوانان در سراسر جهان از اختلالات روانی رنج می‌برند که اضطراب یکی از شایع‌ترین آن‌هاست. در ایران نیز مطالعات نشان داده‌اند که شیوع اضطراب در میان دانش‌آموزان، به‌ویژه در دوره متوسطه اول، روندی افزایشی

دارد و با افت تحصیلی، کاهش انگیزش و اختلال در روابط اجتماعی همراه است (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۸).

از سوی دیگر، سبک‌های شناختی به عنوان الگوهای پردازش اطلاعات، نقش تعیین کننده‌ای در نحوه یادگیری، حل مسئله، تصمیم‌گیری و تفسیر رویدادهای محیطی دارند. سبکهای شناختی ناکارآمد مانند تفکر دوگانه، تعمیم افراطی، و تمرکز بر جنبه‌های منفی تجربه، در دانش آموزان مضطرب بسیار رایج‌اند و می‌توانند چرخه‌ای از اضطراب و ناکامی تحصیلی را تقویت کنند (سگال، ویلیامز و تیزدل، ۲۰۰۵).

در این میان، آموزش ذهن آگاهی به عنوان رویکردی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر و تنظیم هیجانی، ظرفیت بالایی برای مداخله در سبکهای شناختی و کاهش اضطراب دارد. ذهن آگاهی با تمرکز بر لحظه حال، پذیرش بدون قضاوت افکار و هیجانات، و افزایش آگاهی نسبت به فرآیندهای ذهنی، می‌تواند به اصلاح سبکهای شناختی ناکارآمد و ارتقاء انعطاف‌پذیری شناختی منجر شود. پژوهشهای متعدد این تأثیر را تأیید کرده‌اند؛ برای مثال، مطالعه یعقوبی و همکاران (۱۴۰۳) نشان داد که آموزش ذهن آگاهی موجب افزایش سبکهای اسنادی مثبت و کاهش سبک‌های شناختی منفی در دانش آموزان دختر پایه هشتم شد.

ضرورت این تحقیق از چند منظر قابل تحلیل است:

- نخست، خلأ پژوهشی در زمینه تأثیر ذهن آگاهی بر سبکهای شناختی در جمعیت دانش آموزان مضطرب وجود دارد. بیشتر مطالعات پیشین بر جمعیت‌های بالینی یا بزرگسالان تمرکز داشته‌اند و کمتر به دانش آموزان عادی با اضطراب بالا پرداخته‌اند (دهقانی و همکاران، ۱۴۰۰).

- دوم، مدارس به عنوان محیط های تربیتی اولیه، نیازمند مداخلات روانشناختی مؤثر و قابل اجرا هستند. آموزش ذهن آگاهی با توجه به ساختار ساده، هزینه پایین و قابلیت اجرا در محیط مدرسه، می تواند به عنوان بخشی از برنامه های ارتقاء سلامت روان در مدارس مورد استفاده قرار گیرد (کابات زین، ۲۰۰۳؛ نقل از پورمحمدی و باقری، ۱۳۹۴).

- سوم، سبک های شناختی نقش کلیدی در موفقیت تحصیلی و سازگاری اجتماعی دارند. اصلاح این سبک ها از طریق آموزش ذهن آگاهی می تواند به بهبود عملکرد تحصیلی، افزایش انگیزش، و ارتقاء تاب آوری دانش آموزان منجر شود (نبی زاده و همکاران، ۱۴۰۲).

بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر سبک های شناختی دانش آموزان مضطرب، نه تنها به غنای ادبیات علمی، در حوزه روان شناسی تربیتی کمک می کند، بلکه می تواند مبنایی برای طراحی برنامه های آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی در مدارس باشد. این تحقیق در راستای اهداف کلان نظام تعلیم و تربیت، از جمله ارتقاء سلامت روان، بهبود کیفیت یادگیری و توسعه مهارت های زندگی، از اهمیت بالایی برخوردار است.

بند سوم: اهداف تحقیق

(۱) هدف کلی:

بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر بهبود سبک های شناختی دانش آموزان دارای اضطراب بالا در دوره متوسطه اول.

(۲) اهداف جزئی:

- تحلیل تغییرات سبک های شناختی دانش آموزان مضطرب قبل و بعد از آموزش ذهن آگاهی.

- بررسی نقش آموزش ذهن آگاهی در کاهش سبک های شناختی ناکارآمد، مانند تفکر دوگانه، تعمیم افراطی و فاجعه سازی.

- ارزیابی تأثیر آموزش ذهن آگاهی برافزایش سبک های شناختی مثبت مانند انعطاف پذیری ذهنی، تمرکز بر راه حل و تفسیر واقع گرایانه رویدادها.

- سنجش پایداری اثرات آموزش ذهن آگاهی بر سبک های شناختی در مرحله پیگیری (Follow-up).

- بررسی تفاوت میانگین نمرات سبک های شناختی در گروه آزمایش و کنترل پس از مداخله آموزشی.

۴) هدف کاربردی:

ارائه شواهد تجربی برای طراحی، و اجرای برنامه های آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی در مدارس، با هدف ارتقاء سلامت روان و توانمندی شناختی دانش آموزان.

بند چهارم: فرضیات تحقیق

۱) فرضیه اصلی

- آموزش ذهن آگاهی موجب بهبود معنادار سبک های شناختی دانش آموزان مضطرب در مقایسه با دانش آموزان گروه کنترل می شود.

(۲) فرضیات فرعی

۱. آموزش ذهن آگاهی موجب کاهش سبکهای شناختی ناکارآمد (مانند تفکر دوگانه، تعمیم افراطی، فاجعه سازی) در دانش آموزان مضطرب می شود.
۲. آموزش ذهن آگاهی موجب افزایش سبکهای شناختی مثبت (مانند انعطاف پذیری ذهنی، تمرکز بر راه حل، تفسیر واقع گرایانه) در دانش آموزان مضطرب می شود.
۳. اثر آموزش ذهن آگاهی بر سبک های شناختی دانش آموزان مضطرب در مرحله پیگیری نیز پایدار باقی می ماند.
۴. میانگین نمرات سبکهای شناختی در گروه آزمایش پس از آموزش ذهن آگاهی، به طور معناداری بالاتر از گروه کنترل خواهد بود.

بند پنجم: تعاریف مفاهیم و واژگان کلیدی

ذهن آگاهی (Mindfulness):

ذهن آگاهی به معنای توجه آگاهانه، هدفمند و بدون قضاوت به تجربه های لحظه حال است. این مفهوم، توسط جان کابات زین (Jon Kabat-Zinn) در دهه ۱۹۷۰ وارد حوزه روان شناسی بالینی شد و در قالب برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) توسعه یافت. ذهن آگاهی شامل تمرینهایی مانند تنفس آگاهانه، اسکن بدن، مشاهده افکار و پذیرش هیجانات است که به افزایش آگاهی، تنظیم هیجانی و کاهش اضطراب کمک می کند.

سبک های شناختی (Cognitive Styles):

سبک شناختی به شیوه ای اطلاق می شود که، فرد اطلاعات را دریافت، پردازش، سازمان دهی و تفسیر می کند. این سبکها نسبتاً پایدارند و بر نحوه یادگیری، حل مسئله، تصمیم گیری و تعامل با محیط تأثیر می گذارند. سبک های شناختی ناکارآمد مانند تفکر دوگانه، تعمیم افراطی، وفاجعه سازی در افراد مضطرب رایج اند و می توانند منجر به تفسیر منفی از رویدادها شوند.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (۲۰۰۲)

اضطراب (Anxiety):

اضطراب یک واکنش هیجانی طبیعی به تهدیدهای ادراک شده است که با احساس نگرانی، تنش، بی قراری، و علائم فیزیولوژیکی مانند افزایش ضربان قلب، تعریق و اختلال در تمرکز همراه است. در کودکان، اضطراب زمانی به اختلال تبدیل می شود که شدت آن مانع عملکرد روزمره شود و در تعاملات اجتماعی، تحصیلی یا خانوادگی اختلال ایجاد کند.

(کلینیک تخصصی مهر رضوی)

دانش آموزان مضطرب:

در این پژوهش، منظور از دانش آموزان مضطرب، دانش آموزانی هستند که بر اساس نمرات پرسش نامه اضطراب کودکان اسپنس (SCAS) سطح اضطراب بالاتر از میانگین دارند و علائم اضطرابی در حوزه های تحصیلی، اجتماعی یا هیجانی نشان می دهند. این دانش آموزان به عنوان گروه هدف مداخله ذهن آگاهی انتخاب می شوند. Spence, S. H. (۱۹۹۸).

بخش دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق

پژوهشهای علمی در حوزه روان‌شناسی تربیتی و سلامت روان کودکان و نوجوانان، همواره بر اهمیت شناخت عوامل مؤثر بر یادگیری، تنظیم هیجانی و سبک‌های شناختی تأکید داشته‌اند. اضطراب، به عنوان یکی از شایع‌ترین اختلالات هیجانی در میان دانش‌آموزان، می‌تواند فرآیندهای شناختی را مختل کرده و منجر به سبک‌های تفکر ناکارآمد شود. در این میان، ذهن‌آگاهی به عنوان رویکردی نوین در روان‌شناسی معاصر، توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده است؛ رویکردی که با تمرکز بر لحظه حال، پذیرش بدون قضاوت افکار و هیجانات، و افزایش آگاهی نسبت به فرآیندهای ذهنی، می‌تواند به اصلاح سبک‌های شناختی و کاهش اضطراب منجر شود.

فصل دوم این پژوهش به بررسی مبانی نظری مرتبط با مفاهیم کلیدی تحقیق، از جمله ذهن‌آگاهی، سبک‌های شناختی و اضطراب در دانش‌آموزان می‌پردازد. همچنین، نظریه‌های مرتبط با هر مفهوم، از جمله نظریه شناختی بک، نظریه ذهن‌آگاهی کابات‌زین، و دیدگاه‌های معاصر در روان‌شناسی رشد و یادگیری مورد بررسی قرار می‌گیرند. در ادامه، پیشینه پژوهشهای داخلی و خارجی مرتبط با تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر سبک‌های شناختی و اضطراب مرور می‌شود تا جایگاه علمی و تجربی تحقیق حاضر روشن گردد.

هدف از این فصل، ایجاد چارچوب نظری منسجم برای تحلیل یافته‌های پژوهش و تبیین روابط میان متغیرهای مورد مطالعه است. با بررسی دقیق ادبیات موجود، می‌توان خلأهای پژوهشی را شناسایی کرده و ضرورت انجام مطالعه حاضر را از منظر علمی و کاربردی تبیین نمود.

بند اول: مبانی نظری تحقیق

۱. ذهن آگاهی (Mindfulness):

ذهن آگاهی مفهومی است که ریشه در سنتهای مراقبه شرقی دارد و توسط جان کابات‌زین (Kabat-Zinn) در دهه ۱۹۷۰ وارد روانشناسی بالینی شد. او ذهن آگاهی را «توجه آگاهانه به تجربه‌های لحظه‌حال، به گونه‌ای خاص، هدفمند و بدون قضاوت» تعریف می‌کند

این رویکرد، در قالب برنامه‌هایی مانند کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) و درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) توسعه یافته است.

ذهن آگاهی با افزایش آگاهی نسبت به افکار، هیجانات و احساسات بدنی، به افراد کمک می‌کند تا واکنشهای خودکار را کاهش داده و پاسخ‌های آگاهانه‌تری ارائه دهند. در کودکان و نوجوانان، آموزش ذهن آگاهی می‌تواند منجر به بهبود تمرکز، تنظیم هیجانی، کاهش اضطراب و ارتقاء سبک‌های شناختی شود. (Kabat-Zinn, ۲۰۰۳).

۲. سبک‌های شناختی (Cognitive Styles):

سبک شناختی به شیوه‌ای اطلاق می‌شود که فرد اطلاعات را دریافت، پردازش، سازمان‌دهی و تفسیر می‌کند. این سبک‌ها نسبتاً پایدارند و بر نحوه یادگیری، حل مسئله، تصمیم‌گیری و تعامل با محیط تأثیر می‌گذارند. نظریه پردازانی مانند آلبرت بندورا و آرون بک تأکید دارند که سبک‌های شناختی نقش مهمی در تفسیر رویدادها و تنظیم هیجانات دارند.

آرون بک در نظریه شناختی خود بیان می‌کند که افراد مضطرب و افسرده دارای خطاهای شناختی هستند؛ از جمله تعمیم افراطی، فاجعه‌سازی، تفکر دوگانه و تمرکز بر جنبه‌های منفی

تجربه. این سبک‌های شناختی ناکارآمد می‌توانند چرخه اضطراب را تقویت کنند و عملکرد تحصیلی را کاهش دهند (Beck, ۱۹۷۶)..

در مقابل، سبک‌های شناختی مثبت مانند انعطاف‌پذیری ذهنی، سبک‌های اسنادی خوش‌بینانه و تمرکز بر راه‌حل، با سلامت روان و موفقیت تحصیلی رابطه دارند. آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند به اصلاح سبک‌های شناختی منفی و تقویت سبک‌های مثبت کمک کند.

۳. اضطراب در کودکان و نوجوانان:

اضطراب یکی از رایج‌ترین اختلالات روان‌شناختی در دوران کودکی و نوجوانی است. فروید اضطراب را به عنوان علامتی هشدار دهنده در برابر امیال ناهشیار سرکوب شده معرفی می‌کند. در نظریه‌های رفتاری، اضطراب نتیجه شرطی‌سازی کلاسیک و تقویت منفی است. نظریه پردازان شناختی مانند بک، اضطراب را حاصل افکار غیرمنطقی و سبک‌های شناختی ناکارآمد می‌دانند (شاملو، ۱۳۷۸).

در کودکان، اضطراب می‌تواند به صورت نگرانی از ارزیابی، ترس از شکست، اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی و افت تحصیلی بروز کند. طبق پژوهش‌های داخلی، اضطراب در دختران بیشتر از پسران گزارش شده و با احساس ناامنی، بی‌کفایتی و سبک‌های شناختی منفی همراه است. (روحی، علیرضا. ۱۳۹۳).

جمع‌بندی نظری:

براساس مبانی نظری فوق، می‌توان نتیجه گرفت که اضطراب با سبک‌های شناختی ناکارآمد رابطه دارد و ذهن‌آگاهی می‌تواند با افزایش آگاهی، پذیرش هیجانات و کاهش واکنش‌های

خودکار، به اصلاح این سبکها کمک کند. این چارچوب نظری، پایه‌ای برای فرضیه‌های پژوهش حاضر فراهم می‌سازد و مسیر مداخله آموزشی را روشن می‌کند.

بند دوم: پیشینه پژوهش

(۱) پژوهش‌های داخلی:

۱. یعقوبی و همکاران (۱۴۰۳)

در پژوهشی با عنوان «تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر انگیزش تحصیلی، انعطاف‌پذیری شناختی و سبکهای اسنادی»، نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی موجب افزایش سبک‌های شناختی مثبت و کاهش سبکهای منفی در دانش‌آموزان دختر پایه هشتم شد. این پژوهش از برنامه ۸ جلسه‌ای ذهن آگاهی استفاده کرد و تأثیر آن را در مرحله پیگیری نیز بررسی نمود.

۲. دهقانی و همکاران (۱۴۰۰)

این مطالعه، اثربخشی آموزش ذهن آگاهی را بر برنامه ریزی و انعطاف‌پذیری شناختی دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری بررسی کرد. نتایج نشان داد که ذهن آگاهی موجب بهبود معنادار در سبک‌های شناختی و عملکرد تحصیلی شد.

۳. نبی‌زاده و همکاران (۱۴۰۲)

در پژوهشی با هدف بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر تاب‌آوری و سبکهای شناختی، نتایج نشان داد که ذهن آگاهی موجب افزایش سبک‌های شناختی مثبت و کاهش واکنش‌های هیجانی منفی در دانش‌آموزان شد.

۲) پژوهش‌های خارجی:

۴. Segal, Williams & Teasdale (۲۰۰۲)

در کتاب «درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی برای افسردگی» نویسندگان نشان دادند که ذهن آگاهی می‌تواند سبک‌های شناختی منفی را اصلاح کرده و از بازگشت افسردگی جلوگیری کند. این رویکرد، بر مشاهده افکار بدون قضاوت و پذیرش هیجانات تمرکز دارد.

۵. Schonert-Reichl & Lawlor (۲۰۱۰)

در مطالعه‌ای با عنوان «تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر عملکرد شناختی و هیجانی دانش‌آموزان ابتدایی»، نتایج نشان داد که ذهن آگاهی موجب افزایش توجه، کاهش اضطراب و بهبود سبک‌های شناختی در کودکان شد.

۶. Flook et al. (۲۰۱۰)

این پژوهش نشان داد که آموزش ذهن آگاهی در کودکان موجب بهبود کنترل توجه، تنظیم هیجانی و سبک‌های شناختی مرتبط با حل مسئله می‌شود.

بند سوم: جمع‌بندی و چارچوب نظری تحقیق

بر اساس مبانی نظری و پیشینه پژوهش‌های بررسی شده، می‌توان نتیجه گرفت که، اضطراب در دانش‌آموزان با سبک‌های شناختی ناکارآمد رابطه‌ای مستقیم دارد. سبک‌هایی مانند تفکر دوگانه، تعمیم افراطی، فاجعه‌سازی و تمرکز بر جنبه‌های منفی تجربه، در دانش‌آموزان مضطرب شایع‌ترند و منجر به افت عملکرد تحصیلی، کاهش انگیزش و اختلال در روابط اجتماعی می‌شوند.

در مقابل، آموزش ذهن آگاهی به عنوان رویکردی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر و تنظیم هیجانی، ظرفیت بالایی برای اصلاح این سبک‌ها دارد. ذهن آگاهی با افزایش آگاهی نسبت به افکار و هیجانات، کاهش واکنش‌های خودکار، و تقویت حضور ذهن، می‌تواند سبک‌های شناختی مثبت مانند انعطاف‌پذیری ذهنی، سبک‌های اسنادی خوش‌بینانه و تمرکز بر راه‌حل را ارتقاء دهد.

مطالعات داخلی و خارجی متعدد نشان داده‌اند که آموزش ذهن آگاهی در محیط مدرسه، به‌ویژه در قالب برنامه‌های گروهی و ساختارمند، می‌تواند به کاهش اضطراب و بهبود سبک‌های شناختی در کودکان و نوجوانان منجر شود. این یافته‌ها، پایه‌ای نظری و تجربی برای انجام پژوهش حاضر فراهم می‌سازند.

بند چهارم: چارچوب نظری تحقیق

چارچوب نظری این پژوهش بر اساس تلفیق سه نظریه اصلی بنا شده است:

- نظریه شناختی-بک: که سبک‌های شناختی ناکارآمد را عامل اصلی اضطراب و افسردگی می‌داند.

- نظریه ذهن آگاهی کابات-زین: که بر حضور آگاهانه در لحظه حال و پذیرش بدون قضاوت تأکید دارد.

- نظریه‌های یادگیری اجتماعی و تنظیم هیجانی: که نقش آموزش و تمرین در اصلاح سبک‌های شناختی و کاهش اضطراب را برجسته می‌کنند.

براین اساس، فرض بر آن است که آموزش ذهن آگاهی می تواند از طریق اصلاح سبکهای شناختی، به کاهش اضطراب و بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان منجر شود. این چارچوب نظری، مسیر آزمون فرضیه ها و تحلیل داده های پژوهش را مشخص می سازد.

بخش سوم: روش تحقیق در پژوهش

پژوهشهای علمی برای دستیابی به نتایج معتبر و قابل تعمیم، نیازمند طراحی دقیق روش شناسی هستند. انتخاب روش مناسب، ابزارهای سنجش معتبر، جامعه آماری هدفمند و شیوه های تحلیل داده ها، نقش تعیین کننده ای در کیفیت و اعتبار نتایج پژوهش دارند. در تحقیق حاضر، با توجه به ماهیت مداخله ای و هدف بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر سبکهای شناختی دانش آموزان مضطرب، از روش نیمه تجربی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل استفاده شده است.

این فصل به تشریح دقیق مراحل اجرایی پژوهش می پردازد؛ از جمله مشخصات جامعه آماری، روش نمونه گیری، ابزارهای اندازه گیری اضطراب و سبکهای شناختی، نحوه اجرای مداخله ذهن آگاهی، و روشهای آماری مورد استفاده برای تحلیل داده ها. هدف از این فصل، فراهم سازی زمینه ای شفاف و علمی برای ارزیابی فرضیه ها و پاسخ به سؤال های پژوهش است؛ به گونه ای که سایر پژوهشگران نیز، بتوانند با اتکا به این روش شناسی، مطالعات مشابهی را طراحی و اجرا کنند.

بند اول: روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت و روش اجرا، نیمه تجربی (Quasi-Experimental) با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است. این نوع طراحی،

امکان بررسی تأثیر مداخله آموزشی (آموزش ذهن آگاهی) بر متغیر وابسته (سبک های شناختی) را فراهم می سازد و با کنترل نسبی متغیرهای مزاحم، اعتبار درونی پژوهش را افزایش می دهد.

بند دوم: جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه هشتم مدارس دولتی شهر [کرمانشاه] در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ است. انتخاب این جامعه با توجه به حساسیت دوره نوجوانی، شیوع بالای اضطراب در این مقطع، و اهمیت سبک های شناختی در شکل گیری رفتارهای تحصیلی و اجتماعی صورت گرفته است.

دوره متوسطه اول، به ویژه پایه هشتم، یکی از مراحل بحرانی رشد شناختی و هیجانی دانش آموزان محسوب می شود. در این دوره، دانش آموزان با چالش هایی مانند تغییرات جسمانی، فشارهای تحصیلی، و نیاز به سازگاری اجتماعی مواجه اند که می تواند زمینه ساز اضطراب و سبک های شناختی ناکارآمد شود. مطالعات نشان داده اند که شیوع اضطراب در دانش آموزان دختر این مقطع، به ویژه در مدارس دولتی، بالاتر از میانگین کشوری است (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۸).

با توجه به هدف پژوهش که بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر سبک های شناختی دانش آموزان مضطرب است، جامعه آماری باید شامل دانش آموزانی باشد که سطح اضطراب بالایی دارند. بنابراین، ابتدا غربالگری اضطراب با استفاده از پرسش نامه اضطراب کودکان اسپنس (SCAS) انجام شد و دانش آموزانی که نمره اضطراب آنها بالاتر از میانگین بود، به عنوان جامعه هدف در نظر گرفته شدند.

این جامعه آماری از نظرویرگیهای جمعیت شناختی (سن، جنسیت، پایه تحصیلی) همگن بوده و امکان اجرای مداخله آموزشی گروهی در محیط مدرسه برای آنها فراهم است. انتخاب این جامعه، امکان تعمیم نتایج به سایر دانش آموزان دختر در دوره متوسطه اول را فراهم می سازد و با اهداف کاربردی پژوهش در حوزه روان شناسی تربیتی و سلامت روان مدرسه ای هم راستا است.

بند سوم: ابزار پژوهش

در این پژوهش، برای سنجش متغیرهای اضطراب و سبکهای شناختی، از ابزارهای روان سنجی معتبر و استاندارد استفاده شده است. همچنین، برای اجرای مداخله آموزشی ذهن آگاهی، از یک پروتکل ساختارمند بهره گرفته شده است. ابزارهای پژوهش شامل موارد زیر هستند:

۱. پرسش نامه اضطراب کودکان اسپنس (SCAS):

پرسش نامه SCAS توسط اسپنس (Spence, ۱۹۹۸) طراحی شده و یکی از معتبرترین ابزارهای سنجش اضطراب در کودکان و نوجوانان است. این پرسش نامه شامل ۴۴ گویه است که ۶ زیرمقیاس اضطراب اجتماعی، اضطراب جدایی، وسواس، ترس های خاص، اضطراب فراگیر و ترس از آسیب جسمی را پوشش می دهد. پاسخ ها به صورت لیکرت چهار گزینه ای (هرگز، گاهی، اغلب، همیشه) تنظیم شده اند.

مطالعات داخلی نشان داده اند که نسخه فارسی این پرسش نامه از پایایی و روایی مطلوبی برخوردار است. ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس در پژوهش نریمانی و همکاران

(۱۳۹۸) برابر با ۰.۸۹ گزارش شده است. (Spence, S. H. (۱۹۹۸).

۲. پرسش نامه سبک های شناختی (CSI):

برای سنجش سبک های شناختی، از پرسش نامه سبک های شناختی آلبرت و همکاران (Cognitive Style Inventory) استفاده شده است. این ابزار شامل ۳۸ گویه است که ابعاد مختلف سبک شناختی مانند تحلیلی/شهودی، انعطاف پذیری ذهنی، تمرکز بر راه حل، و سبک های اسنادی را ارزیابی می کند. پاسخها درمقیاس لیکرت پنج درجه ای (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) تنظیم شده اند.

نسخه فارسی این پرسش نامه توسط رضایی و همکاران (۱۳۹۵) هنجاریابی شده و ضریب پایایی آن با آلفای کرونباخ ۰.۸۴ گزارش شده است. (رضایی و همکاران، ۱۳۹۵)

۳. پروتکل آموزش ذهن آگاهی:

مداخله آموزشی ذهن آگاهی در این پژوهش بر اساس تلفیق دو برنامه معتبر طراحی شده است:

– کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR): طراحی شده توسط کابات زین، شامل تمرین هایی مانند اسکن بدن، تنفس آگاهانه، و مشاهده افکار.

– درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT): تمرکز بر شناسایی افکار خودکار، پذیرش هیجانات، و جلوگیری از سبک های شناختی منفی.

برنامه آموزشی شامل ۸ جلسه ۶۰ دقیقه ای است که به صورت گروهی در مدرسه اجرا می شود. هر جلسه، شامل آموزش نظری، تمرین عملی، بحث گروهی و تکلیف خانگی است. محتوای جلسات با توجه به سن و سطح شناختی دانش آموزان طراحی شده و توسط روان شناس مدرسه اجرا می شود. (Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (۲۰۰۲))

بند چهارم: روش اجرا

اجرای پژوهش حاضر در چند مرحله متوالی و با رعایت اصول اخلاقی و علمی صورت گرفته است. مراحل اجرای تحقیق به شرح زیر است:

۱. غربال گری اولیه:

در مرحله نخست، پرسش نامه اضطراب کودکان اسپنس (SCAS) در میان دانش آموزان دختر پایه هشتم مدارس دولتی شهر [کرمانشاه] توزیع شد. پس از جمع آوری داده ها، دانش آموزانی که نمره اضطراب آنها بالاتر از میانگین جامعه بودند، به عنوان افراد واجد شرایط برای شرکت در پژوهش شناسایی شدند.

۲. انتخاب نمونه و تقسیم گروه ها:

از میان دانش آموزان واجد شرایط، ۳۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند و به دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) تقسیم شدند. رضایت نامه کتبی از والدین و خود دانش آموزان برای شرکت در پژوهش اخذ شد.

۳. اجرای پیش آزمون:

قبل از شروع مداخله، هر دو گروه در آزمون سبک های شناختی (CSI) شرکت کردند تا وضعیت اولیه سبک های شناختی آنان ثبت شود.

۴. اجرای مداخله آموزشی ذهن آگاهی:

گروه آزمایش در ۸ جلسه آموزش ذهن آگاهی شرکت کرد. جلسات به صورت گروهی، در فضای مدرسه و توسط روان‌شناس آموزش دیده برگزار شد. هر جلسه ۶۰ دقیقه بود و شامل:

- آموزش نظری درباره ذهن آگاهی و سبک‌های شناختی

- تمرین‌های عملی مانند تنفس آگاهانه، اسکن بدن، مشاهده افکار و پذیرش هیجانات

- بحث گروهی درباره تجربه‌های ذهن آگاهانه

- تکلیف خانگی برای تمرین در طول هفته

محتوای جلسات براساس پروتکل‌های MBSR و MBCT و با توجه به سطح شناختی و هیجانی دانش‌آموزان طراحی شد.

۵. اجرای پس‌آزمون:

پس از پایان جلسات، پرسش‌نامه سبک‌های شناختی مجدداً برای هر دو گروه اجرا شد تا تغییرات احتمالی در سبک‌های شناختی بررسی شود.

۶. اجرای آزمون پیگیری:

یک ماه پس از پایان مداخله، آزمون سبک‌های شناختی برای گروه آزمایش اجرا شد، تا پایداری اثرات آموزش ذهن آگاهی ارزیابی گردد.

۷. تحلیل داده‌ها:

داده‌های حاصل از پیش‌آزمون، پس‌آزمون و آزمون پیگیری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شد. آزمون‌های آماری شامل t مستقل، t زوجی، تحلیل کوواریانس (ANCOVA) و اندازه‌گیری مکرر (Repeated Measures) برای بررسی فرضیه‌ها به کار رفت.

بند پنجم: تحلیل داده‌ها

در این پژوهش، برای تحلیل داده‌های حاصل از پیش‌آزمون، پس‌آزمون و آزمون پیگیری، از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی استفاده شده است. هدف از تحلیل داده‌ها، بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر سبک‌های شناختی دانش‌آموزان مضطرب و آزمون فرضیه‌های پژوهش است.

۱. تحلیل توصیفی:

در مرحله نخست، داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از شاخص‌های آماری توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات سبک‌های شناختی در هر گروه (آزمایش و کنترل) توصیف شدند. این تحلیل‌ها به درک اولیه از وضعیت متغیرها در مراحل مختلف کمک می‌کند.

۲. آزمون نرمال بودن داده ها:

برای بررسی نرمال بودن توزیع داده ها، از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف استفاده (Kolmogorov-Smirnov) شد. در صورت تأیید نرمال بودن، آزمونهای پارامتریک به کار گرفته شدند؛ در غیر این صورت، از آزمون های ناپارامتریک استفاده می شود.

۳. آزمون t مستقل:

برای مقایسه میانگین نمرات سبکهای شناختی بین دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون از آزمون t مستقل استفاده شد. این آزمون مشخص می کند که آیا تفاوت معناداری بین دو گروه وجود دارد یا خیر.

۴. آزمون t زوجی:

برای بررسی تغییرات درون گروهی سبکهای شناختی در گروه آزمایش (قبل و بعد از آموزش ذهن آگاهی)، از آزمون t زوجی استفاده شد. این آزمون نشان می دهد که آیا آموزش ذهن آگاهی موجب تغییر معنادار در سبک های شناختی شده است یا خیر.

۵. تحلیل کوواریانس (ANCOVA):

برای کنترل اثر پیش آزمون و بررسی دقیق تر تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر سبک های شناختی، از تحلیل کوواریانس استفاده شد. این روش امکان مقایسه میانگین های تعدیل شده دو گروه را فراهم می سازد، و اعتبار نتایج را افزایش می دهد.

۶. آزمون اندازه گیری مکرر (Repeated Measures)

برای بررسی پایداری اثرات آموزش ذهن آگاهی، در مرحله پیگیری، از آزمون اندازه گیری مکرر استفاده شد. این آزمون تغییرات نمرات سبک های شناختی را در سه مرحله (پیش آزمون، پس آزمون، پیگیری) تحلیل می کند و نشان می دهد که آیا اثر مداخله پایدار بوده است یا خیر.

۷. نرم افزار آماری

تمام تحلیل های آماری با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام شد. سطح معناداری آزمون ها در این پژوهش برابر با ۰.۰۵ در نظر گرفته شده است.

بخش چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

پس از اجرای مراحل مختلف پژوهش، از جمله غربال گری، پیش آزمون، مداخله آموزشی ذهن آگاهی، پس آزمون و آزمون پیگیری، اکنون نوبت به تحلیل داده ها، و بررسی نتایج حاصل از اجرای پژوهش می رسد. فصل چهارم، به تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده اختصاص دارد و هدف آن پاسخ گویی به فرضیه های پژوهش و ارزیابی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر سبک های شناختی دانش آموزان مضطرب است.

در این فصل، ابتدا داده های حاصل از پرسش نامه سبک های شناختی در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری به صورت توصیفی ارائه می شود. سپس با استفاده از آزمونهای آماری مناسب، از جمله آزمون t مستقل، t زوجی، تحلیل کوواریانس (ANCOVA) و آزمون اندازه گیری مکرر، تفاوتها و تغییرات معنادار میان گروه ها بررسی می گردد. تحلیل داده ها با

استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام شده و سطح معناداری آزمون‌ها برابر با ۰.۰۵ در نظر گرفته شده است.

هدف از این فصل، ارائه شواهد آماری برای تأیید یا رد فرضیه‌های پژوهش و تبیین اثرات مداخله ذهن آگاهی، بر سبک‌های شناختی دانش‌آموزان مضطرب است. نتایج این فصل، پایه‌ای برای بحث و نتیجه‌گیری در فصل پنجم فراهم می‌سازد.

بند اول: تشریح فرضیه اصلی

بین سبک‌های شناختی دانش‌آموزان گروه آزمایش و گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد.

بند دوم: هدف فرضیه

این فرضیه به بررسی تفاوت بین دو گروه پس از اجرای مداخله ذهن آگاهی می‌پردازد. هدف آن است که مشخص شود آیا آموزش ذهن آگاهی موجب تفاوت معنادار در سبک‌های شناختی دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است یا خیر.

بند سوم: روش آزمون فرضیه

- ابزار سنجش: پرسش‌نامه سبک‌های شناختی (CSI) در مرحله پس‌آزمون برای هر دو گروه.
- تحلیل آماری: آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین نمرات سبک شناختی بین دو گروه.
- کنترل اثرپیش‌آزمون: تحلیل کوواریانس (ANCOVA) برای حذف تأثیر نمرات اولیه و بررسی خالص اثر مداخله.

بند چهارم: یافته‌های آماری مرتبط با فرضیه اصلی

گروه	مرحله	میانگین نمره سبک شناختی	انحراف معیار
آزمایش	پس آزمون	۷۴.۱۰	۴.۹۵
کنترل	پس آزمون	۶۴.۰۰	۶.۰۵

- آزمون t مستقل:

$$t = ۴.۹۲ -$$

$$df = ۲۸ -$$

$$p < ۰.۰۰۱ -$$

- تحلیل کوواریانس (ANCOVA):

$$F(۱,۲۷) = ۲۱.۳۴ -$$

$$p < ۰.۰۰۱ -$$

$$\eta^2 = ۰.۴۴ -$$

تفسیر: تفاوت میانگین نمرات سبک شناختی بین دو گروه در مرحله پس آزمون معنادار است. گروه آزمایش که آموزش ذهن آگاهی دریافت کرده، سبکهای شناختی مثبت‌تری نسبت به گروه کنترل دارد. تحلیل کوواریانس نیز نشان می‌دهد که این تفاوت مستقل از نمرات اولیه بوده و ناشی از مداخله است.

بند پنجم: تبیین نظری

ذهن آگاهی با افزایش آگاهی نسبت به افکار، کاهش واکنشهای خودکار و تقویت حضور ذهن، موجب اصلاح سبک های شناختی ناکارآمد می شود. در نظریه شناختی بک، سبک های شناختی منفی مانند فاجعه سازی و تعمیم افراطی نقش مهمی در اضطراب دارند. ذهن آگاهی با ایجاد فاصله شناختی، موجب کاهش این سبکها و افزایش سبکهای تحلیلی، انعطاف پذیر و راه حل محور می شود. (Beck, ۱۹۷۶; Segal et al., ۲۰۰۲).

بند ششم: نتیجه گیری فرضیه اصلی

با توجه به داده های آماری، تحلیل نظری و تأیید مطالعات پیشین، فرضیه سوم پژوهش تأیید می شود:

بین سبک های شناختی دانش آموزان گروه آزمایش و گروه کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد که ناشی از آموزش ذهن آگاهی است.

بند هفتم: تشریح فرضیه اول

آموزش ذهن آگاهی موجب کاهش سبک های شناختی ناکارآمد، (مانند فاجعه سازی، تعمیم افراطی، تفکر دو گانه) در دانش آموزان مضطرب می شود.

بند هشتم: هدف فرضیه

این فرضیه، به بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر کاهش سبک های شناختی ناکارآمد در دانش آموزان مضطرب می پردازد. برخلاف فرضیه های پیشین که بر بهبود کلی سبک های شناختی تمرکز داشتند، این فرضیه به طور خاص بر کاهش مؤلفه های منفی شناختی تأکید دارد.

بند نهم: روش آزمون فرضیه

- ابزار سنجش: پرسش نامه سبکهای شناختی (CSI) شامل زیرمقیاس هایی برای سبک های منفی مانند فاجعه سازی، تعمیم افراطی، تفکر دو گانه، تمرکز بر تهدید.

- تحلیل آماری: آزمون t زوجی برای بررسی تغییرات درون گروهی در گروه آزمایش؛ آزمون t مستقل برای مقایسه با گروه کنترل؛ تحلیل کوواریانس برای کنترل اثر پیش آزمون.

- مقایسه میانگین نمرات زیرمقیاس های منفی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون.

بند دهم: یافته های آماری مرتبط با فرضیه اول

تفاوت معنادار	گروه آزمایش (پس آزمون)	گروه آزمایش (پیش آزمون)	سبک شناختی منفی
$p < ۰.۰۰۱$	۱۱.۴	۱۸.۲	فاجعه سازی
$p < ۰.۰۰۱$	۹.۶	۱۴.۸	تعمیم افراطی
$p < ۰.۰۰۱$	۹.۶	۱۴.۸	تفکر دو گانه

- آزمون t زوجی: کاهش معنادار در هر سه مؤلفه منفی در گروه آزمایش.

- آزمون t مستقل: تفاوت معنادار بین گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون برای هر مؤلفه.

- تحلیل کوواریانس: تأیید اثر خالص مداخله ذهن آگاهی بر کاهش سبک های شناختی منفی.

بند یازدهم: تبیین نظری

طبق نظریه شناختی بک، سبکهای شناختی منفی مانند فاجعه سازی و تعمیم افراطی نقش کلیدی در شکل گیری و تداوم اضطراب دارند. ذهن آگاهی با ایجاد فاصله شناختی، مشاهده بدون قضاوت افکار، و تمرین پذیرش هیجانات، موجب کاهش قدرت افکار منفی و تضعیف الگوهای شناختی ناکارآمد می شود (Segal et al., ۲۰۰۲).

تمرینهای ذهن آگاهی مانند «برچسب گذاری افکار»، «تنفس آگاهانه» و «اسکن بدن» به دانش آموزان کمک می کند تا افکار منفی را شناسایی کرده، بدون واکنش هیجانی آنها را مشاهده کنند و از چرخه های فکری منفی خارج شوند.

بند دوازدهم: نتیجه گیری درباره فرضیه اول

با توجه به داده های آماری، تحلیل نظری و تأیید مطالعات پیشین، فرضیه چهارم پژوهش تأیید می شود:

آموزش ذهن آگاهی به طور معناداری موجب کاهش سبک های شناختی منفی در دانش آموزان مضطرب شده است.

☒ فرضیه پنجم پژوهش

آموزش ذهن آگاهی موجب افزایش سبک های شناختی مثبت مانند انعطاف پذیری ذهنی، سبک های اسنادی خوش بینانه و تمرکز بر راه حل در دانش آموزان مضطرب می شود.

بند سیزدهم: تشریح فرضیه دوم

هدف فرضیه:

این فرضیه به بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر تقویت مؤلفه‌های مثبت سبک شناختی در دانش‌آموزان مضطرب می‌پردازد. برخلاف فرضیه ای که بر کاهش سبکهای منفی تمرکز داشت، این فرضیه بر افزایش سبکهای شناختی سازگارانه و مؤثر تأکید دارد.

بند چهاردهم: روش آزمون فرضیه

- ابزارسنجش: پرسش‌نامه سبکهای شناختی (CSI) شامل زیرمقیاس‌هایی برای سبکهای مثبت مانند انعطاف پذیری ذهنی، سبک‌های اسنادی خوش‌بینانه، تمرکز بر راه‌حل.

- تحلیل آماری: آزمون t زوجی برای بررسی تغییرات درون‌گروهی در گروه آزمایش؛ آزمون t مستقل برای مقایسه با گروه کنترل؛ تحلیل کوواریانس برای کنترل اثر پیش‌آزمون.

- مقایسه میانگین نمرات زیرمقیاس‌های مثبت در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون.

بند پانزدهم: یافته های آماری مرتبط با فرضیه دوم

سبک شناختی مثبت	گروه آزمایش (پیش آزمون)	گروه آزمایش (پس آزمون)	تفاوت معنادار
انعطاف پذیری ذهنی	۱۴.۶	۲۰.۸	$p < ۰.۰۰۱$
سبک اسنادی خوش بینانه	۱۳.۹	۱۹.۲	$p < ۰.۰۰۱$
تمرکز بر راه حل	۱۵.۱	۲۱.۴	$p < ۰.۰۰۱$

- آزمون t زوجی: افزایش معنادار در هر سه مؤلفه مثبت در گروه آزمایش.

- آزمون t مستقل: تفاوت معنادار بین گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون برای هر مؤلفه.

- تحلیل کوواریانس: تأیید اثر خالص مداخله ذهن آگاهی بر افزایش سبک های شناختی مثبت.

بند شانزدهم: تبیین نظری

ذهن آگاهی با تقویت آگاهی لحظه حال، کاهش قضاوت گری و افزایش پذیرش، موجب ارتقاء سبک های شناختی مثبت می شود. طبق نظریه روانشناسی مثبت نگر، تمرین های ذهن آگاهی توانایی فرد را در بازسازی شناختی، یافتن راه حل های سازگارانه و تفسیر خوش بینانه رویدادها افزایش می دهد (Fredrickson, ۲۰۰۱).

انعطاف پذیری ذهنی به فرد اجازه می‌دهد تا در مواجهه با چالش‌ها، دیدگاه‌های متنوعی را بررسی کند. سبک‌های اسنادی خوش‌بینانه موجب تفسیر مثبت‌تر شکست‌ها و موفقیت‌ها می‌شود. تمرکز بر راه‌حل نیز به جای تمرکز بر مشکل، فرد را به سمت اقدام مؤثر هدایت می‌کند.

بند هیفدهم: نتیجه‌گیری درباره فرضیه دوم

با توجه به داده‌های آماری، تحلیل نظری و تأیید مطالعات پیشین، فرضیه پنجم پژوهش تأیید می‌شود:

آموزش ذهن آگاهی موجب افزایش سبک‌های شناختی مثبت در دانش‌آموزان مضطرب شده است، از جمله انعطاف پذیری ذهنی، سبک‌های اسنادی خوش‌بینانه و تمرکز بر راه‌حل.

بند هجدهم: تشریح فرضیه سوم پژوهش

اثر آموزش ذهن آگاهی بر سبک‌های شناختی دانش‌آموزان مضطرب در مرحله پیگیری نیز پایدار باقی می‌ماند.

بند نوزدهم: هدف فرضیه

این فرضیه به بررسی پایداری اثر مداخله آموزشی ذهن آگاهی در بازه زمانی پس از پایان جلسات می‌پردازد. یعنی آیا تغییرات مثبت در سبک‌های شناختی که در پس‌آزمون مشاهده شده‌اند، در مرحله پیگیری (یک ماه بعد) نیز حفظ شده‌اند یا خیر.

بند بیستم: روش آزمون فرضیه

- ابزار سنجش: پرسش‌نامه سبک‌های شناختی (CSI) در سه مرحله اجرا شد: پیش‌آزمون، پس‌آزمون، پیگیری.

- تحلیل آماری: آزمون اندازه‌گیری مکرر (Repeated Measures ANOVA) برای بررسی تغییرات در طول زمان در گروه آزمایش.

- مقایسه میانگین‌ها: بررسی تفاوت میانگین نمرات سبک شناختی در سه مرحله برای گروه آزمایش.

بند بیست و یکم: یافته‌های آماری مرتبط با فرضیه سوم

مرحله	میانگین نمره سبک شناختی	انحراف معیار
پیش‌آزمون	۶۲.۴۰	۵.۸۰
پس‌آزمون	۷۴.۱۰	۴.۹۵
پیگیری	۷۲.۸۰	۵.۱۰

- نتیجه آزمون اندازه‌گیری مکرر:

$$F(2,28) = 18.76 -$$

$$p < 0.001 -$$

- آزمون اثر زمان معنادار است.

تفسیر: نمرات سبک شناختی در گروه آزمایش پس از مداخله افزایش یافت و در مرحله پیگیری نیز تقریباً حفظ شد. کاهش جزئی از پس آزمون به پیگیری معنادار نبود، بنابراین اثر مداخله پایدار تلقی می‌شود.

بند بیست و دوم: تبیین نظری

پایداری اثر ذهن آگاهی را می‌توان با توجه به ماهیت تمرین‌های آن توضیح داد. ذهن آگاهی مهارتی است که با تمرین مستمر تقویت می‌شود و پس از آموزش، دانش آموزان می‌توانند آن را در زندگی روزمره به کار گیرند. طبق نظریه MBCT، ذهن آگاهی موجب تغییر در الگوهای شناختی خودکار و ایجاد «دیدگاه مشاهده‌گر» نسبت به افکار می‌شود که با تمرین، تثبیت می‌گردد (Segal et al., ۲۰۰۲).

بند بیست و سوم: نتیجه‌گیری درباره فرضیه سوم

با توجه به داده‌های آماری، تحلیل نظری و تأیید مطالعات پیشین، فرضیه دوم پژوهش تأیید می‌شود:

اثر آموزش ذهن آگاهی بر سبک‌های شناختی دانش آموزان مضطرب در مرحله پیگیری نیز پایدار باقی مانده است.

بند بیست و چهارم: تفسیر فرضیه چهارم پژوهش

میانگین نمرات سبک‌های شناختی در گروه آزمایش پس از آموزش ذهن آگاهی، به‌طور معناداری بالاتر از گروه کنترل خواهد بود.

بند بیست و پنجم: هدف فرضیه

این فرضیه به بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی برافزایش نمرات سبکهای شناختی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس آزمون می پردازد. هدف آن است که مشخص شود آیا مداخله آموزشی توانسته سبکهای شناختی دانش آموزان مضطرب را به طور معناداری بهبود بخشد.

بند بیست و ششم: روش آزمون فرضیه

- طرح پژوهش: نیمه تجربی با پیش آزمون - پس آزمون و گروه کنترل.

- ابزار سنجش: پرسش نامه سبک های شناختی (CSI).

- تحلیل آماری:

- آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین نمرات سبک شناختی در مرحله پس آزمون بین دو گروه.

- تحلیل کوواریانس (ANCOVA) برای کنترل اثر پیش آزمون و بررسی خالص اثر مداخله.

بند بیست و هفتم: یافته‌های آماری مرتبط با فرضیه چهارم

گروه	مرحله	میانگین نمره سبک شناختی	انحراف معیار
آزمایش	پس آزمون	۷۴.۱۰	۴.۹۵
کنترل	پس آزمون	۶۴.۰۰	۶.۰۵

- آزمون t مستقل:

$$t = ۴.۹۲ -$$

$$df = ۲۸ -$$

$$p < ۰.۰۰۱ \rightarrow \text{تفاوت معنادار}$$

- تحلیل کوواریانس:

$$F(۱,۲۷) = ۲۱.۳۴ -$$

$$p < ۰.۰۰۱ -$$

$$\eta^2 = ۰.۴۴ - \text{قدرت اثر بالا}$$

تفسیر: میانگین نمرات سبک شناختی در گروه آزمایش پس از آموزش ذهن آگاهی به‌طور معناداری بالاتر از گروه کنترل است. این تفاوت مستقل از نمرات اولیه بوده و ناشی از مداخله آموزشی است.

بند بیست و هشتم: تبیین نظری

ذهن آگاهی با افزایش آگاهی لحظه‌حال، کاهش واکنشهای خودکار و تقویت دیدگاه مشاهده‌گر، موجب اصلاح سبکهای شناختی ناکارآمد و تقویت سبکهای مثبت می‌شود. طبق نظریه شناختی بک، سبکهای شناختی منفی مانند فاجعه‌سازی و تعمیم افراطی در اضطراب نقش دارند. ذهن آگاهی با کاهش هم‌ذات‌پنداری با افکار منفی، موجب افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و سبک‌های اسنادی خوش‌بینانه می‌شود (Segal et al., ۲۰۰۲).

بند بیست و نهم: نتیجه‌گیری درباره فرضیه

با توجه به داده‌های آماری، تحلیل نظری و تأیید مطالعات پیشین، فرضیه مورد نظر تأیید می‌شود:

میانگین نمرات سبک‌های شناختی در گروه آزمایش پس از آموزش ذهن آگاهی، به‌طور معناداری بالاتر از گروه کنترل است.

بخش پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

پس از اجرای مراحل پژوهش و تحلیل داده‌ها، اکنون نوبت به تفسیر یافته‌ها و بررسی آنها در پرتو مبانی نظری و پیشینه پژوهشهای پیشین است. فصل پنجم به بحث درباره نتایج حاصل از آموزش ذهن آگاهی و تأثیر آن بر سبک‌های شناختی دانش‌آموزان مضطرب اختصاص دارد. در این فصل، تلاش می‌شود تا یافته‌های آماری با دیدگاه‌های نظری تلفیق شده و به‌صورت تحلیلی بررسی شوند.

هدف اصلی این فصل، پاسخ گویی به سؤال‌های پژوهش، و ارزیابی میزان تحقق فرضیه هاست. همچنین، نتایج به

دست آمده با مطالعات داخلی و خارجی مقایسه شده و نقاط قوت، محدودیتها و نوآوریهای پژوهش مورد توجه قرار می گیرد. در پایان، پیشنهادهایی برای پژوهش‌های آتی و کاربردهای عملی در محیط‌های آموزشی ارائه می شود.

این فصل نقش مهمی در جمع بندی علمی پژوهش ایفا می کند و می تواند مبنایی برای تصمیم گیریهای آموزشی، طراحی مداخلات روان شناختی در مدارس، و توسعه برنامه های ارتقاء سلامت روان دانش آموزان باشد.

بند اول: بحث درباره یافته ها

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش ذهن آگاهی تأثیر معناداری بر بهبود سبکهای شناختی دانش آموزان مضطرب دارد. گروه آزمایش پس از دریافت مداخله، افزایش چشمگیری در نمرات سبک های شناختی نشان داد، در حالی که گروه کنترل، تغییر معناداری نداشت. این یافته، با استفاده از آزمون های t زوجی، t مستقل، تحلیل کوواریانس و اندازه گیری مکرر تأیید شد.

افزایش نمرات سبک های شناختی در گروه آزمایش نشان دهنده کاهش سبک های ناکارآمدی مانند فاجعه سازی، تعمیم افراطی و تفکر دوگانه و تقویت سبکهای مثبت مانند انعطاف پذیری ذهنی، سبکهای اسنادی خوش بینانه و تمرکز بر راه حل بود. این تغییرات نشان می دهد که ذهن آگاهی نه تنها بر تنظیم هیجانی بلکه بر ساختارهای شناختی نیز اثر گذار است.

بند دوم: مقایسه با پیشینه پژوهش

یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعات پیشین هم‌راستا هستند. برای مثال:

- پژوهش یعقوبی و همکاران (۱۴۰۳) نشان داد که آموزش ذهن آگاهی موجب افزایش سبک‌های اسنادی مثبت و کاهش سبک‌های منفی در دانش‌آموزان دختر پایه هشتم شد.

- دهقانی و همکاران (۱۴۰۰) نیز اثربخشی ذهن آگاهی را برانعطاف‌پذیری شناختی و برنامه‌ریزی در دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری تأیید کردند.

- در مطالعات خارجی، (Flook et al. و Schonert-Reichl & Lawlor (۲۰۱۰) (۲۰۱۰) نشان دادند که ذهن آگاهی موجب بهبود عملکرد شناختی، تنظیم هیجانی و سبک‌های تفکر در کودکان می‌شود.

این هم‌سویی با پیشینه، اعتبار بیرونی یافته‌های پژوهش حاضر را تقویت می‌کند و نشان می‌دهد که آموزش ذهن آگاهی در زمینه‌های مختلف فرهنگی و آموزشی قابل اجرا و اثربخش است.

بند سوم: تبیین نظری یافته‌ها

یافته‌های پژوهش حاضر را، می‌توان در چارچوب نظریه شناختی-بک و نظریه ذهن آگاهی کابات زین تبیین کرد. طبق نظریه بک، سبک‌های شناختی ناکارآمد نقش مهمی در شکل‌گیری اضطراب دارند. ذهن آگاهی با افزایش آگاهی نسبت به افکار و هیجانات، کاهش واکنش‌های خودکار و تقویت حضور ذهن، می‌تواند این سبک‌ها را اصلاح کند.

همچنین، ذهن آگاهی با ایجاد فاصله شناختی بین فرد و افکارش، موجب کاهش هم‌ذات‌پنداری با افکار منفی و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی می‌شود. این فرآیند در نظریه MBCT به‌عنوان «دیدگاه مشاهده‌گر» شناخته می‌شود که به فرد اجازه می‌دهد افکار را بدون قضاوت مشاهده کند.

نتیجه‌گیری نهایی

بر اساس یافته‌های آماری و تحلیل نظری، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی به عنوان یک مداخله روان شناختی مؤثر، توانایی اصلاح سبک‌های شناختی دانش‌آموزان مضطرب را دارد. این مداخله نه تنها موجب کاهش اضطراب بلکه موجب ارتقاء توانمندی‌های شناختی، افزایش انگیزش تحصیلی و بهبود عملکرد اجتماعی می‌شود.

بنابراین، ذهن آگاهی می‌تواند به‌عنوان بخشی از برنامه‌های سلامت روان مدرسه‌ای، در کنار مشاوره تحصیلی و آموزش مهارت‌های زندگی، مورد استفاده قرار گیرد.

کاربردهای عملی:

- طراحی برنامه‌های ذهن آگاهی در مدارس ابتدایی و متوسطه با همکاری مشاوران و روان‌شناسان.

- آموزش معلمان برای اجرای تمرین‌های ذهن آگاهی در کلاس درس.

- استفاده از ذهن آگاهی در مراکز مشاوره آموزش و پرورش برای کاهش اضطراب تحصیلی.

- تلفیق ذهن آگاهی با برنامه‌های درسی در قالب فعالیت‌های گروهی، هنری و ورزشی.

محدودیت های پژوهش:

- محدود بودن نمونه به دانش آموزان دختر پایه هشتم در یک شهر خاص.
- عدم بررسی اثرات بلندمدت مداخله در بازه های زمانی بیشتر از یک ماه.
- استفاده از ابزارهای خود گزارشی که ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ قرار گیرند.
- عدم کنترل کامل بر متغیرهای محیطی مانند حمایت خانواده یا شرایط مدرسه.

پیشنهادهای برای پژوهش های آتی:

- اجرای پژوهش مشابه در میان دانش آموزان پسر و در مقاطع تحصیلی مختلف.
- بررسی اثرات آموزش ذهن آگاهی بر سایر متغیرهای روان شناختی مانند عزت نفس، تاب آوری و خود کارآمدی.
- استفاده از روش های ترکیبی (کمی و کیفی) برای تحلیل عمیق تر تجربه ذهن آگاهانه دانش آموزان.
- طراحی برنامه های ذهن آگاهی مبتنی بر فرهنگ ایرانی و تلفیق آن با ارزش های تربیتی اسلامی.

پیشنهادهای:

پیشنهادهای آموزشی و مدرسه ای:

- اجرای برنامه های ذهن آگاهی در مدارس

طراحی و اجرای دوره‌های ذهن آگاهی برای دانش آموزان، بویژه در پایه‌های حساس مانند هشتم، با همکاری مشاوران، روان‌شناسان و مربیان تربیتی.

- آموزش ذهن آگاهی به معلمان و کادر مدرسه

برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای معلمان جهت آشنایی با اصول ذهن آگاهی و نحوه تلفیق آن با روشهای تدریس، مدیریت کلاس و ارتباط با دانش آموزان.

- تلفیق ذهن آگاهی با برنامه درسی

گنجاندن تمرین‌های ساده ذهن آگاهی در زنگ‌های هنر، ورزش، انشا یا تفکر و سبک زندگی، به صورت روزانه یا هفتگی.

- ایجاد فضای آرام و ذهن آگاه در مدرسه

طراحی فضاهایی مانند «اتاق آرامش» یا «گوشه ذهن آگاهی» در مدارس برای تمرین تنفس، سکوت و خودتنظیمی هیجانی.

پیشنهادهای روان‌شناختی و مشاوره‌ای:

- استفاده از ذهن آگاهی در مراکز مشاوره آموزش و پرورش

به کارگیری ذهن آگاهی به عنوان بخشی از مداخلات روان‌شناختی برای دانش آموزان دارای اضطراب، اختلالات یادگیری یا مشکلات رفتاری.

- تدوین بسته‌های درمانی ترکیبی

تلفیق ذهن آگاهی با درمان شناختی - رفتاری (CBT) برای اصلاح سبکهای شناختی و کاهش اضطراب در نوجوانان.

- آموزش خانواده‌ها

برگزاری جلسات آموزشی برای والدین درباره نقش ذهن آگاهی در تربیت فرزند، کاهش تنشهای خانوادگی و حمایت هیجانی از دانش آموزان.

پیشنهادهای پژوهشی:

- تکرار پژوهش در گروه‌های مختلف

اجرای پژوهش مشابه در میان دانش آموزان پسر، در مقاطع ابتدایی و متوسطه دوم، و در مدارس غیردولتی برای بررسی تعمیم‌پذیری نتایج.

- بررسی اثرات بلندمدت ذهن آگاهی

طراحی مطالعات طولی برای بررسی پایداری اثرات ذهن آگاهی در بازه‌های زمانی ۳، ۶ و ۱۲ ماه پس از مداخله.

- مطالعه ترکیبی کمی - کیفی

استفاده از مصاحبه‌های عمیق، مشاهده مشارکتی و تحلیل محتوای تجربیات ذهن آگاهانه دانش آموزان در کنار داده‌های کمی.

- مقایسه ذهن آگاهی با سایر مداخلات روان‌شناختی

بررسی اثربخشی ذهن آگاهی در مقایسه با روش‌هایی مانند بازی‌درمانی، هنردرمانی یا آموزش مهارت‌های زندگی.

پیشنهادهای سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی کلان:

- گنجاندن ذهن آگاهی در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش

پیشنهاد تلفیق ذهن آگاهی با اهداف تربیت تمام‌ساحتی، به‌ویژه در حوزه تربیت روانی - عاطفی و اجتماعی.

- تدوین راهنمای ملی آموزش ذهن آگاهی در مدارس

تهیه دستورالعمل اجرایی برای پیاده‌سازی ذهن آگاهی در مدارس با توجه به فرهنگ ایرانی - اسلامی، شرایط سنی و نیازهای آموزشی.

- تربیت مربیان ذهن آگاهی در دانشگاه‌های فرهنگیان

افزودن واحدهای درسی مرتبط با ذهن آگاهی، روان‌شناسی مثبت‌نگر و تنظیم هیجانی در برنامه تربیت معلم.

محدودیت‌های پژوهش:

هر پژوهش علمی، به‌رغم تلاش برای کنترل متغیرها و افزایش اعتبار نتایج، با محدودیت‌هایی مواجه است که باید به‌صورت شفاف بیان شوند. پژوهش حاضر نیز از این قاعده مستثنا نیست.

محدودیت‌های این مطالعه به شرح زیر است:

۱. محدودیت‌های نمونه و تعمیم‌پذیری:

- جنسیت و پایه تحصیلی: نمونه پژوهش، صرفاً شامل دانش‌آموزان دختر پایه هشتم بود. بنابراین، تعمیم نتایج به دانش‌آموزان پسر یا سایر پایه‌های تحصیلی نیازمند احتیاط است.

- محدود بودن به یک منطقه جغرافیایی: پژوهش در مدارس دولتی یک شهر خاص اجرا شد و نتایج ممکن است تحت تأثیر ویژگی‌های فرهنگی، اجتماعی و آموزشی آن منطقه قرار گرفته باشند.

- اندازه نمونه: با وجود طراحی دقیق، حجم نمونه نسبتاً کوچک (۳۰ نفر) بود که ممکن است قدرت تعمیم نتایج را محدود کند.

۲. محدودیت‌های ابزار سنجش:

- ابزارهای خودگزارشی: پرسش‌نامه‌های مورد استفاده (SCAS و CSI) مبتنی بر خودگزارش‌دهی بودند و احتمال سوگیری پاسخ، تمایل به پاسخ‌های اجتماعی مطلوب یا عدم دقت در پاسخ‌دهی وجود دارد.

- عدم استفاده از ابزارهای عینی یا مشاهده‌ای: پژوهش فاقد سنجش‌های رفتاری یا مشاهده‌ای برای ارزیابی سبک‌های شناختی یا اضطراب بود که می‌توانست اعتبار نتایج را افزایش دهد.

۳. محدودیت‌های مربوط به مداخله:

- مدت زمان مداخله: آموزش ذهن آگاهی در قالب ۸ جلسه اجرا شد. اگرچه نتایج مثبت بود، اما ممکن است برای تثبیت کامل تغییرات شناختی، مدت زمان بیشتری مورد نیاز باشد.

- عدم کنترل کامل بر عوامل محیطی: عواملی مانند حمایت خانواده، شرایط کلاس، تعامل با معلم یا فشارهای تحصیلی ممکن است بر سبک‌های شناختی و اضطراب دانش آموزان تأثیر گذاشته باشند، اما در این پژوهش کنترل نشده‌اند.

- عدم بررسی کیفیت اجرای جلسات: میزان مشارکت فعال دانش آموزان، کیفیت اجرای تمرین‌ها و تفاوت‌های فردی در پاسخ به مداخله بررسی نشده‌اند.

۴. محدودیت‌های زمانی و پیگیری:

- فاصله کوتاه پیگیری: آزمون پیگیری تنها یک ماه پس از مداخله اجرا شد. بررسی پایداری اثرات، در بازه‌های زمانی طولانی‌تر (مثلاً ۳ یا ۶ ماه) می‌توانست نتایج دقیق‌تری ارائه دهد.

- عدم بررسی اثرات جانبی یا ثانویه: پژوهش صرفاً بر سبک‌های شناختی تمرکز داشت و اثرات جانبی مانند تغییر در انگیزش، روابط اجتماعی یا عملکرد تحصیلی بررسی نشدند.

منابع و مآخذ

- ۱- پورمحمدی، سمیه و باقری، فریبرز. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی برپردازش شناختی خودکار. فصلنامه علمی مطالعات روان‌شناختی، ۱۱(۳).
- ۲- دهقانی، یوسف و مجدیان، نگین و افشین، سیدعلی و فرازجا، مهدی. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر برنامه ریزی و انعطاف‌پذیری شناختی دانش‌آموزان مبتلا به اختلالات یادگیری. روان‌شناسی تربیتی، ۱۷(۶۰).
- ۳- روحی، علیرضا. (۱۳۹۳). رویکردهای نظری و کاربردی دراختلالات‌های اضطرابی در کودکان. تعلیم و تربیت استثنایی، سال چهاردهم، شماره ۳.
- ۴- رضایی، مهدی و محمدی، زهرا و افشاری، نرگس. (۱۳۹۵). بررسی ویژگیهای روان‌سنجی پرسش‌نامه سبکهای شناختی. پژوهش‌های روان‌شناسی شناختی، ۴(۲).
- ۵- شاملو، سعید. (۱۳۷۸). روان‌شناسی مرضی. تهران: انتشارات رشد.
- ۶- رشوندی، ع.ر. (۱۳۹۸). بررسی بالینی نشانه‌های اضطراب در سطوح مختلف. اولین همایش برنامه ریزی درسی و تربیت ذهن در تربیت معلم.
- ۷- سراوانان و ویلکز، (۲۰۱۴) به نقل از غنی و زرین، (۱۴۰۱).
- ۸- سگال، ویلیامز و تیزدل، (۲۰۰۵)؛ پورمحمدی و باقری، (۱۳۹۴).
- ۹- سگال، زیندل؛ ویلیامز، مارک؛ تیزدل، جان. (۲۰۰۵). راهنمای درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن. ترجمه: پروانه محمدخانی و همکاران. تهران: نشر فرا دید.

- ۱۰- طباطبایی، س.س.، طباطبایی، ت.س.، ونخعی، ح.(۱۳۹۸). نقش کارکردهای شناختی و سبک شناختی وابسته به زمینه و ناوابسته به زمینه در فرآیند عملکرد ریاضی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر مشهد. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۲ (ویژه نامه).
- ۱۱- فوکس، و دیگران. (۱۴۰۰). ذهن آگاهی برای دانش آموزان برنامه ای برای پایه های ۳ تا ۸. ترجمه سعدی پور و نعیمی. تهران: انتشارات ارجمند (انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۱۸).
- ۱۲- کیس، ل.، و روث لدلی، د. (۱۴۰۰). فشرده درمانهای کارآمد در اختلالات اضطرابی. ترجمه یوسف گرجی و فریبا حسینی. تهران: انتشارات ارجمند (انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۷).
- ۱۳- کلینیک تخصصی مهر رضوی.
- ۱۴- لیهی، ر و همکاران. (۱۴۰۱). مداخلات و طرحهای درمانی برای افسردگی و اختلالهای اضطرابی. ترجمه اکبری و چینی فروشان. تهران: نشر ارجمند (انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۱۲).
- ۱۵- منطری، روهمد، ح. ر.، دهقان دولتی، ف. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان فراشناختی بر سطح اضطراب داوطلبان کنکور سراسری. دومین کنگره تازه های حوزه خانواده، بهداشت روان و اختلالات.
- ۱۶- نبی زاده، صفدر؛ یعقوبی، ابوالقاسم؛ افضل، افشین. (۱۴۰۲). آموزش ذهن آگاهی و تأثیر آن بر تاب آوری و سبکهای شناختی دانش آموزان. روان شناسی مدرسه، ۱۵ (۱).
- ۱۷- نریمانی، محمد؛ ابوالقاسمی، محمد؛ احمدی، مهدی. (۱۳۹۸). بررسی شیوع اختلالات روانی در دانش آموزان دوره متوسطه. پژوهشهای روان شناسی بالینی، ۷ (۱).

۱۸- یعقوبی، ابوالقاسم؛ عزیزی، معصومه؛ افضل‌ی، افشین؛ نبی‌زاده، صفدر. (۱۴۰۳). تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر انگیزش تحصیلی، انعطاف‌پذیری شناختی و سبک‌های اسناد در دانش‌آموزان. *مطالعات آموزش و یادگیری*، ۱۶(۲).

۱۹-Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.

۲۰-Chuang, T. Y., Yeh, M. K. C., & Lin, Y. L. (۲۰۲۱). *The Impact of Game Playing on Students' Reasoning Ability, Varying According to Their Cognitive Style*. *Educational Technology & Society*.

۲۱-Gordon, J. L., Halleran, M., Beshai, S., Frederick, J., & Campbell, T. S. (۲۰۲۱). *Endocrine and psychosocial moderators of mindfulness-based stress reduction for the prevention of perimenopausal depressive symptoms: A randomized controlled trial*. *Psychoneuroendocrinology*.

۲۲-Jiang, N., Yan-Li, S., Pamanee, K., & Sriyanto, J. (۲۰۲۱). *Depression, anxiety, and stress during the COVID-۱۹ pandemic: Comparison among higher education students in four countries in the Asia-Pacific Region*. *Journal of Population and Social Studies [JPSS]*, ۲۹.

۲۳-Kabat-Zinn, J. (۲۰۰۳). *Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, ۱۰(۲).

۲۴-Kennedy, M., Mohamed, A. Z., Schwenn, P., Beaudequin, D., Shan, Z., Hermens, D. F., & Lagopoulos, J. (۲۰۲۲). *The effect of mindfulness*

training on resting-state networks in pre-adolescent children with sub-clinical anxiety related attention impairments. Brain Imaging and Behavior.

۲۵-Mertayasa, I. N. E., Subawa, I. G. B., Agustini, K., & Wahyuni, D. S. (۲۰۲۱, March). *Impact of cognitive styles on students' psychomotoric abilities on multimedia course practicum. In Journal of Physics: Conference Series.*

۲۶-Novella, J. K., Ng, K. M., & Samuolis, J. (۲۰۲۲). *A comparison of online and in-person counseling outcomes using solution-focused brief therapy for college students with anxiety. Journal of American College Health, ۷۰(۴).*

۲۷-Octasya, T., & Munawaroh, E. (۲۰۲۱). *Level of academic stress for students of guidance and counseling at Semarang State University during the pandemic. ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling, ۲(۱).*

۲۸-Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (۲۰۰۲). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse. Guilford Press.*

۲۹-Spence, S. H. (۱۹۹۸). *A measure of anxiety symptoms among children. Behaviour Research and Therapy, ۳۶(۵).*

۳۰-Whitfield, T., Barnhofer, T., Acabchuk, R., Cohen, A., Lee, M., Schlosser, M., ... & Marchant, N. L. (۲۰۲۱). *The effect of mindfulness-*

based programs on cognitive function in adults: A systematic review and meta-analysis. Neuropsychology Review.

۳۱- World Health Organization. (۲۰۲۱). *Mental health of children and adolescents. WHO website.*