

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر مولفه‌های خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان (اعتماد اجتماعی، تاکید تحصیلی و احساس هویت)

فرشته‌هاشمی^۱

فریبرز درتاج^{۲*}

نورعلی فرخی^۳

بیبا نصرالهی^۴

چکیده

مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر مولفه‌های خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان (اعتماد اجتماعی، تاکید تحصیلی و احساس هویت) انجام شد. این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش دانش‌آموزان دختر پایه هشتم منطقه یک تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۹۷ بودند. مجموعاً ۴۰ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب و با روش تصادفی در دو گروه مساوی آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای برنامه ذهن آگاهی را آموزش دید و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. ابزار پژوهش پرسشنامه خوش‌بینی تحصیلی اسپچن-موران و همکاران (۲۰۱۳) بود. داده‌ها با روش آزمون‌های تی و تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS-۲۰ تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون از نظر مولفه‌های خوش‌بینی تحصیلی یعنی اعتماد اجتماعی، تاکید تحصیلی و احساس هویت تفاوت معناداری نداشتند ($P < 0/05$)، اما در مرحله پس‌آزمون از نظر مولفه‌های خوش‌بینی تحصیلی تفاوت معناداری داشتند ($P > 0/001$). این‌طور که آموزش ذهن آگاهی باعث افزایش مولفه‌های خوش‌بینی تحصیلی یعنی اعتماد اجتماعی، تاکید تحصیلی و احساس هویت شد ($P > 0/001$). بر اساس نتایج می‌توان گفت که آموزش ذهن آگاهی باعث افزایش خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان و مولفه‌های آن می‌شود.

واژه‌های کلیدی: آموزش ذهن آگاهی، خوش‌بینی تحصیلی، اعتماد اجتماعی، تاکید تحصیلی، احساس هویت

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران

۲. استاد، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران (نویسنده مسئول) dortajf@gmail.com

۳. دانشیار، گروه سنجش و اندازه‌گیری، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

۴. استادیار، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران

مقدمه

رشد و بالندگی هر جامعه‌ای مرهون نظام آموزشی آن جامعه و میزان توانمندی علمی و عملی دانش‌آموزان آن جامعه در آینده می‌باشد. بر این اساس همه ساله کشورها مبالغ قابل توجهی از درآمد ملی خود را صرف آموزش و پرورش می‌کنند، اما برخی عوامل موجب به هدر رفتن بخش قابل توجهی از این سرمایه‌گذاری‌های می‌شوند که در بررسی علل این پدیده پژوهش‌ها نشان دادند که غالباً علت این امر نیازها، انگیزه‌ها، باورها، تمایل‌ها و استعدادها دانش‌آموزان است (زینلی‌پور، زارعی و زندی‌نیا، ۱۳۸۸). یکی از عوامل موفقیت نظام آموزشی، خوش‌بینی تحصیلی^۱ می‌باشد که عاملی قوی برای تبیین عملکرد تحصیلی فراگیران است (هوی^۲، ۲۰۱۲). خوش‌بینی نقش مهمی در موفقیت و یادگیری دانش‌آموزان دارد و یک ویژگی روانشناختی است که می‌تواند صرف‌نظر از توانایی یا انگیزش، یادگرفته و افزایش یابد (تجادن و هانکلر^۳، ۲۰۱۷). سازه خوش‌بینی بر پایه روانشناسی انسان‌مدار و روانشناسی مثبت‌نگر و با بهره‌گیری از بنیان‌های تئوریک شناختی-اجتماعی، خودکارآمدی، تئوری سرمایه اجتماعی و مفهوم خوش‌بینی آموخته‌شده شکل گرفته است (کولوولونیس و گوداس^۴، ۲۰۱۸). خوش‌بینی تحصیلی به معنای یک باور مثبت در دانش‌آموزان است مبنی بر اینکه آنها قادر هستند با تاکید بر یادگیری خود، اعتماد و احساس هویت به مدرسه زمینه پیشرفت تحصیلی خود را فراهم آورند (کولوفاس، رانگتراکول و وانگوانیچ^۵، ۲۰۱۵). خوش‌بینی تحصیلی جمعی از باورهای مرتبط با قوت‌ها و ظرفیت‌های درونی مدرسه به منظور رسیدن به پیشرفت تحصیلی است که این باورها مبتنی بر اعتماد اجتماعی^۶، تاکید تحصیلی^۷ و احساس هویت^۸ می‌باشد (بیرد، هوی و هوی^۹، ۲۰۱۰). اعتماد اجتماعی به دلیل چندوجهی بودن به صورت‌های مختلف تعریف شده است. برای مثال اعتماد تمایل افراد برای کار با دیگران است. این تمایل مبتنی بر اطمینان به دیگران است که آنها خیرخواه، صادق، روراست، لایق و قابل اطمینان هستند. تاکید تحصیلی بر این اصل استوار است که دانش‌آموزان در محیط‌هایی که فعالیت‌های جالب توجه و چالش‌انگیز ارائه می‌شود به احتمال بیشتر موفق می‌شوند. احساس هویت اشاره به واژه‌های چون احساس وابستگی، دلبستگی، درگیری، تعهد، الفت و محبت دارد. در این مولفه دانش‌آموزان با جامعه مدرسه از حیث اینکه مدرسه نقش مهمی در زندگی آنها بازی می‌کند، احساس تعلق می‌کنند (ارن^{۱۰}، ۲۰۱۲).

یکی از عوامل مرتبط با رشد ویژگی‌های تحصیلی از جمله خوش‌بینی تحصیلی، ذهن‌آگاهی است (حمیدی، ۱۳۹۴). ذهن‌آگاهی به معنای توجه کردن به زمان حال به شیوه‌ای خاص، هدفمند و خالی از قضاوت است. ذهن‌آگاهی یعنی بودن در لحظه با هر آنچه اکنون است، بدون قضاوت و بدون اظهارنظر درباره آنچه اتفاق می‌افتد (باکوش، مرتلاک، کوئرستریت و موریسون^{۱۱}، ۲۰۱۸). آموزش ذهن‌آگاهی

۱. academic optimism

۲. Hoy

۳. Tjaden & Hunkler

۴. Kolovelonis & Goudas

۵. Kulophas, Ruengtrakul & Wongwanich

۶. social confidence

۷. academic emphasis

۸. identity sense

۹. Beard, Hoy & Hoy

۱۰. Eren

۱۱. Bakosh, Mortlock, Querstret & Morison

یکی از درمان‌های شناختی- رفتاری موج سوم قلمداد می‌شود که ریشه در آیین‌های مذهبی شرق دارد. این شیوه آموزش به‌طور ضمنی به آگاهی، توجه و یادآوری اشاره دارد. فرد با آگاه شدن از وقایعی که درون و اطراف او اتفاق می‌افتد کم‌کم خود را از اشتغال ذهنی و هیجانات منفی درونی رها می‌کند. با هدایت توجه به جال تلاش برای کنترل یا سرکوب هیجان‌های شدیدتر، فرد تلاش می‌کند تا بر چگونگی احساس خود تأثیر بگذارد. در این روش یادآوری به‌یادآوردن حوادث گذشته نمی‌باشد، بلکه به معنای یادآوری آگاه بودن و توجه کردن و برجسته کردن اهمیت قصد و هدف است (مک‌کلوسکی^۱، ۲۰۱۵). آموزش ذهن‌آگاهی مستلزم یادگیری فراشناختی و استراتژی‌های رفتاری جدید برای متمرکز شدن روی روابط بین‌فردی و جلوگیری از ایجاد تعارضات بین‌فردی است و باعث گسترش افکار جدید و کاهش اتفاقات ناخوشایند می‌شود (لو، هوآنگ و ریوس^۲، ۲۰۱۷).

با اینکه پژوهش‌ها به بررسی اثربخشی ذهن‌آگاهی بر بسیاری از ویژگی‌های تحصیلی پرداختند، اما کمتر به اثربخشی آن بر خوش‌بینی تحصیلی توجه کردند. برای مثال خضرو، اکبری، جدیدی و سینایی (۱۳۹۸) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که ذهن‌آگاهی بر خوش‌بینی و سرسختی روانشناختی تأثیر مثبت و معنادار داشت. نتایج پژوهش طالبی، عظیمی‌لولتی، شفاعت، یزدانی چراتی و جنتی (۱۳۹۷) حاکی از تأثیر آموزش مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر افزایش سرمایه روانشناختی و مولفه‌های آن شامل خودکارآمدی، خوش‌بینی، امید و تاب‌آوری بود. در پژوهشی دیگر شجاعیان و ابوالمعالی (۱۳۹۵) گزارش کردند که روش ذهن‌آگاهی باعث افزایش سرمایه روانشناختی و مولفه‌های آن یعنی خوش‌بینی، خودکارآمدی، امید و تاب‌آوری شد. حمیدی (۱۳۹۴) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسید که بین ذهن‌آگاهی و خوش‌بینی آموزشی (تحصیلی) رابطه مثبت و معنادار وجود داشت. همچنین کارپرس-پانسودا، اسکارتی، لوپیس-گوئچ و کارتل-تورمو^۳ (۲۰۱۹) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش برنامه آموزش ذهن‌آگاهی باعث کاهش استرس و افزایش بهزیستی هیجانی و خوش‌بینی نوجوانان شد. نتایج پژوهش می^۴ (۲۰۱۶) حاکی از تأثیر ذهن‌آگاهی بر خوش‌بینی تحصیلی در مدارس شمال آلاباما بود. در پژوهشی دیگر سیمز^۵ (۲۰۱۱) گزارش کرد که ذهن‌آگاهی و خوش‌بینی تحصیلی رابطه مثبت و معنادار داشتند.

با اینکه آموزش ذهن‌آگاهی یکی از درمان‌های شناختی- رفتاری موج سوم قلمداد می‌شود و درباره اثربخشی آن بر بسیاری از ویژگی‌های تحصیلی از جمله موفقیت تحصیلی، خودکارآمدی تحصیلی و غیره پژوهش‌های نسبتاً زیادی انجام شده، اما پژوهش‌های قبلی کمتر به بررسی اثربخشی آن بر خوش‌بینی تحصیلی پرداختند و پژوهشگر در این زمینه به وجود یک خلأ پژوهشی پی برد. همچنین خوش‌بینی تحصیلی می‌تواند نقش موثری در بهبود و ارتقای عملکرد تحصیلی داشته باشد. بنابراین بهبود این ویژگی یعنی خوش‌بینی تحصیلی از طریق یک روش برگرفته از موج سوم یعنی آموزش ذهن‌آگاهی شاید تأثیر چشمگیری داشته باشد که برای نتیجه نیاز به انجام پژوهش است. در نتیجه مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر مولفه‌های خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان (اعتماد اجتماعی، تأکید تحصیلی و احساس هویت) انجام شد.

۱. McCloskey

۲. Lu, Huang & Rios

۳. Carrerees-Ponsoda, Escarti, Llopis-Goig & Cortell-Tormo

۴. May

۵. Sims

روش پژوهش

این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش دانش‌آموزان دختر پایه هشتم منطقه یک تهران در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بودند. مجموعاً ۴۰ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب و با روش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. در این روش نمونه‌گیری از میان مدارس دخترانه دارای کلاس هشتم تعداد دو کلاس انتخاب و همه دانش‌آموزان از نظر خوش‌بینی تحصیلی ارزیابی و ۴۰ نفر از آنهایی که نمره پایین‌تری گرفته بودند پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل کسب نمره پایین در پرسشنامه خوش‌بینی تحصیلی، عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی، عدم دریافت برنامه آموزشی دیگر به‌طور همزمان و عدم سابقه دریافت آموزش ذهن‌آگاهی و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل غیبت بیشتر از یک جلسه و عدم تمایل برای ادامه دادن جلسات آموزشی بودند. روند اجرای پژوهش این‌طور بود که پس از هماهنگی‌های لازم با مسئولان آموزش و پرورش و انتخاب نمونه‌ها، افراد منتخب به روش تصادفی به دو گروه مساوی آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای برنامه ذهن‌آگاهی را توسط پژوهشگر آموزش دید و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. محتوای آموزش ذهن‌آگاهی توسط پژوهشگر و بر مبنای کتاب ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس کابات-زین (۲۰۰۴) و فصل پانزدهم کتاب معرفی درمان‌های رفتاری و شناختی نسل‌های اول، دوم و سوم با تأکید بر درمان وابسته به پذیرش و تعهد سیف (۱۳۹۵) برای هشت جلسه طراحی شد که به‌طور خلاصه عناوین و فعالیت‌های جلسات در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. عناوین و فعالیت‌های جلسات آموزش ذهن‌آگاهی

جلسات	عناوین	فعالیت‌ها
اول	خروج از هدایت خودکار به کمک حضور ذهن	آشنایی و برقراری تعامل با نمونه‌ها، ایجاد انگیزه و تعهد در آنها برای ادامه برنامه، بیان فلسفه برنامه آموزشی، اهمیت شناخت و کاربرد روش آموزش ذهن‌آگاهی و توزیع جزوه دوره آموزشی
دوم	رویاری با موانع	آموزش تن آرامی، واریسی بدن و تسلط بر ذهن، بررسی نگرش‌های پرورش ذهن‌آگاهی و آموزش تنفس ذهن‌آگاهانه
سوم	حضور ذهن از تنفس	تمرکز بیشتر به احساس‌ها، افکار و حس‌های بدنی لحظه به لحظه و بودن در لحظه حاضر با افزایش حضور ذهن از طریق تنفس
چهارم	ماندن در زمان حال و پیشگیری از شدت و دوام استرس	دیدن یا شنیدن توأم با ذهن‌آگاهی برای تجربه ماندن در زمان حال، تمرکز ارادی آگاهی بر تنفس، توجه به همه احساس‌ها و افکار خود و گسترش آنها و پذیرش افکار و احساس‌های ناخوشایند جهت پیشگیری از شدت و دوام استرس
پنجم	اجازه یا مجوز حضور	به ذهن آوردن ارادی دشواری و مشکلات، آموزش مهارت‌های پذیرش و پاسخگویی به فکر همراه با احساس ناخوشایند و تقویت توانمندی ذهنی مواجهه با حالات ناخوشایند
ششم	رویاری با افکار	تغییر عادات قدیمی فکر کردن مانند شناخت امور روزمره خودکار، بی‌انگیزه بودن در کارها و بی‌نتیجه دانستن کارها
هفتم	خودمراقبتی و فعال بودن	آگاهی از علائم هشداردهنده رویاری ماهرانه با استرس
هشتم	مرور و جمع‌بندی	تکرار، مرور و جمع‌بندی برای مقابله با حالات خلقی

ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه خوش‌بینی تحصیلی^۱ بود. این پرسشنامه توسط اسپچن-موران، بانکولی، میشل و موری^۲ (۲۰۱۳) با ۲۸ گویه و سه مولفه اعتماد (۱۰ گویه)، تاکید تحصیلی (۸ گویه) و احساس هویت (۱۰ گویه) طراحی شد. گویه‌ها بر اساس طیف پنج درجه‌ای لیکرت از یک تا پنج (۱=خیلی کم، ۲=کم، ۳=متوسط، ۴=زیاد و ۵=خیلی زیاد) نمره‌گذاری می‌شوند و نمره مولفه‌های با مجموع نمره گویه‌های سازنده آن مولفه محاسبه و نمره بالاتر به معنای بیشتر داشتن آن ویژگی می‌باشد. اسپچن-موران و همکاران (۲۰۱۳) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی اکتشافی تایید و پایایی مولفه‌های اعتماد، تاکید تحصیلی و احساس هویت را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۶۹، ۰/۸۹۲ و ۰/۹۱۲ گزارش کردند. در ایران قدم‌پور، امیریان، خلیلی گشنیگانی و نقی بیرانوند (۱۳۹۶) روایی ابزار را با روش تحلیل عاملی تاییدی، تایید و پایایی مولفه‌های اعتماد، تاکید تحصیلی و احساس هویت را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۹۵ و ۰/۹۰ گزارش کردند. در مطالعه حاضر مقدار پایایی مولفه‌های اعتماد، تاکید تحصیلی و احساس هویت با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۹۱ و ۰/۹۲ بدست آمد. در این پژوهش داده‌ها با روش آزمون‌های تی و تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS-۲۰ در سطح معناداری $P < 0/05$ تحلیل شدند.

یافته‌های پژوهش

شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر ۴۰ دانش‌آموز بودند که میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون مولفه‌های خوش‌بینی تحصیلی آنان در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون مولفه‌های خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان

متغیرها	مراحل	گروه آزمایش		گروه کنترل		معناداری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
اعتماد	پیش‌آزمون	۲۴/۰۵	۴/۸۲	۲۴/۳۵	۵/۸۶	$P < 0/05$
	پس‌آزمون	۳۶/۸۵	۷/۳۳	۲۶/۹۰	۵/۴۴	$P > 0/001$
تاکید تحصیلی	پیش‌آزمون	۲۲/۱۵	۴/۴۶	۲۷/۸۵	۵/۵۰	$P < 0/05$
	پس‌آزمون	۲۲/۴۵	۵/۲۵	۲۲/۹۵	۳/۴۶	$P > 0/001$
احساس هویت	پیش‌آزمون	۲۱/۸۰	۵/۰۸	۳۱/۳۵	۶/۸۰	$P < 0/05$
	پس‌آزمون	۲۴/۵۰	۵/۱۳	۲۴/۱۵	۵/۷۰	$P > 0/001$

یافته‌های جدول ۲ نشان می‌دهد که طبق آزمون تی گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون از نظر مولفه‌های خوش‌بینی تحصیلی یعنی اعتماد اجتماعی، تاکید تحصیلی و احساس هویت تفاوت معناداری نداشتند ($P < 0/05$)، اما در مرحله پس‌آزمون از نظر مولفه‌های خوش‌بینی تحصیلی تفاوت معناداری داشتند ($P > 0/001$). با توجه به کوچک‌تر بودن مقدار معناداری از ۰/۰۵ هر سه مولفه خوش‌بینی تحصیلی بر اساس آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، کوچک‌تر بودن مقدار معناداری از ۰/۰۵ متغیرها بر اساس آزمون M باکس و کوچک‌تر بودن مقدار معناداری از ۰/۰۵ هر سه مولفه بر اساس

۱. academic optimism questionnaire

۲. Tschannen-Moran, Bankole, Mitchell & Moore

آزمون لوین، به ترتیب مفروضه‌های نرمال بودن، برابری ماتریس‌های واریانس-کوواریانس و برابری واریانس‌ها تایید می‌شوند. نتایج آزمون‌های چندمتغیری حاکی از اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی حداقل بر مولفه‌های خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان بود ($F=18/24, P<0/001$). نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر هر یک از مولفه‌های خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری

متغیرها	منبع	مجموع مجزورات	df	میانگین مجزورات	آماره F	معناداری
اعتماد	گروه	۲۹/۳۰	۱	۲۹/۳۰	۴/۸۸	۰/۰۲۶
تاکید تحصیلی	گروه	۲۴۲/۹۳	۱	۲۴۲/۹۳	۱۱/۳۵	۰/۰۰۲
احساس هویت	گروه	۴۹۰/۲۱	۱	۴۹۰/۲۱	۱۲/۱۳	۰/۰۰۱

یافته‌های جدول ۳ نشان می‌دهد که طبق آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری آموزش ذهن‌آگاهی باعث تغییر هر سه مولفه خوش‌بینی تحصیلی یعنی اعتماد، تاکید تحصیلی و احساس هویت شده ($P>0/001$) که با توجه به جدول میانگین‌ها می‌توان استنباط کرد که آموزش ذهن‌آگاهی باعث افزایش هر سه مولفه خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به افزایش مشکلات روزافزون دانش‌آموزان به‌ویژه در زمینه خوش‌بینی تحصیلی و تاثیر آن بر سایر متغیرهای تحصیلی، مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر مولفه‌های خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان (اعتماد اجتماعی، تاکید تحصیلی و احساس هویت) انجام شد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی باعث افزایش هر سه مولفه اعتماد اجتماعی، تاکید تحصیلی و احساس هویت دانش‌آموزان شد. این نتایج از جهاتی با نتایج پژوهش‌های خضرو و همکاران (۱۳۹۸)، طالبی و همکاران (۱۳۹۷)، شجاعیان و ابوالمعالی (۱۳۹۵)، حمیدی (۱۳۹۴)، کاریس-پانسودا و همکاران (۲۰۱۹)، می (۲۰۱۶) و سیمز (۲۰۱۱) همسو بود. برای مثال طالبی و همکاران (۱۳۹۷) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش ذهن‌آگاهی باعث افزایش خوش‌بینی شد. در پژوهشی دیگر حمیدی (۱۳۹۴) گزارش کرد که بین ذهن‌آگاهی و خوش‌بینی آموزشی (تحصیلی) رابطه مثبت و معنادار وجود داشت. همچنین کاریس-پانسودا و همکاران (۲۰۱۹) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش ذهن‌آگاهی باعث افزایش بهزیستی هیجانی و خوش‌بینی نوجوانان شد. در پژوهشی دیگر می (۲۰۱۶) گزارش کرد که ذهن‌آگاهی بر خوش‌بینی تحصیلی تاثیر داشت. در تبیین یافته‌های فوق بر مبنای نظر بیرامی و عبدی (۱۳۸۸) می‌توان گفت که آموزش ذهن‌آگاهی با ترغیب افراد به تمرین مکرر توجه متمرکز روی محرک‌های خنثی و آگاهی قصدمندانه روی جسم و ذهن، افراد را از اشتغال ذهنی با افکار تهدیدی و نگرانی در مورد عملکردها در مورد امتحان رها می‌کند و ذهن آنها را از دنده اتوماتیک خارج نماید. یعنی این فنون با افزایش آگاهی فرد از تجربیات لحظه حاضر و برگرداندن توجه بر سیستم شناختی و پردازش کارآمدتر اطلاعات موجب کاهش نگرانی و تنش می‌شود که این عوامل خود نقش موثری در بهبود عملکرد تحصیلی و باورهای مثبت در مورد تحصیل

از جمله خوش‌بینی تحصیلی و مولفه‌های آن می‌گردد. تبیین دیگر اینکه ذهن‌آگاهی به افراد در تعدیل الگوهای رفتار منفی و افکار اتوماتیک و تنظیم رفتارهای مثبت کمک می‌کند و با ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات می‌تواند تغییرات مثبتی را در ویژگی‌های مختلف ایجاد نماید و با جلوگیری از وقوع افکار منفی باعث گسترش افکار جدید و مثبت شود. بنابراین می‌توان گفت که آموزش ذهن‌آگاهی یکی از رویکردهای آموزشی جدید است که به اصلاح و کنترل و پردازش افکار می‌پردازد. با این روش افکار فرد به‌عنوان حوادث ذهنی تجربه شده و از تمرکز و توجه روی تنفس به‌عنوان ابزاری برای زندگی در زمان حال استفاده می‌شود. در نتیجه این روش می‌تواند در بهبود ویژگی‌های تحصیلی مثل خوش‌بینی تحصیلی و مولفه‌های آن شامل اعتماد، تاکید تحصیلی و احساس هویت موثر واقع شود، لذا مشاوران تحصیلی و روانشناسان تربیتی می‌توانند برای بهبود ویژگی‌های تحصیلی و به‌ویژه خوش‌بینی تحصیلی از روش آموزش ذهن‌آگاه بهره ببرند.

محدودیت‌های پژوهش شامل پایین بودن حجم گروه‌ها، استفاده از پرسشنامه خودسنجی برای سنجش اثربخشی برنامه مداخله، نداشتن سنجش‌های پیگیری برای ارزیابی میزان ماندگاری اثربخشی مداخلات و نداشتن اطلاع از میزان بهبود عملکرد تحصیلی و فقدان پایش تغییرات حاصل شده در موقعیت‌های خاص تحصیلی از جمله امتحان‌ها باید در تفسیر و تعمیم نتایج در نظر گرفته شوند. بدین منظور پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی ضمن رفع این محدودیت‌ها اثربخشی این برنامه روی جمعیت‌های بالینی و بهنجار آزمون گردد و پیشنهاد دیگر مقایسه اثربخشی روش آموزش ذهن‌آگاهی با سایر روش‌ها از جمله آموزش خودتنظیمی، آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی و غیره می‌باشد.

منابع

- بیرامی، منصور و عبدی، رضا. (۱۳۸۸). بررسی تاثیر آموزش فنون مبتنی بر ذهن‌آگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان. *مجله علوم تربیتی*، ۳(۶)، ۳۵-۵۴.
- حمیدی، فریده. (۱۳۹۴). بررسی رابطه ذهن‌آگاهی و ویژگی‌های شخصیتی معلمان با خوش‌بینی آموزشی آنان. *فصلنامه خانواده و پژوهش*، ۱۲(۴)، ۵۷-۷۶.
- خضری، حامد؛ اکبری، مریم؛ جدیدی، هوشنگ و سینیایی، بهزاد. (۱۳۹۸). تدوین مدل علی بین ذهن‌آگاهی، حمایت اجتماعی، معنویت و خودکارآمدی درد با میانجیگری خوش‌بینی و سرسختی روانشناختی در بیماران مبتلا به سرطان. *نشریه روان پرستاری*، ۷(۲)، ۷۴-۸۲.
- زینلی‌پور، حسین؛ زارعی، اقبال و زندی‌نیا، زهره. (۱۳۸۸). خودکارآمدی عمومی و تحصیلی دانش‌آموزان و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی. *پژوهشنامه مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۹(۲)، ۱۳-۲۸.
- سیف، علی‌اکبر. (۱۳۹۵). معرفی درمان‌های رفتاری و شناختی نسل‌های اول، دوم و سوم با تاکید بر درمان وابسته به پذیرش و تعهد. تهران: نشر دوران.
- شجاعیان، مریم و ابوالمعالی، خدیجه. (۱۳۹۵). اثربخشی ذهن‌آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر افزایش سرمایه روانشناختی جانبازان. *نشریه طب جانباز*، ۸(۴)، ۱۹۵-۲۰۱.
- طالبی، سمیه؛ عظیمی‌لوتی، حمیده؛ شفاعت، عارفه؛ یزدانی‌چرانی، جمشید و جنتی، یدالله. (۱۳۹۷). تاثیر آموزش مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر سرمایه روانشناختی والدین کودکان کم توجه/بیش‌فعال. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، ۲۸(۱۷۰)، ۱۰۷-۱۱۹.
- قدم‌پور، عزت‌اله؛ امیریان، لیلا؛ خلیلی‌گشنیگانی، زهرا و نقی‌بیرانوند، فاطمه. (۱۳۹۶). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان. *فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی*، ۷(۲۷)، ۴۵-۶۴.

- Bakosh, L. S., Mortlock, J. M. T., Querstret, D., & Morison, L. (2018). Audio-guided mindfulness training in schools and its effect on academic attainment: Contributing to theory and practice. *Learning and Instruction*, 58, 34-41.
- Beard, K. S., Hoy, W. K., & Hoy, A. W. (2010). Academic optimism of individual teachers: Confirming a new construct. *Teaching and Teacher Education*, 26(5), 1136-1144.
- Carrerees-Ponsoda, F., Escarti, A., Llopis-Goig, R., & Cortell-Tormo, J. M. (2019). The effect of an out-of-school mindfulness program on adolescents' stress reduction and emotional wellbeing. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 35-44.
- Eren, A. (2012). Prospective teachers' future time perspective and professional plans about teaching: The mediating role of academic optimism. *Teaching and Teacher Education*, 28(1), 111-123.
- Hoy, W. K. (2012). School characteristics that make a difference for the achievement of all students. *Journal of Educational Administration*, 50 (1), 76-97.
- Kabat- Zinn, John. (2004). Full catastrophe living: The program of the Stress Reduction clinic at the university of Massachuset medical center. New York: Dell publishing.
- Kolovelonis, A., & Goudas, M. (2018). The relation of physical self-perceptions of competence, goal orientation, and optimism with students' performance calibration in physical education. *Learning and Individual Differences*, 61, 77-86.
- Kulophas, D., Ruengtrakul, A., & Wongwanich, S. (2015). The relationships among authentic leadership, teacher work engagement, academic optimism and school size as moderator: a conceptual model. *Journal of Social and Behavioral Sciences*, 191, 2554-2558.
- Lu, S., Huang, C., & Rios, J. (2017). Mindfulness and academic performance: An example of migrant children in China. *Children and Youth Services Review*, 82, 53-59.
- May, J. D. (2016). The effects of individual and school mindfulness on the academic optimism in schools of north Alabama. Dissertation of Doctor of Education, University of Alabama.
- McCloskey, L. E. (2015). Mindfulness as an intervention for improving academic success among students with executive functioning disorders. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 221-226.
- Tjaden, J. D., & Hunkler, C. (2017). The optimism trap: Migrants' educational choices in stratified education systems. *Social Science Research*, 67, 213-228.
- Tschannen-Moran, M., Bankole, R. A., Mitchell, R., & Moore D. M. (2013). Student academic optimism: A confirmatory factor analysis. *Journal of Educational Administration*, 51(2), 150-175.
- Sims, R. (2011). Mindfulness and academic optimism: A test of their relationship. Dissertation of Doctor of Education, University of Alabama.