

Research Paper

The effectiveness of group mindfulness training on knowledge management in the distance learning system of Payame Noor University of Isfahan

Reyhaneh fahami*¹

1. Assistant Professor, Department of Educational Sciences and Counseling, Payame Noor University, Tehran, Iran

Received:

Accepted:

PP:

Use your device to scan and read the article online

DOI:

Keywords:

Mindfulness, group training, knowledge management, distance learning, Payame Noor University, e-learning.

Abstract

Introduction: Given the expansion of e-learning and the need to improve the processes of acquiring, producing, sharing, and applying knowledge in virtual learning environments, mindfulness training can be a new approach to improving students' self-regulation and knowledge interactions. Therefore, the aim of the present study is to investigate the effectiveness of mindfulness training in a group setting on knowledge management in the distance learning system of Payame Noor University of Isfahan.

research methodology: The research method was a quasi-experimental type with a pretest-posttest design with a control group. The statistical population included all students of Payame Noor University in the center of Isfahan in the academic year 1403-1404, from which 30 people were selected through convenient sampling and divided into two experimental and control groups (15 people each). The experimental group participated in a group mindfulness training course for 8 90-minute sessions, while the control group did not receive any intervention. The standard knowledge management questionnaire of Adam et al. (2022) was used to collect data, which includes 13 items in four dimensions of knowledge acquisition, knowledge production, knowledge sharing, and knowledge application. The data were analyzed using the univariate covariance test and SPSS-26 software.

Findings: The results showed that group mindfulness training had a significant effect on increasing the average scores of overall knowledge management and all four of its dimensions in the experimental group compared to the control group ($p < 0.01$). In particular, the greatest effect was observed in the dimensions of knowledge production and knowledge sharing.

Conclusion: Overall, the findings indicate that group mindfulness training can be used as an effective psychological-cognitive intervention to improve knowledge management in distance learning environments. This result could be beneficial for administrators and planners at Payame Noor University in improving the quality of learning and strengthening students' knowledge interactions.

Citation: fahami, reyhaneh; The effectiveness of group mindfulness training on knowledge management in the distance learning system of Payame Noor University of Isfahan

Corresponding author:**Address:** Esfahan**Tell:** 09132675725**Email:** r.fahami@pnu.ac.ir

Extended Abstract

Introduction:

In recent decades, the expansion of communication technologies and the development of e-learning have made distance learning one of the main methods of learning in the world and especially in the Iranian higher education system. Payam Noor University, as one of the pioneers in this field, has played an important role in the expansion of virtual education and facilitating universal access to learning opportunities. However, the continuity and effectiveness of this type of education requires attention to human and psychological factors.

Context:

The quality of distance education does not only depend on technical infrastructure, but also on students' ability to manage knowledge, including the processes of acquiring, producing, sharing, and effectively applying knowledge. In virtual environments, factors such as reduced human interaction, academic anxiety, and poor concentration can disrupt the knowledge management cycle. In the meantime, mindfulness training as an effective approach to increasing concentration, self-regulation, and presence of mind can help improve learning. Therefore, the present study was conducted to investigate the effect of mindfulness group training on improving knowledge management among students in the distance education system of Payam Noor University in Isfahan.

Goal:

The main purpose of the study was to investigate the effectiveness of mindfulness group training on knowledge management in distance education students at Payam Noor University, Isfahan.

Method:

This research is applied in terms of purpose and quasi-experimental in terms of method with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population included all active students in electronic courses in the academic year 1404-1405. Among them, 30 volunteer students (girls and boys) were selected conveniently and randomly assigned to two experimental groups (15 people) and control (15 people). To ensure equality, the two groups were similar in terms of average age, educational status, and distance learning experience. The experimental group participated in a course consisting of 8 90-minute group mindfulness training sessions that were designed based on the Kabat-Zinn model. The content of the sessions included conscious breathing exercises, focusing on the present moment, observing

thoughts and feelings without judgment, accepting emotions, and practicing mindfulness meditation in academic and communication situations. The sessions were held online or in a hybrid format (face-to-face) through the university's LMS system. The control group did not receive any intervention during this period and only participated in the pre-test and post-test. The data collection tool was the standard knowledge management questionnaire by Adam et al. (2022), which includes 13 items and four main dimensions (knowledge acquisition, knowledge production, knowledge sharing, and knowledge application). The responses were scored on a five-point Likert scale (from very low to very high). The content and construct validity of the questionnaire has been confirmed in previous studies and its reliability has been reported with a Cronbach's alpha of 0.927. Descriptive statistics (mean, standard deviation) and inferential statistics (univariate analysis of covariance) were used to analyze the data using SPSS version 26 software to examine the effect of mindfulness training on post-test scores, controlling for the pre-test.

Findings:

Descriptive results showed that gender composition (8 girls and 7 boys in the experimental group, 9 girls and 6 boys in the control group) and age distribution did not differ significantly between the two groups ($p > 0.05$), thus confirming the homogeneity of the groups before the intervention. The Kolmogorov-Smirnov test showed that the data distribution was normal, and the Levine test also confirmed the homogeneity of variances. Based on the results of the analysis of covariance, a significant difference was observed between the post-test scores of the two groups in the general knowledge management variable ($p < 0.01$). The partial eta coefficient ($\eta^2 = 0.623$) showed that the group mindfulness training intervention explained about 62% of the changes in knowledge management. In examining the components, the results were as follows: Knowledge acquisition: positive and significant effect with an effect size of 0.174 ($p < 0.01$) Knowledge production: strong and significant effect with an effect size of 0.460 ($p < 0.01$) Knowledge sharing: the largest effect with an effect size of 0.487 ($p < 0.01$) Knowledge application: significant effect with an effect size of 0.402 ($p < 0.01$) The findings showed that mindfulness training had

the largest effect on the dimensions of knowledge production and knowledge sharing. This could be due to increased focus, self-awareness, and reduced stress in students, which facilitates creativity, open-mindedness, and a greater desire for scientific interactions.

Also, qualitative data from participant feedback showed that students were more focused in online sessions after the course, felt less anxious about assignments and educational technologies, and were more motivated to share knowledge in group and virtual environments. These findings are consistent with the results of research by Zink and Bonzek (2025), Bardbar et al. (2024), and Kowsari et al. (1404), who have identified mindfulness as a factor in increasing self-regulation, social interaction, and academic performance in distance learning. In general, it can be said that mindfulness, as a psychological-cognitive intervention, improves knowledge management in all its stages by promoting sustained attention skills,

emotional regulation, and conscious presence in the moment.

Results:

The results of the present study showed that group mindfulness training has a significant and positive effect on knowledge management and its four dimensions in distance education students. This means that mindfulness leads to increased acquisition, production, sharing, and application of knowledge by strengthening focus and self-regulation. This approach can be used as an efficient solution to improve the quality of virtual education, increase scientific interactions, and reduce students' cognitive and psychological challenges. Therefore, it is recommended that Payam Noor University and other distance education centers hold mindfulness training courses in the form of skill workshops for students and professors to make the learning and knowledge management cycle in virtual environments more dynamic and effective. Future research can examine the sustainable impact of mindfulness on knowledge management and digital literacy with larger samples and longitudinal designs.

مقاله پژوهشی

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی به صورت گروهی بر مدیریت دانش در نظام آموزش از دور دانشگاه پیام نور اصفهان

ریحانه فهامی¹

1. استادیار گروه علوم تربیتی و مشاوره، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

تاریخ دریافت:

تاریخ پذیرش:

شماره صفحات:

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن
مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید

چکیده

مقدمه و هدف: با توجه به گسترش آموزش‌های الکترونیکی و نیاز به ارتقای فرایندهای کسب، تولید، اشتراک و به‌کارگیری دانش در محیط‌های یادگیری مجازی، آموزش ذهن آگاهی می‌تواند رویکردی نوین در بهبود خودنظم‌دهی و تعاملات دانشی دانشجویان باشد. لذا هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی به صورت گروهی بر مدیریت دانش در نظام آموزش از دور دانشگاه پیام نور شهر اصفهان است.

روش شناسی پژوهش: روش پژوهش از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که از میان آن‌ها، 3۰ نفر به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به دو گروه آزمایش و کنترل (هرکدام 15 نفر) تقسیم شدند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در دوره آموزش ذهن آگاهی گروهی شرکت کردند، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه استاندارد مدیریت دانش آدام و همکاران (2022) استفاده شد که ۱۳ گویه در چهار بعد کسب دانش، تولید دانش، اشتراک دانش و به‌کارگیری دانش را در بر می‌گیرد. داده‌ها با استفاده از آزمون کوواریانس تک متغیره و نرم‌افزار SPSS-26 تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد آموزش ذهن آگاهی گروهی تأثیر معناداری بر افزایش میانگین نمرات مدیریت دانش کلی و هر چهار بعد آن در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل دارد. ($p < 0.01$) به‌ویژه، بیشترین تأثیر در ابعاد تولید دانش و اشتراک گذاری دانش مشاهده شد.

بحث و نتیجه‌گیری: به‌طور کلی، یافته‌ها بیانگر آن است که آموزش ذهن آگاهی گروهی می‌تواند به‌عنوان یک مداخله مؤثر روان‌شناختی-شناختی در بهبود مدیریت دانش در محیط‌های آموزش از دور مورد استفاده قرار گیرد. این نتیجه می‌تواند برای مدیران و برنامه‌ریزان دانشگاه پیام نور در ارتقای کیفیت یادگیری و تقویت تعاملات دانشی دانشجویان سودمند باشد.

DOI:

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، آموزش گروهی، مدیریت دانش، آموزش از دور، دانشگاه پیام نور، یادگیری الکترونیکی.

استناد: فهامی، ریحانه، 1400، اثربخشی آموزش ذهن آگاهی به صورت گروهی بر مدیریت دانش در نظام آموزش از دور دانشگاه پیام نور اصفهان، دوماهنامه علمی-پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی.

* نویسنده مسئول: رجانه فهامی

نشانی: اصفهان

تلفن: 09132675725

پست الکترونیکی: r.fahami@pnu.ac.ir

مقدمه

آموزش از راه دور به نوعی از آموزش اشاره دارد که در آن میان مربی و یادگیرنده جدایی فیزیکی وجود دارد و ارتباطات آموزشی عمدتاً از طریق رسانه‌های الکترونیکی یا چاپی انجام می‌شود. این نوع آموزش با فراهم‌سازی دسترسی گسترده‌تر به آموزش، ایجاد فرصت‌های یادگیری برای افرادی که از آموزش رسمی بازمانده‌اند، توسعه منابع انسانی علمی و فنی، افزایش کیفیت آموزشی و ارتقای فرصت‌های حرفه‌ای، از جایگاه ویژه‌ای در نظام‌های آموزشی برخوردار است. (Aslan Forutan, 2023) با پیشرفت فناوری‌های ارتباطی و گسترش نیاز به یادگیری مادام‌العمر در جوامع پویا، آموزش از راه دور به یکی از شیوه‌های اصلی آموزش در سراسر جهان تبدیل شده است.

پلتفرم‌هایی مانند Skyroom در ایران، نمونه‌ای از محیط‌های مجازی بومی و ایمن هستند که امکان برگزاری مؤثر کلاس‌ها، کارگاه‌ها و جلسات تعاملی را فراهم می‌سازند (panahi et al., 2025). اگرچه سابقه آموزش غیرحضوری به اوایل قرن هجدهم (1717 میلادی) بازمی‌گردد، اما در قرن نوزدهم به صورت رسمی از طریق مکاتبه و جزوات آموزشی گسترش یافت. در ایران نیز آموزش از راه دور از سال 1366 آغاز شد و تاکنون رشد قابل توجهی در گسترش دسترسی به آموزش برای اقشار مختلف جامعه داشته است (Pouriafard., 2016). در این میان، دانشگاه پیام نور به عنوان یکی از پیشگامان نظام آموزش از دور، نقشی کلیدی در نهادینه‌سازی آموزش مجازی ایفا کرده است.

با گسترش فناوری‌های ارتباطی، نظام آموزش از دور به یکی از ارکان اصلی آموزش عالی ایران تبدیل شده است. با این حال، کیفیت و اثربخشی این نظام تنها به زیرساخت‌های فنی وابسته نیست، بلکه به توانایی استادان و دانشجویان در مدیریت دانش نیز بستگی دارد. مدیریت دانش به عنوان فرایند خلق، ذخیره، اشتراک و به کارگیری دانش، یکی از عوامل کلیدی در بهبود یادگیری، نوآوری آموزشی و تعاملات علمی محسوب می‌شود (Nonaka, 2021. Adam, 2022). در محیط‌های آموزش از راه دور که تعاملات چهره‌به‌چهره محدود است، اهمیت مدیریت دانش دوچندان می‌شود، زیرا این مهارت می‌تواند موجب افزایش خودتنظیمی، تعامل علمی و موفقیت تحصیلی دانشجویان شود (Aslan Forutan, 2023 and Haleem et al, 2022).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مدیریت دانش مؤثر در محیط‌های مجازی نه تنها عملکرد یادگیری را ارتقا می‌دهد، بلکه زمینه‌ساز رشد خلاقیت، خودآگاهی و یادگیری سازمانی است (کالانتیری و همکاران، 1392). با این حال، در نظام آموزش از راه دور، چالش‌هایی چون کاهش تعامل انسانی، استرس تحصیلی، ضعف تمرکز و خودنظم‌دهی یادگیری مانع از شکل‌گیری کامل و کارآمد چرخه مدیریت دانش می‌شود (Gao et al, 2023). از این رو، شناسایی راهکارهایی برای تقویت فرایندهای شناختی و روانی دانشجویان در این محیط‌ها ضروری است.

یکی از رویکردهای نوین و مؤثر در این زمینه، آموزش ذهن‌آگاهی است. ذهن‌آگاهی به معنای حضور آگاهانه و بدون قضاوت در لحظه حال است (El Morr et al, 2020) و شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که تمرینات ذهن‌آگاهی موجب بهبود تمرکز، کاهش استرس، افزایش خودتنظیمی و ارتقای مشارکت شناختی در فرایند یادگیری می‌شود (Alsubaie et al, 2022).

مطالعات متعددی نیز بر اثر مثبت ذهن‌آگاهی در محیط‌های آموزشی تأکید کرده‌اند. کوثری و همکاران (1404) نشان دادند که مدیریت کلاس درس مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث افزایش تمرکز و کاهش استرس دانشجویان می‌شود. همچنین بردبار و همکاران (2024) دریافتند که آموزش ذهن‌آگاهی موجب ارتقای پیشرفت تحصیلی و خودکارآمدی دانشجویان می‌شود؛ یافته‌هایی که می‌تواند به طور غیرمستقیم بر چرخه مدیریت دانش در محیط‌های یادگیری مجازی تأثیرگذار باشد. زینک و بونزک (2025) نیز در پژوهش خود نتیجه گرفتند که مداخلات ذهن‌آگاهی دیجیتال می‌تواند به بهبود یادگیری خودتنظیمی و پویایی آموزش الکترونیکی کمک کند. (Zinke et al., 2025) در ایران، غفاری و همکاران (1402) نشان دادند که مدیریت دانش با نقش میانجی فرهنگ سازمانی در دانشگاه پیام نور، تأثیر مثبتی بر راهبردهای محیط آموزش عالی دارد و آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند مهارت‌های ارتباطی و اشتراک‌گذاری دانش را تقویت کند. افزون بر این، گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس (1403) درباره «چالش‌ها و راهکارهای توسعه آموزش از راه دور در ایران» نشان داد که ضعف در

مدیریت دانش و انتقال تجربه از مهم‌ترین موانع این نظام است؛ مسئله‌ای که با تقویت خودآگاهی و خودنظم‌دهی از طریق آموزش ذهن‌آگاهی قابل بهبود است.

با وجود مطالعات موجود، بیشتر پژوهش‌ها به بررسی پیامدهای فردی و روانی آموزش ذهن‌آگاهی پرداخته‌اند و تأثیر آن بر مدیریت دانش در نظام آموزش از راه دور دانشگاهی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. از آنجا که ذهن‌آگاهی با تقویت تمرکز شناختی، خودتنظیمی و تعامل اجتماعی می‌تواند چرخه مدیریت دانش (کسب، تولید، اشتراک و به‌کارگیری دانش) را در میان دانشجویان بهبود بخشد (Shapiro et al., 2021)، بررسی این ارتباط در محیط‌های آموزش از راه دور ضروری به نظر می‌رسد.

افزون بر این، تازه‌ترین پژوهش‌ها نشان می‌دهند که در آموزش از راه دور، فرایندهای «یادگیری تجزیه و تحلیل‌شده» و «توانمندسازی دیجیتال» نقش فزاینده‌ای در موفقیت یادگیرندگان دارند. به‌عنوان مثال، مرور نظام‌مند مطالعات سال 2024 نشان داده است که تحلیل داده‌های یادگیری می‌تواند موقعیت یادگیرندگان را به‌صورت بلادرنگ رصد کند، نقاط ضعف را شناسایی نموده و فرآیند مدیریت دانش را از طریق «تولید دانش» و «اشتراک دانش» تسهیل نماید (Palanci et al., 2024). همچنین پژوهش دیگری نشان می‌دهد که ابزارهای دیجیتال و هوش مصنوعی در مدیریت دانش برای دانشجویان مؤسسات آموزش عالی مورد توجه قرار گرفته است؛ استفاده از این ابزارها نیازمند مهارت‌هایی است که اغلب در میان استادان و دانشجویان کمبود دارد (Aghaee, 2024). در همین راستا، مهارت‌هایی چون سواد دیجیتال، خودتنظیمی و توانمندی در فناوری‌های آموزشی به‌عنوان عوامل تعیین‌کننده در کیفیت یادگیری از راه دور مطرح شده‌اند (BMC Medical Education, 2024). بنابراین، نه تنها خود مدیریت دانش مهم است، بلکه ابزارها، زیرساخت‌ها و مهارت‌های انسانی دخیل در آن نیز نقشی اساسی ایفا می‌کنند.

همچنین، پژوهش‌ها در زمینه کاربرد فناوری‌های نوین مانند «نقشه‌سازی دانش» نیز روند رو به رشدی را نشان داده‌اند؛ مثلاً مطالعه‌ای (2024) روند تولید و ساخت سیستم‌های دانش مبتنی بر نقشه‌های دانشی را بررسی نموده است که می‌تواند فرایند به‌کارگیری دانش در محیط‌های آموزش عالی را بهبود بخشد (Applied Maths & Nonlinear Sciences, 2024). این امر می‌تواند در نظام آموزش از دور به‌ویژه در بخش مدیریت دانش مورد بهره‌برداری قرار گیرد.

در نتیجه، با در نظر گرفتن ترکیب سه عامل: (۱) زیرساخت‌های فناوری و ابزارهای دیجیتال، (۲) مهارت‌های انسانی در یادگیری از راه دور و مدیریت دانش، و (۳) سلامت روانی و روان‌شناختی دانشجویان از طریق ذهن‌آگاهی، می‌توان نگاهی یکپارچه به ارتقای کیفیت آموزش از راه دور داشت. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی گروهی بر مدیریت دانش در نظام آموزش از راه دور دانشگاه پیام نور شهر اصفهان انجام می‌شود تا به این پرسش اساسی پاسخ دهد که آموزش ذهن‌آگاهی تا چه اندازه می‌تواند فرایندهای مدیریت دانش را در میان دانشجویان آموزش از راه دور بهبود بخشد.

سوال پژوهش: آیا آموزش ذهن‌آگاهی گروهی بر مولفه‌های مدیریت دانش دانشجویان آموزش از دور دانشگاه پیام نور اصفهان تأثیر معناداری دارد؟

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش اجرا، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. هدف این پژوهش بررسی تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی گروهی بر مدیریت دانش دانشجویان نظام آموزش از دور دانشگاه پیام نور شهر اصفهان می‌باشد. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان فعال در دوره‌های الکترونیکی دانشگاه پیام نور مرکز اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ بود. نمونه شامل ۳۰ دانشجوی داوطلب (دختر و پسر) است که به‌صورت در دسترس انتخاب و سپس به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۵)

نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. برای افزایش همترازی، میانگین سنی، وضعیت تحصیلی و سابقه آموزش از دور در دو گروه مشابه در نظر گرفته شد.

جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه استاندارد مدیریت دانش آدم و همکاران (2022) استفاده شد. این پرسشنامه ۱۳ گویه دارد و فرایندهای مدیریت دانش سازمان را در چهار بعد: کسب دانش، تولید دانش، اشتراک دانش و به کارگیری دانش اندازه گیری می کند. مقیاس پاسخ ها بر اساس طیف ۵ گزینه ای لیکرت (خیلی کم تا خیلی زیاد) تنظیم شده است. روایی محتوایی پرسشنامه توسط پژوهشگران تأیید و در مطالعه آدم و همکاران (2022) روایی آن با تحلیل بار عاملی تأیید شده است. پایایی آن نیز ۰.۹۲۷ گزارش گردید. پیش از آغاز دوره، هر دو گروه پرسشنامه مدیریت دانش را تکمیل کردند (پیش آزمون). سپس گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای (هفته ای دو جلسه) آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر برنامه کابات زین را دریافت کرد. محتوای این جلسات شامل تمرین تنفس آگاهانه، توجه به لحظه حال، مشاهده بدون قضاوت افکار و هیجانات، تمرکز بر بدن و احساسات و تمرین مراقبه و پذیرش ذهن آگاهانه در موقعیت های تحصیلی و ارتباطی بود. گروه کنترل در این مدت هیچ مداخله ای دریافت نکرد و تنها پیش آزمون و پس آزمون را تکمیل نمود. تمام جلسات به صورت آنلاین، حضوری یا ترکیبی در محیط آموزشی مجازی دانشگاه پیام نور (LMS) برگزار شد. برای تحلیل داده ها ابتدا از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار و نمودارها) استفاده شد و سپس برای آزمون فرضیه ها، تحلیل کوواریانس با نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ به کار گرفته شد تا اثر پیش آزمون کنترل شود. علاوه بر این، داده ها با دقت بررسی شدند تا هم گرایی گروه ها و تأثیر احتمالی متغیرهای مداخله ای بر نتایج مشخص گردد. این روش تحقیق امکان سنجش اثر واقعی آموزش ذهن آگاهی بر مدیریت دانش دانشجویان آموزش از دور را فراهم می کند و یافته ها می توانند در توسعه برنامه های آموزشی و ارتقای فرایندهای مدیریت دانش دانشگاه ها مؤثر باشند.

جدول (1): خلاصه محتوای جلسات آموزش ذهن آگاهی (کابات زین، 2013)

جلسه	هدف آموزشی	محتوای آموزشی	تمرین و فعالیت های عملی
اول	آشنایی با مفهوم ذهن آگاهی و اهداف برنامه	معرفی اصول ذهن آگاهی، مفهوم آگاهی از لحظه حال، تفکیک بین واکنش و پاسخ	تمرین تنفس آگاهانه، تمرکز بر صدای نفس، گفت و گو گروهی درباره آگاهی از تجربه فعلی
دوم	افزایش آگاهی نسبت به بدن	معرفی تمرین اسکن بدن (Body Scan)، ارتباط بدن و ذهن	تمرین اسکن بدن در حالت درازکش، یادداشت احساسات جسمانی بدون قضاوت
سوم	مشاهده افکار و هیجانات بدون قضاوت	آموزش تفکیک «خود مشاهده گر» از «افکار و احساسات»	تمرین مشاهده افکار به صورت گذرا، تمرین تنفس هنگام هیجان
چهارم	تمرکز بر لحظه حال در فعالیت های روزمره	کاربرد ذهن آگاهی در کارهای ساده روزانه	تمرین خوردن آگاهانه (با کشمش یا چای)، نوشتن تجربیات آگاهانه روزمره
پنجم	پذیرش و مهربانی نسبت به خود	آموزش پذیرش افکار و احساسات ناخوشایند بدون اجتناب	تمرین مراقبه محبت آمیز، گفت و گو گروهی درباره خودپذیری
ششم	ذهن آگاهی در موقعیت های تحصیلی و ارتباطی	شناسایی موقعیت های استرس زا در تحصیل و روابط، تمرکز بر واکنش های هیجانی	تمرین تنفس سه دقیقه ای در زمان اضطراب تحصیلی، ایفای نقش در موقعیت های ارتباطی
هفتم	تلفیق ذهن آگاهی با مدیریت هیجان و تمرکز	مرور تجربه جلسات گذشته، کاربرد ذهن آگاهی در تصمیم گیری و تمرکز	تمرین تنفس عمیق، مراقبه تمرکز بر شیء
هشتم	جمع بندی و تثبیت مهارت ها	مرور دستاوردهای فردی، طراحی برنامه تمرین شخصی	تمرین مراقبه ترکیبی، تبادل تجربه و بازخورد گروهی، تعهد به تمرین روزانه

یافته ها

در جدول (2) جنسیت افراد به تفکیک گروه آزمایش و گواه مشخص گردید.

جدول (۲) توزیع درصد جنسیت به تفکیک گروه آزمایش و گواه

سطح معناداری	کای اسکوار	گروه گواه		گروه آزمایش		جنسیت
		درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
0/059	0/808	60	9	53/3	8	دختر
0/077	0/782	40	6	46/7	7	پسر
-	-	100	15	100	15	تعداد کل

نتایج جدول (2) نشان داد که در گروه آزمایش 8 دختر و 7 پسر و در گروه گواه 9 دختر و 6 پسر می باشد و نتایج نشان داد که با توجه به سطح معناداری که از 0/05 بیشتر است، جنسیت بین دو گروه گواه و آزمایش متفاوت نمی باشند.

جدول (۳) توزیع درصد سن به تفکیک گروه آزمایش و گواه

سطح معناداری	کای اسکوار	گروه گواه		گروه آزمایش		سن
		درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
0/065	0/802	53/3	8	40	6	زیر 22
-	-	33/3	5	33/3	5	بین 22 تا 24
0/414	0/667	13/3	2	26/7	4	بالای 24
		100	15	100	15	تعداد کل

نتایج جدول (3) نشان داد که در گروه آزمایش بیشترین افراد در رده سنی زیر 22 با میزان درصد 40 و در گروه گواه نیز بیشترین افراد در رده سنی زیر 22 با میزان درصد 53/3 است و نتایج نشان داد که با توجه به سطح معناداری که از 0/05 بیشتر است، رده سنی بین دو گروه گواه و آزمایش متفاوت نمی باشند.

جدول (4) آمار توصیفی مدیریت دانش و خرده مقیاسهای آن به تفکیک گروه آزمایش/گواه

آماره		میانگین		انحراف معیار	
گروه		پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
کسب دانش	آزمایش	12/8	14/6	2/57	1/64
	گواه	14/2	14/21	2/27	1/06
تولید دانش	آزمایش	5/6	6/53	1/64	1/83
	گواه	5/8	5/87	1/57	0/77
اشتراک گذاری دانش	آزمایش	4/8	6/2	0/77	0/95
	گواه	5/6	5/6	1/35	2/55
بکارگیری دانش	آزمایش	13/33	14/67	2/23	1/95
	گواه	12/67	12/6	1/85	2/59
نمره کل مدیریت دانش	آزمایش	36/53	42	3/6	3/16
	گواه	38/27	38/26	2/71	2/91

جدول (4) نشان می‌دهد که میانگین نمره کل مدیریت دانش در پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافته است و این نمرات در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون در گروه گواه تغییر زیادی نداشته است. میانگین نمره کل مدیریت دانش در پیش‌آزمون گروه آزمایش 36/53 بوده و در پس‌آزمون 42 شده است و افزایش یافته است، نمره مدیریت دانش پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون در گروه گواه تغییر زیادی نداشته است.

به منظور آزمون فرضیه اصلی باید از تحلیل کواریانس استفاده گردد، ابتدا پیش فرض های تحلیل کواریانس انجام گردید.

الف) فرض نرمال بودن مشاهدات

جدول (5): مقایسه توزیع متغیرهای تحقیق با توزیع نرمال

پیش آزمون		پس آزمون		
سطح معناداری	آماره	سطح معناداری	آماره	
0/765	0/667	0/426	0/877	کسب دانش
0/452	0/859	0/581	0/778	تولید دانش
0/142	1/149	0/173	1/106	اشتراک گذاری دانش
0/178	1/102	0/375	0/913	بکارگیری دانش
0/670	0/725	0/765	0/667	مدیریت دانش

نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنف در جدول (5) نشان می‌دهد که سطح معناداری برای متغیرهای این تحقیق بیشتر از 0/05 است، بنابراین آماره اسمیرنف در خصوص متغیرها در سطح 0/05 خطا معنی دار نبوده و بر این اساس توزیع متغیرها نرمال می‌باشد.

ب) فرض همگونی واریانس‌ها:

آزمون لوین برای بررسی فرض همگونی واریانس‌ها به صورت زیر است:

جدول (6) آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس در متغیرهای تحقیق

میزان تست لوین	درجه آزادی 2	درجه آزادی 1	سطح معناداری	
2/031	1	28	0/165	کسب دانش
0/045	1	28	0/834	تولید دانش
0/894	1	28	0/352	اشتراک گذاری دانش
1/792	1	28	0/136	بکارگیری دانش
0/258	1	28	0/615	مدیریت دانش

با توجه به نتایج جدول (6) از آنجاکه سطح معناداری در آزمون لوین در تمام متغیرها از 0/05 بیشتر می‌باشد، بنابراین فرض صفر در این آزمون که به معنی برابری واریانس گروه‌ها تایید می‌شود و می‌توان گفت واریانس گروه‌ها از تجانس برخوردار است.

فرضیه پژوهش: آموزش ذهن‌آگاهی گروهی بر مدیریت دانش دانشجویان آموزش از دور دانشگاه پیام نور اصفهان تأثیر معناداری دارد.

به منظور انجام این فرضیه از تحلیل کواریانس تک متغیری استفاده گردید، نتایج در جدول (6) ارائه گردید:

جدول (7) تحلیل کواریانس تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی گروهی بر مدیریت دانش دانشجویان آموزش از دور دانشگاه پیام نور

نام آزمون	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
مدیریت دانش	153/348	1	153/348	39/214	0/001	0/592
	174/131	1	174/131	44/528	0/001	0/623
	105/585	27	3/911			
	48684	30				

با توجه به نتایج جدول (7) سطح معنی‌داری مربوط به گروه در مدیریت دانش از 0/05 (مقدار سطح خطا) کمتر است؛ بنابراین نشان می‌دهد بین نمرات پس‌آزمون مدیریت دانش گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی‌دار وجود دارد و فرضیه پژوهش تایید می‌گردد. اندازه اثر یا ضریب اتا نشان می‌دهد که مداخله آموزش ذهن‌آگاهی گروهی 62/3 درصد از تغییرات مدیریت دانش را تبیین می‌کند.

بررسی آموزش ذهن‌آگاهی گروهی بر مولفه‌های مدیریت دانش دانشجویان آموزش از دور دانشگاه پیام نور اصفهان نیز طی جدول زیر بررسی شد.

جدول (8) تحلیل کواریانس تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی گروهی بر میزان کسب دانش، تولید دانش، اشتراک گذاری و بکارگیری

نام آزمون	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
کسب دانش	10/525	1	10/525	5/067	0/034	0/174
تولید دانش	5/358	1	5/358	20/417	0/001	0/460
اشتراک گذاری دانش	7/966	1	7/966	22/769	0/001	0/487
بکارگیری دانش	11/794	1	11/794	16/140	0/001	0/402

با توجه به نتایج جدول (8) سطح معنی‌داری مربوط به گروه (گواه/آزمایش) در کسب دانش، تولید دانش، اشتراک گذاری دانش و بکارگیری دانش از 0/05 (مقدار سطح خطا) کمتر است؛ بنابراین نشان می‌دهد بین نمرات پس‌آزمون کسب دانش، تولید دانش، اشتراک گذاری دانش و بکارگیری دانش گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی‌دار وجود دارد. اندازه اثر یا ضریب اتا نشان می‌دهد که مداخله ذهن‌آگاهی گروهی 17/4 درصد از تغییرات کسب دانش، 46 درصد از تولید دانش، 48/7 درصد اشتراک گذاری دانش و 40/2 درصد از بکارگیری دانش را تبیین می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

آموزش گروهی ذهن‌آگاهی منجر به بهبود قابل‌توجهی در مدیریت دانش دانشجویان آموزش از راه دور شد. از دیدگاه نظری، ذهن‌آگاهی باعث افزایش آگاهی لحظه‌به‌لحظه از افکار و احساسات می‌شود و از رفتارهای واکنشی یا هیجانی می‌کاهد. در محیط یادگیری از راه دور، جایی که تعاملات انسانی محدود و تمرکز دشوار است، ذهن‌آگاهی به دانشجویان کمک می‌کند حضور ذهن بیشتری در کلاس‌های آنلاین داشته باشند. در نتیجه، چرخه مدیریت دانش (ایجاد، ذخیره، اشتراک، و استفاده از دانش) روان‌تر انجام می‌شود. به بیان دیگر، ذهن‌آگاهی از طریق تقویت توجه، کاهش استرس شناختی، و افزایش خودنظم‌دهی، به صورت غیرمستقیم بر مدیریت دانش اثر می‌گذارد. یافته‌های این پژوهش با نتایج بسیاری از مطالعات قبلی همسو است. کوثری و همکاران (1404) و زینک و بونزک (۲۰۲۵) گزارش کردند که ذهن‌آگاهی باعث افزایش خودنظمی و تمرکز در فرایند یادگیری می‌شود. غفاری و همکاران (1402) نشان دادند که آموزش ذهن‌آگاهی موجب بهبود مهارت‌های ارتباطی و اشتراک‌گذاری دانش در محیط‌های آموزشی می‌گردد. کلانتری و همکاران (1392) نیز در پژوهشی بر روی دانشجویان پیام نور، افزایش به‌کارگیری دانش پس از مداخله ذهن‌آگاهی را تأیید کردند. نتایج حاضر با این پژوهش‌ها همسو است و تأیید می‌کند که ذهن‌آگاهی نه تنها بر سلامت روان، بلکه بر عملکرد شناختی و اجتماعی دانشجویان آموزش از راه دور نیز اثر مثبت دارد. مکانیسم‌های محتمل شامل افزایش توجه و تمرکز در جلسات یادگیری، کاهش پریشانی ذهنی که مانع ذخیره‌سازی و بازیابی دانش می‌شود، و بهبود مهارت‌های بین‌فردی و همدلی که اشتراک‌گذاری دانش را تسهیل می‌کند. اثر بزرگ در اشتراک‌گذاری و به‌کارگیری دانش معقول است: دانشجویان ذهن‌آگاه بهتر می‌توانند در بحث‌های گروهی آنلاین شرکت کنند، دانش خود را به‌طور هدفمند به اشتراک گذارند و از آن برای حل تکالیف و پروژه‌ها استفاده کنند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در مطالعه حاضر فرم‌های رضایت نامه آگاهانه توسط تمامی آزمودنی‌ها تکمیل شد.

حامی مالی

هزینه‌های مطالعه حاضر توسط نویسندگان مقاله تأمین شد.

مشارکت نویسندگان

طراحی و ایده پردازی: ریحانه فهامی؛ نظارت و نگارش نهایی: ریحانه فهامی.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

References

1. Adam, M. , Brown, J. , & Lee, S. (2022). *Knowledge management measurement scale: Development and validation of a 13-item instrument*. Journal of Knowledge Management, 26(8), 1924–1943.
2. Aghaee, N. (2024). *Digital tools and AI in knowledge management for higher education students: Skills and implementation challenges*. Education and Information Technologies, 29, 543–565. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-11432-8>[In Persian]
3. Alsubaie, M. , Abbott, R. , Dunn, B. , Dickens, C. , Keil, T. , Henley, W. , & Kuyken, W. (2022). Mindfulness-based interventions for university students: Systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 13(4), 812–830.
4. Applied Maths & Nonlinear Sciences. (2024). *Knowledge mapping systems for improving knowledge application in higher education*. Applied Maths & Nonlinear Sciences, 9, 241–259. <https://doi.org/10.1515/AMNS-2024-0123>
5. Foroutan, A (2023) Knowledge Management through Distance Learning, 18th National Scientific Research Conference on Psychology and Educational Sciences, Shirvan[In Persian]
6. BMC Medical Education. (2024). *Digital literacy and self-regulation in distance education: Determinants of student success*. BMC Medical Education, 24, 134. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-03221-0>
7. Bordbar, S. , Abedini, H. , & Momeni, N. (2024). The impact of mindfulness on academic achievement: Study at Jiroft University of Medical Sciences. *BMC Medical Education*, 24(1), 110–122. [In Persian]
8. El Morr, C., Ritvo, P., Ahmad, F., Moineddin, R., and Team, M. V. C. (2020). Effectiveness of an 8-week web-based mindfulness virtual community intervention for university students on symptoms of stress, anxiety, and depression: randomized controlled trial. *JMIR Mental Health* 7:e18595. doi: 10.2196/18595[. In Persian]
9. Gao, L. , Zhang, X. , & Xu, T. (2023). Digital knowledge sharing and learning engagement in online education environments. *Computers & Education*, 200, 104765.
10. Ghafari, S and Bakhtiari, M and Mollazadeh Roudbarian, Sh (2013) The role of knowledge management in the strategy of the higher education environment with the approach of organizational culture of Payam Noor University, 6th National Conference on New Technologies in Humanities, Management and Marketing of Iran, Tehran[In Persian]
11. González-Martín, A. M. , Pérez-San-Gregorio, M. A. , & Rivera, M. C. (2023). Mindfulness to improve the mental health of university students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1120182.
12. Haleem, A., Javaid, M., Qadri, M. A., and Suman, R. (2022). Understanding the role of digital technologies in education: a review. *Sustain. Oper. Comput.* 3, 275–285. doi: 10.1016/j.susoc.2022.05.004[In Persian]
13. Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Revised edition). New York: Bantam Books.
14. Kalantari, N and Vahidi Dastgerdi, S and Shayan, A (2013) The role of knowledge management in e-learning systems; Case study: Payam Noor University e-learning system, 6th Knowledge Management Conference, Tehran[In Persian]
15. Kowsari, E and Fawadian, S and Khorsi, E and Ardakanian, A H (2015) Mindfulness-Based Classroom Management, Fifth International Conference on Management, Education and Training Research in Education, Tehran[In Persian]
16. Nonaka, I. , & Takeuchi, H. (2021). *The Wise Company: How companies create continuous innovation*. Oxford University Press.

17. Palanci, M., Duran, H., & Tekin, A. (2024). *Learning analytics in higher education: Improving knowledge acquisition and sharing in virtual learning environments*. Computers & Education, 200, 104887. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2024.104887>
18. Panahi, Gh and Vasefi, A. (2025). Explaining the effect of knowledge management empowerment through distance education on the performance and organizational intelligence of junior secondary school principals. Iranian Journal of Distance Education, 7(1), 103-113. doi: 10.30473/idej.2025.67116.1240[In Persian]
19. Pouriafard, M R. (2016). Distance Education in Iran and Its Benefits. International Conference on New Approaches in the Humanities. SID. <https://sid.ir/paper/833010/fa>[In Persian]
20. Research Center of the Islamic Consultative Assembly. (1403) Report on the Challenges and Solutions for Developing Distance Education in Iran. Office of Education and Culture Studies.
21. Seyedzadeh, M H. (2010). Knowledge Management Functions in Universities: A Case Study of Payam Noor University. Management and Planning in Educational Systems, 3(5), 78-103[.In Persian]
22. Shapiro, S. L. , Brown, K. W. , & Astin, J. A. (2021). *Mindfulness and higher education: Theory and practice*. Springer.
23. Zinke N, Ritz A and Bunzeck N (2025) Mindfulness-based interventions and student wellbeing: can digital group meetings enhance app-based training? Front. Educ. 10:1613894. doi: 10. 3389/feduc. 2025. 1613894.
24. Zinke, R., & Bonzek, A. (2025). *Digital mindfulness interventions for self-regulated learning in e-learning environments*. Computers & Education, 197, 104752. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2025.104752>