

اثربخشی تلفیق درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و یوگا بر تاب آوری و عزت نفس دختران مقطع دبستان شهرستان لاهیجان

جمشید جراره^۱، عاصفه الهوردی^{۲*}

(۱) استادیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران

(۲) کارشناسی ارشد مشاوره، گروه مشاوره، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

(نویسنده مسئول) asefehalahverdi@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و یوگا بر تاب آوری و عزت نفس دختران دبستانی، اجرا گردید. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری پژوهش کلیه دانش آموزان دختر دبستان سما لاهیجان می باشد، که از بین آن ها با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس، ۲۴ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. به گروه آزمایش، ۸ جلسه و هر جلسه به مدت یک ساعت برنامه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و یوگا آموزش داده شد. ابزار جمع آوری اطلاعات مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون و عزت نفس کوپر اسمیت می باشد. داده های این پژوهش با آزمون مانکوا مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج، حاکی از تفاوت معنی دار نمرات تاب آوری و عزت نفس گروه های آزمایشی و کنترل در پس آزمون بود که بیانگر اثربخشی یوگا و ذهن آگاهی مبتنی بر رویکرد شناختی می باشد. پیشنهاد می شود تمرینات یوگا و ذهن آگاهی مبتنی بر رویکرد شناختی برای کودکان دبستانی لحاظ شود.

کلیدواژه ها: تاب آوری، درمان شناختی، عزت نفس، ذهن آگاهی، یوگا

مهم‌ترین وظیفه نظام آموزشی، آماده ساختن دانش‌آموزان برای کسب دانش، مهارت‌های شناختی و شغلی برای ورود به اجتماع است. اما کمبود مهارت‌های روانی شخصی در برخورد با مسایل و موضوعات در خانه و مدرسه که آثار و پیامدهای ناگوار فردی و اجتماعی فراوانی به وجود خواهد آورد، از مهم‌ترین چالش‌های نظام آموزشی است و هرساله ده‌ها میلیارد ریال از بودجه‌ی کشور را به هدر می‌دهد و نیروهای بالقوه و سرمایه‌های جامعه که همان نیروی انسانی است بی‌ثمر می‌ماند (سلملیان و همکاران، ۱۳۹۳). طی تحقیقات مشخص شد که دو عامل عزت‌نفس^۱ و تاب‌آوری^۲ می‌تواند به شکل‌های مختلف بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان موثر باشد. عزت‌نفس یک جنبه‌ی مهم درکارکرد یا کنش کلی فرد بوده و با زمینه‌های دیگری چون سلامت روانی اجتماعی و عملکرد تحصیلی او در ارتباط است. افرادی که دارای عزت‌نفس پایین‌تری هستند، نسبت به آنانی که عزت‌نفس بالاتری دارند، بیشتر تحت تاثیر رابطه‌های قانع‌کننده قرار می‌گیرند و بیشتر به هم‌رنگی و هم‌نوایی درموقعیت‌های اجتماعی تن درمی‌دهند. هنگامی که محیط آموزشی، زمینه‌های مناسب را برای پیشرفت تحصیلی فراهم کند و همین تجربه‌های موفقیت‌آمیز درسال‌های تحصیلی بعدی نیز تکرار شود، نوعی مصونیت در برابر بیماری‌های روانی برای مدتی نامحدود در فرد ایجاد می‌شود. چنین فردی خواهد توانست، به سادگی بر فشارها و بحران‌های زندگی چیره شود (نظری، ۱۳۹۲).

کانر^۳ (۲۰۰۶) تاب‌آوری را به عنوان روشی برای اندازه‌گیری توانایی فرد در مقابله با عوامل استرس‌زا و عواملی که سلامت روانی فرد را تهدید می‌کند، تعریف کرده است. تاب‌آوری به فرایند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار اطلاق می‌شود و فراتر از جان سالم به در بردن از

استرس و ناملایمات زندگی است (کیم هی^۴، ۲۰۱۶؛ ریچل، هیلاری و گارسیا^۵، ۲۰۱۵). دانش‌آموزان با تاب‌آوری تحصیلی بالا، مهارت‌های شناختی از جمله خودارزیابی مثبت را بهتر نشان می‌دهند. وضعیت تحصیلی و موقعیت دانش‌آموزان احساس کنترل بر عملکرد خود در مدرسه را نشان می‌دهد. نشانه‌هایی بر پیشرفت تحصیلی و انطباق، با وجود شرایط نامطلوب، معیار مهمی برای تشخیص فرد تاب‌آور است (ریچل، هیلاری و گارسیا، ۲۰۱۵).

تاب‌آوری روانشناختی منعکس‌کننده ظرفیت افراد برای سازگاری با مشکلات است. شرایطی که، بهبودی از صدمات دردناک و اجتناب از اثرات مضر احتمالی پس از رنج از ناملایمات بزرگ در آن با هم همراه می‌شود. تاب‌آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فردی دیگر متفاوت است و می‌تواند به مرور زمان رشد کند یا کاهش یابد و براساس خود اصلاح‌گری فکری و عملی انسان، در روند آزمون و خطای زندگی شکل می‌گیرد (غیاثوند ۱۳۹۳). عزت‌نفس نیز به عنوان یک ارزیابی ذهنی از ارزش یک فرد توصیف می‌شود. به عنوان مثال، عزت‌نفس همیشه نشان‌دهنده مهارت‌ها و توانایی‌های فرد نیست، بلکه به نوعی احساس خودپذیری و احترام به خود اشاره دارد. احساس قوی عزت‌نفس همیشه نشان‌دهنده این نیست که یک فرد فکر می‌کند از دیگران برتر است (مک کونویل^۶، ۲۰۱۹). عزت‌نفس مفهومی به معنای باور خودتوانمندی و احساس ارزشمندی است (ظلی و نفریه، ۱۳۹۹).

شواهد بسیاری از اثربخشی برنامه‌های ذهن آگاهی^۷ در محیط‌های آموزشی خبر می‌دهند و تحقیقات در این زمینه به طور مداوم در حال افزایش است (گارسیا-کامپایو و دمارزو^۸، ۲۰۱۸). اگر چه در مفهوم اصلی ذهن آگاهی (جنی مویکس، ۲۰۲۰) مؤلفه‌های دیگر نسبت به توجه مانند آگاهی، قصد و یا پذیرش را شامل می‌شود، بیشتر تعاریف ذهن آگاهی، شامل حفظ هشیاری؛ آگاهی از حوادث بیرونی و تجربیات

4. kimhi

5. Rachei, Hillary & garsia

6. McConville

7. mindfulness

8. Garsia, kampaio & Demarso

1. Self-esteem

2. Resilience

3. Connor

درونی می‌باشد (بگلورو^۱ همکاران ۲۰۲۱). درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۲ بوسیله سگال، ویلیامز و تیزدل^۳ (۲۰۰۲) در هشت جلسه‌ی گروهی، هفته‌ای یک جلسه و بر اساس برنامه کاهش اضطراب مبتنی بر ذهن‌آگاهی توسط کابات - زین^۴، اولین بار برای جلوگیری از عود افسردگی طراحی شده است. ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری فعالیت‌های شناختی را افزایش می‌دهد (یوسفیان و اصغری پور، ۱۳۹۲). در این شیوه مراجعین ترغیب می‌شوند که تجربه را بدون قضاوت به همانگونه‌ای که شکل گرفته، پردازش کنند و رابطه‌شان را با افکار و احساسات چالش برانگیز تغییر دهند و آنها را بپذیرند (مک کانویل و همکاران ۲۰۱۷). جنی مویکس^۵ و همکاران (۲۰۲۱) معتقدند که قدرت بیرونی از قدرت درونی ناشی می‌شود.

علاوه بر این، یوگا^۶ با تمرین‌های درونی‌سازی، در این شکل‌گیری نقش موثری دارد (نظری، ۱۳۹۲). یوگا با آرام‌سازی و رهاسازی به تثبیت کردن سیستم عصبی اتونومیک و کنترل عواطف می‌پردازد و در نتیجه به بهبود و احساس سلامتی و بهزیستی در فرد می‌انجامد. افرادی که تمرینات یوگا را در تمامی سالهای عمر خود انجام داده‌اند، نتایج الهام بخش متعددی درخصوص رفع مشکلات جسمانی و روانی خود گزارش می‌دهند (کاماراجو، ۲۰۲۰). در این راستا ظلی و نفریه (۱۳۹۹)، طی پژوهشی با عنوان اثر بخشی آموزش ذهن‌آگاهی، بر عزت نفس و تنظیم هیجانات مادران دارای فرزند مبتلا به اختلال یادگیری، اثر بخشی این آموزشها را تایید کردند. طی تحقیقی که با عنوان اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی کودک محور، بر عزت نفس و همدلی کودکان پیش‌دبستانی انجام شد، دهقانی و منشئی (۱۳۹۸) نیز نشان دادند که آموزش ذهن‌آگاهی بر عزت نفس این کودکان اثر معنی‌داری داشته است. همچنین، در پژوهشی که با هدف مقایسه اثربخشی درمان شناختی، مبتنی بر ذهن‌آگاهی و یوگا؛ بر تاب‌آوری و

بهزیستی روانشناختی، روی زنان شهرستان قایم‌شهر انجام شد نشان داد که استفاده از درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و یوگا؛ بر تاب‌آوری و بهزیستی روانشناختی زنان تاثیر دارد و باعث افزایش این فاکتورها می‌شود و در مقایسه بین درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و یوگا، یوگا بیشترین تاثیر را بر متغیرهای تاب‌آوری و بهزیستی روان شناختی دارد (سوادکوهی و یعقوبی ۱۳۹۶). بازانو^۷ و دیگران (۲۰۱۸)، طی پژوهشی با عنوان تاثیر ذهن‌آگاهی و یوگا بر کیفیت زندگی دانش‌آموزان و معلمان مدارس ابتدایی، نشان دادند که؛ مداخله مبتنی بر یوگا با افزایش همراه بود و معلمان و کارمندان بعد از دومین جلسه از دو جلسه توسعه حرفه‌ای، بیشتر از یوگا در کلاس استفاده کردند. موانع ادراکی برای معرفی یوگا به کلاس، در دو زمان جمع‌آوری داده مشابه بود، درحالی‌که مزایای درک شده همچنان بالا بود. پپینگ، دونووانا و داویسا^۸ (۲۰۱۳)، با مطالعه تأثیرات مثبت ذهن‌آگاهی بر عزت نفس، نشان دادند که؛ چهار جنبه ذهن‌آگاهی به طور قابل‌توجهی افزایش عزت نفس را پیش بینی می‌کند. این مطالعه با بررسی تأثیرات مستقیم القا ذهن‌آگاهی مختصر، توانستند عزت نفس افراد را گسترش دهند و دریافتند که افزایش ذهن‌آگاهی فرد، به طورآزمایشی، منجر به افزایش عزت نفس او می‌شود. آنها به وضوح نشان دادند که؛ ذهن‌آگاهی و عزت‌نفس با هم درارتباطند و مهمتر اینکه، آموزش ذهن‌آگاهی تأثیرات مثبت مستقیمی بر عزت نفس دارد. با توجه به پیشینه نظری و پژوهشی سوال اصلی این پژوهش بررسی این مساله است که آیا درمان شناختی مبتنی بر تمرین‌های یوگا و ذهن‌آگاهی می‌تواند بر افزایش تاب‌آوری و عزت‌نفس دانش‌آموزان دبستانی موثر باشد؟

روش شناسی

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل و جامعه‌ی آماری بر اساس گزارش مدیریت شامل ۲۶۵ دانش‌آموزان ثبت نام شده در مرکز مشاوره دبستان سما لاهیجان، که در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ در حال

1. Begloru

2. Mindfulness

3. Segal, Williams, & Teasdale

4. Kabat-Zin

5. Jenny Moix

6. yoga

7. Bazzano

8. Peping, Donova & Davisa

تحصیل بوده و بابت مشکلات درسی یا رفتاری به دفتر مشاوره ارجاع داده شده بودند. ۲۴ نفر از این تعداد طبق رضایت والدینشان به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. قبل از اجرای متغیر مستقل، پیش‌آزمون برای افراد اجرا شد و افراد در دو گروه آزمایش (۱۲ نفر) و کنترل (۱۲ نفر) بصورت گمارش تصادفی، قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: عضویت در دبستان دخترانه سما شهر لاهیجان، وجود مشکلات رفتاری در دانش‌آموز و ارجاع از سوی معلم و مدیر به دفتر مشاوره بود. لازم به ذکر است از آزمودنی‌ها رضایت‌نامه کتبی برای شرکت در پژوهش دریافت شد. ابزارهای پژوهش عبارتند از:

پرسشنامه‌ی تاب‌آوری: این پرسشنامه دارای ۲۵ سوال بوده که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) و ۴ (همیشه درست) نمره گذاری می‌شود و هدف آن سنجش میزان تاب‌آوری در افراد مختلف است. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع می‌شود و دامنه‌ی امتیاز از ۰ تا ۱۰۰ است. هر چه این امتیاز بالاتر باشد، بیانگر میزان تاب‌آوری بیشتر فرد پاسخ دهنده بود و برعکس. نقطه برش این پرسشنامه امتیاز ۵۰ می‌باشد. به عبارتی، نمره بالاتر از ۵۰ نشانگر افراد دارای تاب‌آوری بود و هرچه این امتیاز بالاتر از ۵۰ باشد، به همان میزان شدت تاب‌آوری فرد نیز بالاتر بود و برعکس. کانر و دیویدسون ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب‌آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. همچنین ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در یک فاصله ۴ هفته‌ای ۰/۸۷ بوده است. این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است. وی برای تعیین پایایی مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته و ضریب پایایی ۰/۸۹ را گزارش کرده است.

پرسشنامه عزت نفس: این پرسشنامه توسط کوپر اسمیت طراحی و شامل ۵۸ سؤال است که به خوبی عقاید، احساسات و نظر هر فردی نسبت به خودش را نشان می‌دهد. این مقیاس شامل چهار خرده مقیاس عزت نفس فردی، عزت نفس

اجتماعی، عزت نفس خانوادگی و عزت نفس تحصیلی است. هر سؤال دو گزینه بله و خیر. نمره دهی از مجموع نمرات و شامل نمرات عزت نفس ضعیف ۲۶ و کمتر، عزت نفس متوسط ۲۷-۴۳ و عزت نفس قوی ۴۴ و بیشتر است. میزان پایایی این پرسشنامه را به شیوه آزمون باز آزمون برابر ۰/۸۳ گزارش کرده است. همچنین در پژوهش دیگری میزان همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ معادل ۰/۸۳ بدست آمد (ططری و همکاران، ۱۳۹۴).

پروتکل درمانی: گروه آزمایش به مدت ۸ هفته، هفته‌ای یک جلسه‌ی شصت دقیقه‌ای در جلسات برطبق پروتکل ذهن‌آگاهی کابات زین (۲۰۰۵)، طبق جدول ۱ شرکت کردند و گروه کنترل از فرایند پروتکل دور نگه داشته شد. همچنین، برای انجام حرکات یوگا از کتاب "آموزش یوگا برای بچه‌ها" (ولر، ۱۳۹۱) که مورد تایید و معرفی شده در وزارت آموزش و پرورش ایران است، استفاده شد. در این کتاب، فعالیت‌ها به صورت ساده و کاربردی توضیح داده شده است. از میان ۵۳ حرکت ارائه شده در این کتاب، ۱۵ حرکت ساده‌تر انتخاب شد، که بتوان در مدت زمان ۱۵ دقیقه، در هر جلسه با آزمودنی‌ها تمرین نمود. همچنین این حرکات طوری انتخاب شدند که توسط آزمودنی‌ها در منزل و تحت نظارت والدین قابل انجام باشد و هر روز سر ساعت معین انجام شوند. پس از پایان یافتن جلسات گروهی، پس از آزمون از هر دو گروه در یک زمان گرفته شد. حرکات یوگا نیز شامل آساناهای زیر می‌باشد:

- ۱- نیلوفر (Lotus leg stretch) ۲- قله (upward facing dog pose) ۳- قایق (boat pose) ۴- پروانه (bound angle pose) ۵- گربه (cat pose) ۶- کودک (childs pose) ۷- گاو (cow pose) ۸- کمان (bow pose) ۹- مثلث (triangle pose) ۱۰- پل (bridge pose) ۱۱- درخت (tree pose) ۱۲- ماهی (fish pose) ۱۳- کلاغ (crane pose) ۱۴- گهواره (fotus in the womb pose) ۱۵- شتر (camel pose).

جدول ۱. شرح جلسه‌های تمرینات طبق پروتکل کابات‌زین

جلسه	اهداف جلسه	محتوای مداخلات آموزشی	تکالیف منزل
اول	آشنایی با دوره ی آموزشی، افزایش عزت نفس با دعوت به معرفی. درک قسمت‌های مختلف بدن و آگاه شدن ذهن در لحظه. آموزش حرکات یوگا	تنظیم خط مشی کلی، دعوت افراد به معرفی، تمرین خوردن کشمش، تمرین واریسی بدنی، بحث و تعیین جلسات هفتگی، انجام حرکات یوگا توزیع جزوه‌های جلسه اول. تکلیف خانگی	انجام حرکات یوگا (با کمک تصاویر جزوه)
دوم	درک قسمت‌های مختلف بدن تمرکز زدایی از افکار و فرضیات ذهنی یادگیری نحوه ثبت وقایع خوشایند	مرور تکلیف هفته گذشته، تمرین افکار و احساسات جایگزین و آموزش تمرکززدایی از افکار و فرضیات ذهنی، ثبت وقایع خوشایند، مراقبه نشسته ۱ تا ۱۰ دقیقه، انجام حرکات یوگا، تعیین تکلیف خانگی.	انجام حرکات یوگا و مراقبه نشسته
سوم	یادگیری فرایند دیدن و شنیدن یادگیری نحوه مراقبه نشسته یادگیری تمرین فضای تنفس سه دقیقه	تمرین دیدن یا شنیدن، انجام حرکات یوگا، معرفی تمرین مراقبه‌ی نشسته و منطق اجرای آن، ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در حالت مراقبه، بازنگری تکلیف، تمرین فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای و بازنگری، تکلیف خانگی، تعیین تکلیف خانگی.	انجام حرکات یوگا و تمرین فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای
چهارم	تثبیت تمرینات انجام شده در ذهن	تمرین پنج دقیقه‌ای دیدن یا شنیدن، انجام حرکات یوگا، ۴۰ دقیقه مراقبه، ذهن‌آگاهی از تنفس، بدن، صدا و افکار بازنگری، تمرین مراقبه‌ی ذهن‌آگاهی.	انجام حرکات یوگا و تمرین بازنگری افکار
پنجم	آموزش پذیرش حالات ذهنی و بدنی یادگیری نحوه مجوز بخشیدن به حضور احساسات ناخوشایند در آگاهی	پذیرش احساسات ناخوشایند در آگاهی است، ۴۰ دقیقه مراقبه نشسته بازنگری، تمرین بازنگری، مرور و بررسی تمرین جلسه قبل، تعیین تکلیف خانگی.	انجام حرکات یوگا و تمرین بازنگری افکار
ششم	توجه به ماهیت ذهن	آموزش توجه به ذهن و اینکه افکار حقایق نیستند، خلق و افکار منفی، ارتباط ما را با تجربه محدود می‌کنند، مراقبه ۴۰ دقیقه‌ای، ذهن‌آگاهی از بدن و افکار بازنگری، تمرین بازنگری تکلیف خانگی، آماده شدن برای اتمام دوره.	انجام حرکات یوگا و ذهن‌آگاهی از تنفس
هفتم	توجه به ماهیت ذهن مشاهده آگاهانه	انجام حرکات یوگا، ۴۰ دقیقه مراقبه نشسته، آگاهی از تنفس، بدن، صداها و سپس افکار بازنگری تمرین‌ها، تهیه‌ی فهرستی از فعالیت‌های لذت‌بخش، بازنگری تکلیف خانگی، تمرین مشاهده ارتباط بین فعالیت و خلق.	انجام حرکات یوگا و آگاهی از تنفس، بدن، صداها
هشتم	تسلط یابی	انجام حرکات یوگا، و بازنگری مطالب گذشته و جمع‌بندی.	

مشاهده می‌شود نمرات مولفه‌های تاب‌آوری و عزت نفس درگروه آزمایش و کنترل (پیش آزمون و پس آزمون) در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

نمونه مورد بررسی در این پژوهش ۲۴ دانش آموز ۸ تا ۱۲ بودند که ۱۲ کودک با تاب‌آوری و عزت نفس پایین در گروه آزمایش و ۱۲ نفر کودک با تاب‌آوری و عزت نفس پایین در گروه گواه قرار گرفتند. همان طور که

جدول ۲. نمرات مولفه‌های تاب‌آوری و عزت نفس درگروه آزمایش و کنترل (پیش آزمون و پس آزمون)

آماره	کنترل پیش آزمون		آزمایش پیش آزمون		کنترل پس آزمون		آزمایش پس آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
عزت نفس کل	۹/۸	۳/۶۴	۹/۰۸	۳/۴۷	۲۴/۲۵	۳/۶۰	۳۹	۳/۰۷
تاب‌آوری کل	۲۴/۲۵	۲/۴۴	۱۸/۸۳	۱/۳۳	۲۲/۷	۲/۳۳	۷۰/۴	۳/۲۸

متغیرهای تاب‌آوری و عزت نفس در آزمونهای پس‌آزمون بزرگتر از سطح معنی‌داری ۰/۰۵ بدست آمده است و معنی‌دار نیست. بدین معنی که شرط نرمال بودن توزیع داده‌ها حاکم می‌باشد.

جهت رعایت پیش‌فرض تحلیل کوواریانس از آزمون‌های کولموگروف - اسمیرنوف و شاپیرو ویلک، استفاده شده است که به منظور رعایت سنجش نرمال بودن توزیع داده‌ها کاربرد دارد. همانطور که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، مقادیر آماره‌های کولموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو ویلک برای

جدول ۳. آزمون‌های نرمال بودن توزیع داده‌های پیش و پس‌آزمون در متغیرهای تاب‌آوری و عزت نفس

متغیرها	Z کولموگروف-اسمیرنوف	سطح معنی‌داری	شاپیرو ویلک	سطح معنی‌داری
تاب‌آوری کل	پیش آزمون	۲۱۰	۰/۱۵۱	۰/۹۰۱
	پس آزمون	۱۶۹	*۰/۲۰۰	۰/۹۰۱
عزت نفس کل	پیش آزمون	۰/۲۰۳	*۰/۲۰۰	۰/۹۴۷
	پس آزمون	۰/۱۶۹	*۰/۲۰۰	۰/۹۰۵

می‌باشند و در این سطح آماری معنی‌دار نیستند. بدین معنی که فرض برابری کوواریانس هر دو گروه در متغیرهای وابسته مورد تایید است.

همچنین از آزمون لون جهت سنجش همگنی واریانس‌ها استفاده شد؛ در جدول ۴ ملاحظه می‌شود که سطح معنی‌داری نتایج اندازه F آزمون لون جهت همگنی کوواریانس متغیرهای مورد بررسی بزرگتر از ۰/۰۵

جدول ۴. نتایج آزمون لون جهت همگنی کوواریانس متغیرهای پژوهش

متغیر	F	df فرضیه	df خطا	Sig
تاب‌آوری کل	۲/۳	۱	۲۲	۰/۱۸
عزت نفس کل	۰/۸۸	۱	۲۲	۰/۳۱

نتایج که نشان می‌دهد که گروه‌ها حداقل در یکی از متغیرهای وابسته با یکدیگر تفاوت معناداری دارند، می‌توان بیان کرد که حداقل در یکی از متغیرهای وابسته بین گروه‌های آموزش یوگا و ذهن‌آگاهی و گروه کنترل تفاوت معنی‌داری وجود دارد. برای مشخص شدن تفاوت از تحلیل کوواریانس بر روی متغیرهای وابسته استفاده شده است. جدول ۷ نشان می‌دهند که نسبت F تحلیل کوواریانس اثر آموزش یوگا و ذهن‌آگاهی در متغیرهای وابسته تاب‌آوری کل ($P<۰/۰۱$)، $F=۱۰۷/۸$ و عزت نفس کل ($P<۰/۰۱$)، $F=۴۵/۴$ معنادار به دست آمده است (جدول ۵). بدین معنی که روش‌های آزمایشی بر متغیرهای وابسته تاثیر داشته است. همچنین شاخص اندازه، مقدار تاثیر روش‌های آزمایشی را بر متغیرهای وابسته نشان می‌دهد.

در این پژوهش، پیش‌آزمون متغیرهای تاب‌آوری و عزت‌نفس به عنوان متغیرهای کمکی (کوواریت) و پس‌آزمون آن‌ها به عنوان متغیرهای وابسته در نظر گرفته شده است. ضرایب همبستگی بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای تاب‌آوری ($r=۰/۰۱۹$ ، $p=۰/۴۰$)، عزت نفس ($r=۰/۰۲۱$ ، $p=۰/۳۳$) در سطح $p<۰/۰۵$ معنادار است. این یافته‌ها نشان می‌دهند که مفروضه‌های خطی بودن متغیرهای وابسته رعایت شده‌اند و تعامل کوواریت‌ها (پیش‌آزمون‌ها) و متغیرهای وابسته (پس‌آزمون‌ها) در سطوح عوامل معنی‌دار نیستند. بنابراین، فرض همگنی شیب‌های خط رگرسیون برقرارند. همچنین مقادیر کشیدگی و چولگی در متغیرهای پژوهش به دست آمد، که با توجه به آماره پایین این دو متغیر، تفاوت معنی‌دار نیست و داده‌ها از نظر وجود داده پرت، بررسی شده‌اند و فاقد آن هستند. با توجه به تحلیل

جدول ۵. تحلیل کوواریانس اثربخشی یوگا و ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری

آماره متغیر	درجه آزادی	مجموع مربعات	میانگین مربعات	F	سطح معنی داری	Partial η^2
تاب‌آوری کل	۲	۱۲۰۱۶/۸	۶۰۰۸/۴	۹۷۸/۱۷	۰/۰۰۰	۰/۹۸۹
گروه	۱	۶۱۹۰/۷	۶۱۹۰/۷	۱۰۰۷/۸	۰/۰۰۰	۰/۹۸۰
خطا	۲۱	۱۲۹	۶/۱۲			
عزت نفس کل	۲	۱۳۷۱/۹	۶۸۵/۹	۶۳/۳۵	۰/۰۰۰	۰/۸۵۸
گروه	۱	۴۹۲/۹	۴۹۲/۹	۴۵/۴	۰/۰۰۰	۰/۶۸۴
خطا	۲۱	۲۲۷/۳۹	۱۰/۸			

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر، بررسی تاثیر تمرینات یوگا و ذهن آگاهی با رویکرد شناختی، بر میزان تاب آوری و عزت نفس دختران ۸ تا ۱۲ ساله دبستان دخترانه سما لاهیجان بود. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی و یوگا بر افزایش تاب آوری دختران دانش آموز، موثر بوده است. هر چند در این زمینه تحقیقی که به مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و یوگا بر افزایش تاب آوری و عزت نفس دانش آموزان دبستانی پردازد، صورت نگرفته است اما نتایج تحقیقات مشابه که به گونه ای متغیرهای مذکور را به طور جداگانه بررسی کرده اند، از جمله تحقیقات مویکس و همکاران (۲۰۲۱)، آسترید^۱ و همکاران (۲۰۱۸)، بازانو^۲ و همکاران، (۲۰۱۸) و ولستاد^۳ و همکاران (۲۰۱۱)، همسو با این یافته پژوهش حاضر می باشد. براساس نتایج تحقیقات مویکس و همکاران (۲۰۲۱)، ذهن آگاهی به افراد در تعدیل الگوهای رفتاری منفی و افکار اتوماتیک و تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی، کمک می کند. به عبارت دیگر، ذهن آگاهی از طریق ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات، می تواند تغییرات مثبتی را در شادکامی و بهزیستی افراد ایجاد کند (ولستاد و همکاران، ۲۰۱۱). از آنجایی که برنامه آموزش ذهن آگاهی، هم عملکرد ذهنی و هم عملکرد رفتاری را تقویت می کند؛ به نظر می رسد آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی، با ترغیب افراد به تمرین مکرر، توجه روی محرک های خنثی و آگاهی قصدمندانه روی جسم و ذهن، با افزایش آگاهی فرد از تجربیات لحظه حاضر و برگرداندن توجه برسیستم شناختی و پردازش کارآمدتر اطلاعات؛ موجب کاهش نگرانی، تنش فیزیولوژیک و همچنین موجب کاهش نشانه های خلق آسیب پذیر، بی تاب، کم تحملی و اضطراب در فرد می گردد (تانیا^۴ و همکاران، ۲۰۱۲). دانش آموزانی که اعتماد به غرایز شخصی ندارند و یاد نگرفته اند که چگونه عواطف مثبت خود را بپذیرند، اضطراب ها را در سطح بالایی تجربه می کنند و در

مورد چگونگی عملکرد خود نگران هستند و نمی توانند به بخش های مرتبط با تکلیف هم توجه کنند، لذا افکار نامربوط به ذهن آنها خطور کرده و مشکلات رفتاری و فیزیولوژیکی برای آنها پدید می آید. افکار نامربوط متبادر شده به ذهن را، با آموزش های ذهن آگاهی می توان برطرف کرد (ریلی^۵، ۲۰۲۰). به طور کلی نتایج پژوهش کنونی بیانگر این بود که آموزش ذهن آگاهی و به ویژه آموزش فنون یوگا، مؤثر و پیشگیرانه در افزایش تاب آوری است. طبق نظر بازانو و همکاران (۲۰۱۸) این آموزش ها در دانش آموزان، ویژگی "مهار" در تاب آوری را تقویت کرد.

نتایج تحلیل کوواریانس پژوهش حاضر، نشان داد که آموزش های ذهن آگاهی و یوگا در افزایش عزت نفس دانش آموزان مؤثر می باشد. با توجه به همین یافته، فرضیه ی فرعی دوم این پژوهش نیز تایید شد. همچنین در پژوهش ظلی و نفریه (۱۳۹۹)، اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر عزت نفس و تنظیم هیجان مادران دارای فرزند مبتلا به اختلال یادگیری بررسی شد؛ که با یافته های پژوهش حاضر همسو می باشد. دهقانی و منشتی (۱۳۹۸) اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی کودک محور را بر عزت نفس و همدلی کودکان پیش دبستانی آزمون کردند، که به نتایج مشابهی رسیدند. پپینگ^۶ و همکاران، (۲۰۱۳) و ظلی و نفریه (۱۳۹۹) با مطالعه تأثیرات مثبت ذهن آگاهی بر عزت نفس، نشان دادند که؛ چهار جنبه ذهن آگاهی به طور قابل توجهی افزایش عزت نفس را، پیش بینی می کند. آنها به وضوح نشان دادند که؛ ذهن آگاهی و عزت نفس با هم در ارتباطند و مهمتر اینکه، آموزش ذهن آگاهی تأثیرات مثبت مستقیمی بر عزت نفس دارد؛ که با یافته های پژوهش حاضر همسو بود. با قبول تایید دو فرضیه فرعی، فرضیه اصلی پژوهش حاضر که بیان می دارد؛ درمان های شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و یوگا بر تاب آوری و عزت نفس دختران مقطع دبستان شهرستان لاهیجان اثر دارد، نیز تأیید گردید. همچنین

1. Astrid

2. Bazzano

3. Vollestad

4. Tanya

5. Peter reilly

6. Pepping

تأکید بر توجه آگاهانه به زمان حال و قرار گرفتن در معرض احساسات و افکار ناخوشایند و عدم اجتناب از احساسات منفی، باعث تغییرات شناختی و در نتیجه کاهش و بهبود علائم روان‌شناختی می‌گردد. شایان ذکر است که، طی مصاحبه‌ای که با اولیا و معلمان همه‌ی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در این دوره‌ی آموزشی انجام شد بدون استثنا، به تأثیرات مثبت یوگا و ذهن‌آگاهی در رفتار شخصی دانش‌آموزان و سایر اعضای خانواده، اشاره داشتند. همچنین به اثرات مثبت این دوره بر دانش‌آموزان در زمینه‌ی صبوری و تحمل بیشتر، اعتماد و عزت نفس بالاتر و در کل برآیند رفتار متناسب‌تر تأکید شد. به نظر می‌رسد که این دانش‌آموزان، از فواید عینی حاصل شده رضایت کامل داشتند و بسیار بیش از گذشته آرام، با تحمل و تاب‌آوری و با عزت‌نفس بهبود یافته بودند. این تحقیقات منجر به داده‌های امیدوارکننده‌ای شده است که نشان می‌دهد، مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی و یوگا برای درمان علائم روانی و جسمی موثر است. تجهیز دانش‌آموزان به هر دو این مهارت‌ها در کنار یکدیگر، بیشتر فراگیران را قادر خواهد ساخت که؛ اضطراب‌ها و استرس‌های خود را در موقعیت‌های مختلف زندگی کاهش دهند و سبب افزایش شایستگی‌ها و استحکام شخصی، هم‌بطور اعتماد به‌خود، عزت‌نفس، عزت نفس بیشتر، تحمل عواطف منفی و پذیرش عواطف مثبت و امن، مهار اضطراب‌ها، افزایش حس معنویت و در نهایت، تاب‌آوری بیشتر در افراد خواهد شد (بلغور^۱ و همکاران، ۲۰۲۱). در مجموع، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، با انجام بررسی‌های پیگیرانه، پژوهش‌های بیشتری بر روی مولفه‌های تاب‌آوری و عزت‌نفس انجام شود. همچنین پژوهش‌های آینده می‌تواند روی اثر یوگا و ذهن‌آگاهی بر معلمان، مدیران و مربیان آموزشی و پرورشی و همچنین در مدارس پسرانه باشد.

منابع

- دلاور، علی. (۱۳۹۸). *روش تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی*. تهران: نشر ویرایش.
- دهقانی، الهام، و منشی، غلامرضا (۱۳۹۸). *اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی کودک محور بر عزت‌نفس و همدلی کودکان پیش دبستانی*. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد. ۶۲(۷)، ۵۸۹-۵۹۹.
- ریچموند، سونیا. (۱۳۷۳). *یوگا درمانی (سلامت و تندرستی)* (ص ۲۳-۷۶). ترجمه سیدرضا جمالیان و خسرو شریف پور. تهران: انتشارات جمال الحق.
- سلمیلیان، ز و کاظم نژاد، الف (۱۳۹۳). *"همبستگی عزت نفس با موفقیت تحصیلی در دانش‌جویان"*. مجله پرستاری و مامایی جامع نگر. ۷۱(۷)، ۹۳، ۴۷-۴۰.
- سوادکوهی، سحر و یعقوبی، عبدالعلی. (۱۳۹۶). *مقایسه اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و یوگا بر تاب‌آوری و بهزیستی روانشناختی زنان شهرستان قایم شهر*، کنگره بین المللی دستاورد های جهانی علوم اجتماعی، روانشناسی و علوم تربیتی، تهران، دبیرخانه دائمی کنگر.
- غیاثوند، ابوالفضل. (۱۳۹۳). درباره سیاست‌های کلی اقتصاد مقاومتی - مروری بر ادبیات جهانی درباره تاب‌آوری ملی. *گزارش دفتر مطالعات اقتصادی مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی*. صفحات: ۷-۷۹.
- ططری حسن گاویار، احسان؛ ططری حسن گاویار منوچهر و هنرور، افشار. (۲۰۱۵). *مقایسه انگیزه پیشرفت و عزت نفس بین ورزشکاران نخبه و عادی استان لرستان. مطالعات مدیریت ورزشی*. ۷(۳۳)، ۱۴۵-۱۵۸.
- ظلی، محمد حسین، و نفریه، پگاه. (۱۳۹۹). *اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر عزت‌نفس و تنظیم هیجان مادران دارای فرزند مبتلا به اختلال یادگیری*. مجله مطالعات ناتوانی. ۱۰(۶۴)، ۳۳-۱۹.

¹ Jusuf blegur

- Psychology research and behavior management, 11, 81-89.
- Bertsia.V & Poulou.M. (2023) **Resilience: Theoretical Framework and Implications for School International Education Studies**; Vol. 16, No. 2; 2023., ISSN 1913-9020 E-ISSN 1913-9039 Published by Canadian Center of Science and Education.
- Blegur.J, Tlonaen.Z, Lumba.A, Leko. J., (2021). **The Importance of Self-Esteem to Students Learning Responsibilities and Group Learning Commitment of Physical Education Students**. March 2021JETL (Journal of Education Teaching and Learning) 6(1):53
- Connor, K. M. (2006). Assessment of resilience in the aftermath of trauma. Journal of clinical psychiatry, 67(2), 46-49.
- Cui.T, Kam.C, Cheng.E, Liu.Q.(2022)., **Exploring the factors relating to academic resilience among students with socioeconomic disadvantages**: Factors from individual, school, and family domains Psychology in the Schools Volume 60, Issue 4 p. 1186-1201., First published: 04 November 2022 <https://doi.org/10.1002/pits.22824>
- Dattalo, P Eisendrath, S., Chartier, M., & McLane, M. (2013). **Analysis of multiple dependent variables**. Oxford University Press. Adapting mindfulness-based cognitive therapy for treatment-resistant depression. Cognitive and behavioral practice, 18(3), 362-370.
- De Miguel.M, Gomara.A, Otaegi.A, Badiola.I, de Elguea-Díaz.F, Gastiasoro.A, Valero.A and Goudas.M (2023) **Association among University Students' Motivation, Resilience, Perceived Competence, and Classroom Climate from the Perspective of Self-Determination Theory** Educ. Sci. 2023, 13, 147. <https://doi.org/10.3390/educsci13020147/>
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., & Jones. P. B. (2018). **A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): A**
- کاکاوند، علیرضا، و شمس اسفندآباد، حسن (۱۳۹۲). **آمار در روانشناسی و علوم تربیتی** (چاپ اول). انتشارات سرافراز.
- مهدوی پور، مسعود. (۱۳۸۸). **تمرینهای عملی یوگا** (چاپ هفتم). انتشارات بهجت.
- نظری، مریم. (۱۳۹۲). **تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجانی بر عزت‌نفس و سلامت روان دانش‌آموزان**. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه خلیج فارس، دانشکده ادبیات و علوم انسانی.
- ولر، استلا. (۱۳۹۱). **آموزش یوگا برای بچه‌ها** (چاپ سوم، ص ۹-۱۱۸). ترجمه فرزانه کریمی. مورد تایید و معرفی شده در وزارت آموزش و پرورش. موسسه انتشارات قدیانی، کتابهای بنفشه.
- یوسفیان، فهیمه و اصغری‌پور، نگار. (۱۳۹۲). **مقایسه‌ی اثربخشی درمان گروهی شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان گروهی شناختی رفتاری بر عزت نفس دانش‌آموزان دختر**. مجله‌ی اصول بهداشت روانی. ۱۵(۳)، ۲۱۵-۲۰۱۵.
- Armstrong, S. A., & Henson, R. K. (2002). **Current Use (and Misuse) of ANCOVA in Counseling Research**. Annual meeting of the Southwest Educational Research Association, 43(3), 492-505
- Astrid, G., Acharya, B. D., Wändell, P., Nilsson, G. H., Falkenberg, T., Sundin, Ö., & Werner, S. (2018). **Effect of traditional yoga, mindfulness-based cognitive therapy, and cognitive behavioral therapy, on health-related quality of life: a randomized controlled trial on patients on sick leave because of burnout**. BMC complementary and alternative medicine, 18(1), 45-69.
- Bazzano, A. N., Anderson, C. E., Hylton, C., & Gustat, J. (2018). **Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: results of a randomized controlled school-based study**.

- Journal of health psychology*, 21(2), 164-170.
- M Kamraju, Mohd Akhter Ali, Manisha Pendyala, Sanja Devi A Study on Influence of Yoga on Student's life (2020), *International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports*, ISSN No: 2231-3265
- McConville, J., Mcaleer, R., & Hahne, A. (2017). *Mindfulness training for health profession students—the effect of mindfulness training on psychological well-being, learning and clinical performance of health professional students: a systematic review of randomized and nonrandomized controlled trials*. *Explore*, 13(1), 26-45. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.10.002>
- McLellan, A. (2012). *Proceedings of the First International Symposium on Societal Resilience*. Homeland Security Studies & Analysis Institute, 19(2), 261-170
- Moix, J., & Carmona, V. (2018). *Los siete secretos mágicos de la efectividad terapéutica [The seven magical secrets of therapeutic effectiveness]*. *Papeles del Psicólogo*, 39(1), 22-30. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2018.2854>
- Moix.J, Cladellas.M, Gayete.S, Guarch.M, Heredia.I, Parpal.G, Toledo.A, Torrent.D, and Trujillo.A (2021) *Effects of a Mindfulness Program for University Students.*, *Clínica y Salud* (2021) 32(1) 23-28. <https://journals.copmadrid.org/clysa>.
- Mumtaz, A.; Manzoor, F.; Jiang, S.; Rahaman, M.A. (2021) *COVID-19 and Mental Health: A Study of Stress, Resilience, and Depression among the Older Population in Pakistan*. *Healthcare*, 9, 424
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., & Davis, P. J. (2013). *The positive effects of mindfulness on self-esteem*. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 376-386.
- Qin. L, Peng.J, Shu.M, Liao. X, Gong. H, Luo.B, and Chen. Y. (2023) *The Fully Mediating Role of Psychological Resilience between Self-Efficacy and Mental Health: Evidence from the Study pragmatic randomised controlled trial*. *Lancet Public Health*, 3, e72-e81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)
- Garcia-Campayo, J., & Demarzo, M. (2018). *Qué sabemos del mindfulness? [What do we know about mindfulness?]*. *Lancet Public Health*. ISSN No: 5531-3462
- Gebresilase. B, Zhao. W (2023) *The Mediating Role of Self-Esteem on the Relationship between Teachers Students Interaction and Students Academic Achievement of Wolaita Sodo University Students.*, *Open Journal of Social Sciences*, 2023, 11, 243-269 <https://www.scirp.org/journal/jss>
- Hashemzadeh.A, Hatami.H, Banijamali.Sh, Asadzade.H., (2022), *The efficacy of mindfulness training on academic resilience and sense of belonging of female., students' high school.*, *Monthly Journal of., Psychological Science Vol. 21, No. 112, Summer (July) 2022:* <https://psychologicalscience.ir/article-1-1373-fa.html>
- Heljakka.K., (2023)., *Building playful resilience in higher education: Learning by doing and doing by playing January 2023**Frontiers in Education* 8:1071552. DOI: 10.3389/feduc.2023.1071552. LicenseCC BY 4.0
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hyperion.
- Kairos. Hindman, R. K., Glass, C. R., Arnkoff, A. B., & Maron, D. D. (2015). *A comparison of formal and informal mindfulness programs for stress reduction in university students*. *Mindfulness*, 6(4), 873-884. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0331-1>
- Kamraju.M, Mohd Akhter.A, Pendiala.m, Devi.S, (2020) *A Study on Influence of Yoga on Student's life. International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports*, ISSN No: 2231-3265
- Kimhi, S. (2016). *Levels of resilience: Associations among individual, community, and national resilience*.

- reduction for patients with anxiety disorders:** Evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour research and therapy*, 49(4), 281-288.
- Walklate, S., McGarry, R., & Mythen, G. (2014). **Searching for resilience: A conceptual excavation.** *Armed Forces & Society*, 40(3), 408-427.
- Weare, K. (2013). **Developing mindfulness with children and young people: a review of the evidence and policy context.** *Journal of Children's Services*, 8(2), 8-22.
- Yaghoobi. A, Mokhtaran.M, Mohammadzadeh.S (2019) **Cognitive Styles and Psychological Resilience as Predictors of Academic Burnout Iranian Evolutionary and Educational Psychology.** *Journal I. Evo. Edu. Psy. Jour.*, (1)1: 1-7, 2019 University of Hormozgan Publication www.ieepj.hormozgan.ac.ir on 2023-03-28.
- Zeng, W.; Wu, X.; Xu, Y.; Wu, J.; Zeng, Y.; Shao, J.; Huang, D.; Zhu, Z. (2020)., **The Impact of General Self-Efficacy on Psychological Resilience During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Posttraumatic Growth and the Moderating Role of Deliberate Rumination.** *Front. Psychol.* 2021, 12, 684354.
- of College Students during the COVID-19 Pandemic** *Healthcare*. [healthcare11030420](https://doi.org/10.3390/healthcare11030420), <https://doi.org/10.3390/healthcare11030420>.
- Rachel, A., Hillary, L. G., & Garcia, R. K. (2015). **Promoting family resilience through evidence-based policy making: Reconsidering the link between adult-infant bedsharing and infant mortality.** *Family Relations*, 64(1), 134-152.
- Reilly.P., (2020). **Developing our students' level of mindfulness during these unprecedented times,** *Journal of University Teaching & Learning Practice*, 17(5), Available at: <https://ro.uow.edu.au/jutlp/vol17/iss5/20>
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J., (2002). **Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse.** *New York: Guilford Press*, Vol. 3, No. 11. 351pp
- Tanay, G., Lotan, G., & Bernstein, A. (2012). **Salutary proximal processes and distal mood and anxiety vulnerability outcomes of mindfulness training:** A pilot preventive intervention. *Behavior therapy*, 43(3), 492-505.
- Vagka. E, Gnardellis. Ch, Lagiou. A and Notara. V., (2023) **Nomophobia and Self-Esteem: A Cross-Sectional Study in Greek University Students.** *International Jurnal of Environmental Research & Public health* 20, 2929. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042929>
- Vøllestad, J., Sivertsen, B., & Nielsen, G. H. (2011). **Mindfulness-based stress**

The Effectiveness of Integrating Cognitive Therapy Based on Mindfulness and Yoga on Resiliency and Self-Esteem of Elementary School Girls in Lahijan

Jamshid Jarareh¹, Asefeh Allahverdi^{2*}

1) Assistant professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Shahid Rajaee teacher training University, Tehran, Iran.

2) M.A. in Counseling, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
asefehalahverdi@gmail.com

Abstract

An experiment was conducted to investigate the effect of yoga and mindfulness training on self-esteem and resilience of primary school girls in Lahijan city. The statistical population consisted of 265 students in Lahijan city, of which 24 people were selected by available sampling method. They were divided into experimental and control groups. For this study, Connor and Davidson Resilience Questionnaire and Coopersmith Self-Esteem Questionnaire were used, which were completed by the control group and the experimental group at the same time. The independent variable is Sahaja Yoga mindfulness exercises and educational-therapeutic program and the dependent variable is the level of self-esteem and resilience of volunteer primary school students. The results showed that yoga and mindfulness effectively increased girls' resilience and self-esteem. Yoga training and mindfulness has a significant effect on the dependent variables of total resilience ($P < 0.01$, $F = 192.6$), total self-esteem ($P < 0.01$, $F = 9$). The results also showed that yoga and mindfulness components of self-esteem components including academic self-esteem, social self-esteem, family self-esteem, general self-esteem, as well as resilience components including perception of individual competence, trust in individual instincts, tolerance of negative effects Positive acceptance of change and secure relationships also significantly increased personal control and spiritual impact. It is suggested that yoga and mindfulness exercises based on cognitive approach should be included for elementary school children, be considered.

Keywords: Resilience, Cognitive therapy, Self-esteem, yoga