

تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر انگیزش پیشرفت و رضایت از زندگی دختران نوجوان

فاطمه احمدی^۱

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۹/۱۳ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۱۱/۲۰

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر انگیزش پیشرفت و رضایت از زندگی دختران دوره متوسطه دوم انجام گرفت. روش پژوهش شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل بود. تمامی دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر تهران که در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ مشغول به تحصیل بودند، جامعه آماری پژوهش حاضر را تشکیل دادند. نمونه مورد نظر شامل ۳۰ دانش آموزان دختر بود که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند و در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون به پرسشنامه انگیزش پیشرفت هرمنس (۱۹۷۷) و پرسشنامه رضایت از زندگی هوبنر (۲۰۰۱) پاسخ دادند. گروه آزمایش در ۸ جلسه آموزش ذهن آگاهی شرکت کردند، در حالی که گروه کنترل تحت هیچ مداخله‌ای قرار نگرفت. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس و اندازه اثر کوهن مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر انگیزش پیشرفت و رضایت از زندگی دختران نوجوان به طور مثبت مؤثر بوده است. اندازه اثر محاسبه شده نشان داد که تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر رضایت زندگی دختران نوجوان بیشتر از انگیزش پیشرفت آنها بوده است. مشاوران و روان شناسان شاغل در مدارس و مراکز مشاوره می‌توانند از نتایج پژوهش حاضر جهت غنی سازی بر انگیزش پیشرفت و رضایت از زندگی دختران نوجوان استفاده نمایند.

کلیدواژه‌ها: ذهن آگاهی، انگیزه پیشرفت، رضایت از زندگی، دختران دبیرستانی

مقدمه

نوجوانی^۱ دوره‌ی ایجاد تغییرات جسمی، شناختی، اجتماعی- عاطفی و محیطی برای افراد است و با افزایش توانایی در تفکر، شروع بلوغ و تغییر در روابط با خانواده، دوستان، مدرسه و اجتماع، انتظارات همسالان، خانواده و جامعه، نقش‌های خانوادگی، مسئولیت‌ها، تلاش در جهت کسب نقش‌های اجتماعی جدید، مدیریت تکالیف زندگی بدون وابستگی بیش از حد به افراد دیگر و ایجاد جهت‌گیری جدیدی برای آینده به عنوان بزرگسالان مستقل و مولد همراه است (لوسکیو^۲، ۲۰۱۸؛ کاسیو، استادلر، میچاز، جانستون و لویز^۳، ۲۰۲۰؛ یانگس^۴، ۲۰۲۰).

نوجوانی سرآغاز تحولات و تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی است که بر عملکرد فرد در بزرگسالی تأثیر می‌گذارد و ممکن است با مشکلاتی مانند نگرانی در مورد آینده تحصیلی و شغلی، مشکلات جنسی، ناراحتی، افسردگی، مصرف الکل و مواد مخدر، افکار خودکشی، ایجاد مشکلاتی در مدرسه، تعارض با والدین و همسالان همراه باشد (سانتراک^۵، ۲۰۱۶؛ جکسون و گوسنس^۶، ۲۰۲۰). برآورد شده است که ۶۰ تا ۷۰ درصد از ناتوانایی و ناسازگاری سال‌های زندگی^۷ در نوجوانان سراسر دنیا در طول ۱۲ تا ۲۴ سالگی است (پاتل، فلیشر و هتريک^۸، ۲۰۰۷). این مشکلات به خصوص زمانی که با عوامل آسیب‌زای دیگری مانند عضویت در گروه همسالان نامناسب، طلاق و جدایی والدین، دلبستگی نایمن، فوت نزدیکان به خصوص اعضای خانواده، ازدواج مجدد والدین، هویت جنسی نامشخص، سوءمصرف مواد، فرار از مدرسه، قوانین بی‌ثبات والدین، والدین رهاکننده و یا غفلت‌کننده، بیماری‌های روانی والدین، خانواده آشفته، فقدان انگیزش، مشکلات قانونی و جنایی والدین همراه شود، سازگاری نوجوان را به مخاطره می‌اندازد و ممکن است، رضایت از زندگی و عملکرد تحصیلی آنها را کاهش دهد (دوئل و استینبرگ^۹، ۲۰۱۹؛ مک‌فران^{۱۰}، ۲۰۱۹؛ گرین و پاتو^{۱۱}، ۲۰۲۰).

انگیزش پیشرفت خصیصه‌ای است که ترجیحات و کارایی در انجام تکالیف نسبتاً مشکل، مدیریت چالش‌های زندگی روزمره، سطوح پایداری و مسئولیت‌پذیری برای انجام تکالیف، نیاز بازخورد از عملکرد و میزان خلاقیت افراد در آن متفاوت است (کاربانیک و اردن^{۱۲}، ۲۰۱۰، اسمیت و همکاران^{۱۳}،

1. adolescence
2. Levesque, R. J
3. Cossio, D., Stadler, H., Michas, Z., Johnston, C., & Lopez, H
4. Youngs, D
5. Santrock, J. W
6. Jackson, S., & Goossens, L
7. disability-adjusted life years
8. Patel. V., Flisher. A., & Hetrick. S, P. M
9. Duell, N., & Steinberg, L
10. McFerran, K
11. Greene, M. E., & Patton, G
12. Michael, Lyons & Kimberly
13. Smith, J

۲۰۲۲). انگیزش پیشرفت می‌تواند بر نحوه‌ای که یک فرد وظیفه‌ای را انجام می‌دهد و یا تمایل به نشان دادن شایستگی را دارد، تأثیرگذار باشد (خدیدی، وکیلی مفاخری، ۱۳۹۰). وقتی فرد برای دستیابی موفقیت تمایل نشان می‌دهد، انتظار دارد که پیامدهای مثبتی را تجربه کند. مبنای رسیدن به موفقیت و رسیدن به همه آرزوهای زندگی است. حالتی از یادگیری است که فرد را وادار می‌کند، برای موفقیت، خشنودی و معیارهای شخصی عالی تلاش کند (دسمت و پیرا^۱، ۲۰۲۲). نظریه انگیزش پیشرفت بر تحقیقات اولیه هوپ، سیرز، مک‌کلند و اتکینسون استوار، آرچر^۲ است. این نظریه بر نقش هدف در موفقیت و شکست دانش آموزان تأکید دارد (ریدر^۳، ۲۰۱۰).

رضایت از زندگی^۴ یک فرایند قضاوتی را نشان می‌دهد که در آن افراد وضعیت زندگی خود را بر اساس معیارهای متمایز و منحصر به فرد خود ارزیابی می‌کنند (اسنزیکا و تولیکا^۵، ۲۰۲۰؛ دی‌راک و پریلوس^۶، ۲۰۲۱). معمولی‌ترین الگوی پذیرفته شده‌ی بهزیستی ذهنی متشکل از مؤلفه‌های عاطفی (مانند هیجانات مثبت و منفی) و مؤلفه‌های شناختی با عنوان رضایت از زندگی است (مات^۷، ۲۰۱۲). ارزیابی هر فرد از میزان رضایت از زندگی و به عبارت دیگر جایگاهی که هر فرد در زندگی دارد از بافت فرهنگی، نظام ارزشی، اهداف، انتظارات و معیارهایی که برای خود در نظر دارد، تأثیر می‌پذیرد (میکائیل، لوینز و کیمبرلی^۸، ۲۰۱۳).

ذهن آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه که در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد تعریف شده است (استفان، روبینسن و میر^۹، ۲۰۱۶؛ گلدبرگ، رباردن، سان و دیودسون^{۱۰}، ۲۰۲۲). این توجه، توجهی است هدفمند، به همراه پذیرش بدون داوری در مورد تجربه‌های در حال وقوع در لحظه کنونی ذهن، آگاهی به افراد یاری می‌دهد تا این نکته را درک کنند که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهد، اما آنها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین به افراد این امکان را می‌دهد تا به جای آنکه به رویدادها به طور غیرارادی و بی تأمل پاسخ دهند، با تفکر و تأمل پاسخ دهند (امانوئل، آپدگراف، کالمپاچ و کیسل^{۱۱}، ۲۰۱۰). ذهن آگاهی روشی است برای زندگی بهتر، تسکین دردها و غنا بخشی و معنا داری زندگی (شیگل^{۱۲}، ۲۰۱۰). ذهن آگاهی از طریق آگاهی و هشیاری لحظه به لحظه، مداوم و غیر ارزیابانه نسبت به فرایندهای روانی مشخص می‌شود و شامل آگاهی مداوم از احساسات فیزیکی، ادراکات، عواطف، افکار و تصورات است (پورسر، فوبر و بروک^{۱۳}، ۲۰۱۶).

1. Desmet, O. A., & Pereira, N
2. Hoppe, Sears, McClelland & Atkinson
3. Reeder, C.M
4. life satisfaction
5. Szcześniak, M., & Tulecka, M
6. De Rock, B., & Perilleux, G.
7. Matt
8. Michael, Lyons & Kimberly
9. Ostafin, Robinson & Meier
10. Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J
11. Emanuel, Updegraff, Kalmbach & Ciesla
12. Siegel
13. Pursler, Forbes & Burke

ذهن آگاهی از جمله درمان‌هایی است که جهت کاهش اضطراب، استرس و افسردگی معرفی شده است و شامل مراقبه‌های مختلف، یوگا، آموزش استرس و تمرین‌های شناخت درمانگری می‌باشد (یانگ، لیو، ژانگ و لیو^۱، ۲۰۱۵). ذهن آگاهی نقش موثری می‌تواند در سازمان‌ها داشته باشد (فلاور و همکاران^۲، ۲۰۲۲). طی این نوع درمان در افراد این بازخورد به وجود می‌آید که نسبت به امور پذیرش بدون قضاوت داشته باشند، یعنی ایجاد آگاهی نسبت به ادراک‌ها، شناخت‌ها، هیجان‌ها یا احساس‌ها بدون اینکه نسبت به خوبی یا بدی، حقیقی یا کاذب، سالم یا ناسالم بودن، مهم بودن یا نبودن آن‌ها قضاوت و ارزیابی می‌شود (سولوساری، آنال و سینار^۳، ۲۰۲۲؛ لوکس و همکاران^۴، ۲۰۲۲).

مؤثر بودن آموزش ذهن آگاهی بر عملکرد و انگیزه تحصیلی در پژوهش‌های بوشماین، هاتچینز و پترسون^۵ (۲۰۰۸)؛ کانویل^۶ (۲۰۱۶)؛ فتاحی و همکاران (۱۳۹۴)، عطایی و همکاران (۱۳۹۸)، صیادی قصبه و مقتدر (۱۴۰۰) مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین در پژوهش‌های انجام شده توسط گوفرین و هرینگن^۷ (۲۰۱۰)؛ کارن و همکاران^۸ (۲۰۱۴)؛ سانتوس و همکاران^۹ (۲۰۱۶)؛ هنریکسون، واسارا و رونالد^{۱۰} (۲۰۱۶)؛ ستارپور، احمدی، صادق زاده (۱۳۹۴)، قادری نجف آبادی، سلیمانی نجف آبادی و مرادی (۱۳۹۵)؛ آتش پور، عبدیان و قاسمی (۱۳۹۹)، مشخص شد که آموزش ذهن آگاهی بر رضایت زندگی مؤثر است.

مرور ادبیات نظری و پژوهشی مشخص می‌کند پژوهش‌ها -علی‌الخصوص پژوهش‌های داخلی- که به بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر انگیزش پیشرفت و رضایت از زندگی در نوجوانان پرداخته باشند، اندک هستند، لذا انجام پژوهشی که به بررسی آموزش ذهن آگاهی بر انگیزش پیشرفت، اهمیت دارد، زیرا نتایج حاصله، می‌تواند در راستای کمک به تدوین محتوای آموزشی برای نوجوان در زمینه افزایش انگیزش تحصیلی و رضایت از زندگی متمرکز باشد، بدین معنی که روان‌شناسان و مشاوران می‌توانند از نتایج پژوهش در زمینه طراحی و تدوین مداخلات آموزشی و درمانی برای دانش‌آموزان استفاده نمایند. براین اساس انجام پژوهش حاضر علاوه بر این‌که می‌تواند ادبیات پژوهشی موجود در زمینه‌های یاد شده را غنی‌تر سازد، می‌تواند به عنوان شروعی برای انجام پژوهش‌های بعدی در این زمینه برای پژوهش‌گران دیگر باشد، لذا انجام پژوهش حاضر از اهمیت و ضرورت برخوردار است. با توجه به تمهیدات یاد شده هدف پژوهش حاضر پاسخ به این مسأله است که آموزش ذهن آگاهی بر انگیزش پیشرفت و رضایت از زندگی در نوجوانان دختر به چه میزان می‌تواند مؤثر باشد؟

1. Yang, Liu, Zhang & Liu
2. Felver, J. C
3. Sulosaari, V., Unal, E., & Cinar, F
4. Loucks, E. B
5. Beauchemin, & Patterson
6. Conwill.
7. Godfrin, K.A., Heeringen
8. Crane & et al
9. Santos & et al
10. Henriksson & et al

روش

تحقیق حاضر از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ روش، شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دختران مقطع متوسطه دوم شهر تهران بودند. انتخاب نمونه در دو مرحله به شرح زیر انجام شد. در مرحله اول بعد از اخذ معرفی نامه از دانشگاه برای انجام پژوهش از آموزش و پرورش منطقه پنج شهر تهران به طور در دسترس انتخاب و از آن منطقه نیز برای توزیع پرسشنامه‌های و انتخاب نمونه مورد نظر مجوز گرفته شد. در مرحله دوم پرسشنامه‌ها بین ۱۷۸ از دانش آموزان پیش دانشگاهی توزیع گردید و از بین آنها ۳۰ نفر از افراد که نمره پایین‌تر از میانگین در پرسشنامه انگیزش پیشرفت و رضایت از زندگی کسب کردند، انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. لازم به ذکر است که در طول انجام پژوهش مسائل اخلاقی مانند کسب رضایت آگاهانه، اختیار انصراف از پژوهش توسط آزمودنی‌ها، ارایه توضیحات لازم در هر مرحله به آزمودنی‌ها در مورد روند انجام کار مورد نر پژوهشگران بود.

ابزار پژوهش

۱- پرسشنامه انگیزه پیشرفت هرمنس: هرمنس^۱ (۱۹۷۰) بر مبنای دانش نظری و تجربی موجود درباره نیاز به پیشرفت و با بررسی پیشینه پژوهش‌های مربوط به موضوع نیاز به پیشرفت، این پرسشنامه را ساخته است. پرسشنامه دارای ۲۹ سؤال است که بر مبنای ده ویژگی که متمایز کننده افراد دارای انگیزه پیشرفت بالا از افراد با انگیزه پیشرفت پایین تهیه گردید. هرمنس برای تهیه مواد پرسشنامه، نه ویژگی افراد دارای انگیزه پیشرفت بالا، از افراد انگیزه پیشرفت پایین حاصل از پژوهش‌های قبلی را به عنوان مبنا برای انتخاب سؤالها برگزید. سؤالات پرسشنامه به صورت جملات ناتمام بیان شده است و به دنبال هر جمله چند گزینه داده شده است. جهت یکسان سازی ارزش سؤالات برای هر ۲۹ سؤال پرسشنامه چهار گزینه نوشته شده است. به این گزینه‌ها به حسب اینکه شدت انگیزه پیشرفت از زیاد به کم یا کم به زیاد باشد، نمره داده می‌شود. این پرسشنامه ۹ عامل شامل تلاش برای موفقیت آمیز^۲، سطوح اشتیاق برای پیشرفت^۳، تحرک رو به پیشرفت (تغییر پذیری مثبت)^۴، درک زمان^۵، ثبات قدم برای انجام فعالیت^۶، داشتن تمایل و دغدغه برای انجام فعالیت^۷، آینده نگری^۸، انتخاب شریک و همکار^۹، باز شناسی و بازنگری رفتار^{۱۰} را می‌سنجد. هرمنس (۱۹۷۰) برای محاسبه روایی از روایی محتوایی استفاده کرد و آن روایی مورد تأیید قرار گرفت و برای محاسبه پایایی آزمون انگیزه پیشرفت

1. Hermans
2. achievement behavior(AB)
3. aspiration level (AL)
4. upward mobility (UM)
5. time perception(TP)
6. persistence (P)
7. task tension (TT)
8. time perspective (TS)
9. partner choice (PC)
10. recognition behavior(RB)

تحصیلی از روش آزمون آلفای کرونباخ استفاده کرد. ضریب پایایی محاسبه شده برای پرسشنامه به میزان ۰/۸۲ بدست آمد. اکبری (۱۳۸۶) در پژوهشی به بررسی روایی و اعتبار آزمون انگیزه پیشرفت در میان دانش آموزان دوره متوسطه استان گیلان پرداخت و ضمن تأیید روایی پرسشنامه، پایایی آن را ۰/۸۴ گزارش کرد. در پژوهش حاضر پایایی مقیاس مذکور به روش آلفای کرونباخ ۰/۶۸ محاسبه گردید.

۲- پرسشنامه چند بعدی رضایت از زندگی: این پرسشنامه توسط هیوینر (۲۰۰۱) ساخته شده و دارای ۴۰ سوال است که و هدف آن سنجش میزان رضایت از زندگی و ابعاد آن (خانواده، دوستان، مدرسه، محیط زندگی، خود) در دانش آموزان دوره راهنمایی و دبیرستان است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت شش درجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم است که به ترتیب از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم نمره یک تا شش تعلق می‌گیرد. این شیوه نمره گذاری در مورد سوالات ۱۰، ۱۱، ۱۳، ۲۰، ۲۱، ۲۴، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۳۱ معکوس است. نمره کلی این آزمون از ۴۰ تا ۲۴۰ متغیر خواهد بود و نمرات بالاتر بیانگر رضایت بالاتر فرد پاسخ دهنده از زندگی است. این پرسشنامه دارای اعتبار درونی بوده و ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش‌های مختلف بین ۰/۷۰ تا ۰/۹۰ گزارش شده است (مظاهری و بادکوبه‌ای، ۱۳۹۰).

شرح جلسات

جلسات گروه که برطبق یک برنامه از پیش تعیین شده (برنامه ای که قبل از شروع جلسات آموزش تهیه شده بود) و با استفاده از مبانی نظری آموزش ذهن آگاهی (کابات زین، ۲۰۰۵) تنظیم شده بود، توسط پژوهشگران پژوهش حاضر، به شرح زیر اجرا گردید

جدول ۱.

جلسه	محتوای ارائه شده
جلسه اول	برقراری ارتباط، تعریف و مفهوم سازی و لزوم استفاده از آموزش تکنیک ذهن آگاهی
جلسه دوم	آشنایی با نحوه تن آرامی، آموزش تن آرامی برای ۱۴ گروه از عضلات شامل ساعد، بازو، عضلات پشت ساق پا، ران‌ها، شکم، سینه، شانه‌ها، گردن، لب، چشم‌ها، آرواره‌ها، و پیشانی.
جلسه سوم	آموزش تن آرامی برای ۶ گروه از عضلات شامل دست‌ها و بازوها، پاها و رانها، شکم و سینه، گردن و شانه، آرواره‌ها، پیشانی و لب‌ها و تکالیف خانگی تن آرامی.
جلسه چهارم	آموزش ذهن آگاهی تنفس، مرور کوتاه جلسه قبل، آشنایی با نحوه ذهن آگاهی تنفس، آموزش تکنیک دم و بازدم همراه با آرامش و بدون تفکر در موارد دیگر و آموزش تکنیک تماشای تنفس و تکلیف خانگی ذهن آگاهی قبل از خواب به مدت ۴۰ دقیقه.
جلسه پنجم	آموزش تکنیک پویا بدن، آموزش تکنیک توجه به حرکت بدن هنگام تنفس، تمرکز بر اعضای بدن و حرکت آنها و جستجوی حس‌های فیزیکی (شنوایی، چشایی، ...)، تکلیف خانگی ذهن آگاهی خوردن (خوردن با آرامش و توجه به مزه و منظره غذا).
جلسه ششم	آموزش ذهن آگاهی افکار، آموزش توجه به ذهن، افکار منفی و مثبت، خوشایند و ناخوشایند بودن افکار، اجازه ورود دادن افکار منفی و مثبت به ذهن و به آسانی خارج کردن آنها از ذهن بدون قضاوت و توجه عمیق به آنها و تکلیف خانگی نوشتن تجربیات منفی و مثبت روزانه و بدون قضاوت در مورد آنها.
جلسه هفتم	ذهن آگاهی کامل: تکرار و آموزش جلسات ۴، ۵، ۶ هر کدام به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه.
جلسه هشتم	جلسه هشتم: مرور و جمع بندی جلسات قبلی و اجرای پس آزمون. مرور و جمع بندی جلسات قبلی و اجرای پس آزمون.

یافته‌ها

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد رضایت از زندگی و ابعاد آن

شاخص	مرحله پیش آزمون		مرحله پس آزمون	
	گروه آزمایش	گروه کنترل	گروه آزمایش	گروه کنترل
رضایت زندگی	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
	۱۱/۴۰	۴/۱۸	۱۲/۵۳	۲/۱۶
خانواده	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
	۱۹/۵۳	۶/۶۰	۱۶/۲۰	۴/۶۴
دوستان	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
	۱۱/۸۰	۳/۰۶	۱۱/۸۸	۲/۸۹
مدرسه	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
	۱۳/۶۶	۳/۳۰	۱۴/۶۶	۵/۳۵
محیط زندگی	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
	۱۲/۳۳	۴/۳۲	۱۱/۶۰	۳/۸۸
خود	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
	۶۸/۷۳	۹/۳۸	۶۶/۸۶	۹/۹۵
رضایت کلی از زندگی	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
	۶۸/۲۰	۲۲/۲۱	۱۱۵	۹/۹۵

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، در مرحله پیش آزمون بین میانگین نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل به جزء در مؤلفه رضایت از دوستان در مرحله پیش آزمون، اختلاف کمی وجود دارد. در مرحله پس آزمون بین میانگین نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل در نمره کلی رضایت از زندگی و همه ابعاد آن در مرحله پس آزمون، اختلاف قابل ملاحظه‌ای وجود دارد.

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد انگیزش پیشرفت و ابعاد آن

شاخص	مرحله پیش آزمون		مرحله پس آزمون	
	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
تلاش برای موفقیت	۹/۱۳	۲/۰۶	۸/۹۳	۱/۴۳
سطوح اشتیاق برای پیشرفت	۷/۸۶	۱/۶۴	۷/۶۶	۲/۳۵
تغییر پذیری مثبت	۵/۶۶	۱/۴۴	۶/۱۳	۱/۸۴
درک زمان	۷	۱/۹۳	۷/۱۳	۲/۵۰
ثبات قدم برای انجام فعالیت	۷/۴۶	۱/۸۴	۷/۹۳	۱/۹۰
تمایل برای انجام فعالیت	۷/۷۳	۱/۳۳	۸/۲۶	۲/۰۱
آینده نگری	۵/۶۰	۱/۵۹	۵/۹۳	۱/۶۶
انتخاب شریک و همکار	۳/۷۳	۰/۸۸	۴/۰۶	۰/۹۶
باز شناسی و بازنگری رفتار	۲	۰/۷۵	۲/۳۳	۰/۶۱
نمره کلی انگیزش پیشرفت	۵۶/۲۰	۸/۷۱	۵۸/۴۰	۹/۹۳

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، در مرحله پیش آزمون بین میانگین نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل در انگیزش پیشرفت و ابعاد آن در مرحله پیش آزمون، اختلاف کمی وجود دارد و در مرحله پس آزمون بین میانگین نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل در انگیزش پیشرفت و ابعاد آن (به جزء بُعد بازشناسی و بازنگری رفتار) در مرحله پس آزمون، اختلاف قابل ملاحظه‌ای وجود دارد.

برای بررسی میزان تأثیر آموزش ذهن آگاهی از آزمون کوواریانس چند متغیره استفاده شد. ابتدا مفروضه‌های این آزمون شامل نرمال بودن و همگنی واریانس‌ها بررسی شدند. نتایج آماره کولموگروف-اسمیرنف برای رضایت از زندگی ($p=0/46$ و $z=0/86$) و انگیزش پیشرفت ($p=0/44$ و $z=0/87$) حاکی از نرمال بودن داده‌ها بود. نتایج آزمون لوین نیز برای رضایت از زندگی ($p=0/93$ و $F=0/006$) و انگیزش پیشرفت ($p=0/16$ و $F=2/09$) نشان داد که مفروضه همگنی واریانس‌ها برقرار است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره بر روی نمره‌ی انگیزش پیشرفت و ابعاد آن

نام آزمون	مقدار	درجه‌ی آزایی فرضیه	خطای درجه آزادی	F	سطح معنی داری
آزمون اثر پیلایی ^۱	۰/۷۰	۹	۱۱	۲/۸۲	۰/۰۴۸
آزمون لامبدای ویلکس ^۲	۰/۳۰	۹	۱۱	۲/۸۲	۰/۰۵
آزمون اثر هتلینگ ^۳	۲/۳۱	۹	۱۱	۲/۸۲	۰/۰۴۴
آزمون بزرگتری ریشه‌ی روی ^۴	۲/۳۱	۹	۱۱	۲/۸۲	۰/۰۴۹

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، مقدار F چند متغیری برابر با ۲/۸۲ است که در سطح ۰/۰۵ از لحاظ آماری معنادار می‌باشد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل کواریانس چند متغیره؛ بیانگر آن است که آموزش تکنیک ذهن آگاهی حداقل بر انگیزش پیشرفت و یکی از ابعاد آن مؤثر بوده است. برای پی بردن به این تأثیر، از تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد.

جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس برای بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر انگیزش پیشرفت

متغیر	مجموع مجذورات ^۷	درجه آزادی ^۶	میانگین مجذورات ^۵	F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آزمون
تلاش برای موفقیت	۱۰۱/۴۶	۱	۱۰۱/۴۶	۱۸/۷۰	۰/۰۰۰	۰/۵۰	۰/۹۸
اشتیاق برای پیشرفت	۵۱/۳۰	۱	۵۱/۳۰	۱۳/۲۷	۰/۰۰۲	۰/۴۱	۰/۹۳
تغییر پذیری مثبت	۴۲/۱۳	۱	۴۲/۱۳	۱۶/۵۸	۰/۰۰۱	۰/۴۶	۰/۹۷
درک زمان	۳۱/۹۹	۱	۳۱/۹۹	۶/۰۹	۰/۰۲۳	۰/۲۴	۰/۶۵
ثبات قدم برای انجام فعالیت	۱۸/۱۱	۱	۱۸/۱۱	۸/۶۴	۰/۰۰۸	۰/۳۱	۰/۷۹
تمایل برای انجام فعالیت	۱۰۹/۰۴	۱	۱۰۹/۰۴	۳۴/۴۱	۰/۰۰۰	۰/۶۴	۱
آینده نگری	۲۲/۰۳	۱	۲۲/۰۳	۱۱/۵۱	۰/۰۰۳	۰/۳۸	۰/۸۹
انتخاب شریک و همکار	۷/۶۸	۱	۷/۶۸	۶/۲۸	۰/۰۲۱	۰/۲۵	۰/۶۶
باز شناسی و بازنگری رفتار	۱/۰۹	۱	۱/۰۹	۱/۹۲	۰/۱۸	۰/۰۹	۰/۲۶
نمره کلی انگیزش پیشرفت	۲۷۶۵/۸۹	۱	۲۷۶۵/۸۹	۲۴/۱۱	۰/۰۰۰	۰/۵۶	۰/۹۷

1. Pillai's Trace
2. Wilks' Lambda
3. Hotelling's Trace
4. Roy's Largest Root
5. mean of square
6. degrees of freedom
7. Sum of Square

پس از کنترل اثر پیش آزمون، تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر انگیزش پیشرفت و ابعاد آن در مرحله پس آزمون دو گروه بررسی شد. نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که آموزش ذهن آگاهی بر نمره کلی انگیزش پیشرفت و همه ابعاد آن (به جزء بُعد بازشناسی و بازنگری رفتار) معنادار بوده است ($P < 0.05$). بر اساس ضریب تأثیر، ۵۶٪ از تفاوت گروه‌ها در نمره کلی انگیزش پیشرفت در مرحله پس آزمون، مربوط به تأثیر آموزش ذهن آگاهی بوده است.

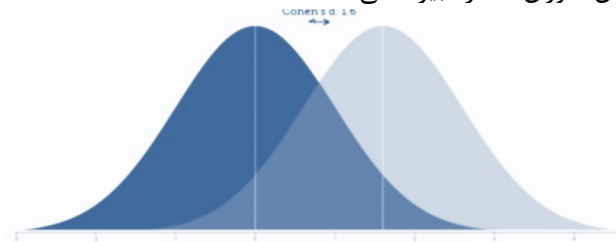
محاسبه اندازه اثر^۱ آموزش ذهن آگاهی بر انگیزش پیشرفت

میانگین گروه کنترل - میانگین گروه آزمایش

$$ES = \frac{17/06}{11/08} = 1/63$$

انحراف معیار گروه کنترل

اندازه اثر در این مورد ۱/۶۳ انحراف استاندارد است. این اندازه اثر، میزان تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر رضایت از زندگی دانش آموزان دختر دبیرستانی است.



شکل ۱. درصد همپوشانی و ناهمپوشانی میانگین انگیزش پیشرفت آزمودنی‌ها در مرحله پس آزمون

همان‌طور که در شکل ۱ مشاهده می‌شود اندازه اثر آموزش ذهن آگاهی بر رضایت از زندگی دانش آموزان طبق جدول کوهن^۲ (۱۹۸۸) در حدّ زیاد است. لازم به ذکر است که ناهمپوشی زیاد به معنای تأثیر بیشتر متغیر مستقل بر متغیر وابسته است.

1. effect size

2. Cohen's d

جدول ۶. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره بر روی نمره‌های رضایت زندگی و ابعاد آن

نام آزمون	مقدار	درجه‌ی آزایی فرضیه	خطای درجه آزایی	F	سطح معنی داری
آزمون اثر پیلایی	۰/۸۷	۲۴/۴۹	۵	۱۹	۰/۰۰۰
آزمون لامبدای ویلکس	۰/۱۳	۲۴/۴۹	۵	۱۹	۰/۰۰۰
آزمون اثر هتلینگ	۶/۴۴	۲۴/۴۹	۵	۱۹	۰/۰۰۰
آزمون بزرگتری ریشه‌ی روی	۶/۴۴	۲۴/۴۹	۵	۱۹	۰/۰۰۰

همان‌طور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، مقدار F چند متغیری برابر با ۱۹ است که در سطح ۰/۰۵ از لحاظ آماری معنادار می‌باشد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل کواریانس چند متغیره؛ بیانگر آن است که آموزش ذهن آگاهی حداقل بر رضایت از زندگی و یکی از ابعاد آن مؤثر بوده است. برای پی بردن به این تأثیر، از تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد و نتایج آن در ادامه ارائه شده است.

جدول ۶. نتایج تحلیل کواریانس برای بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر رضایت از زندگی

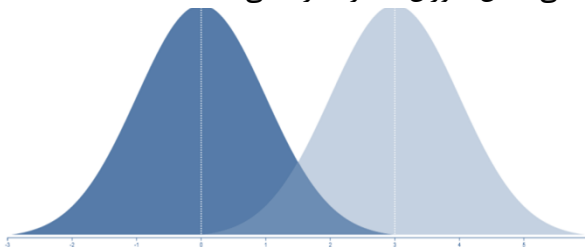
متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزایی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آزمون
رضایت از خانواده	۵۸۵/۰۸	۱	۵۸۵/۰۸	۳۷/۶۵	۰/۰۰۰	۰/۶۲	۱
رضایت از دوستان	۸۵۵/۹۴	۱	۸۵۵/۹۴	۲۵/۱۶	۰/۰۰۰	۰/۵۲	۱
رضایت از مدرسه	۴۸۶/۵۰	۱	۴۸۶/۵۰	۵۹/۰۴	۰/۰۰۰	۰/۷۲	۱
رضایت از محیط زندگی	۷۱۶/۴۰	۱	۷۱۶/۴۰	۲۶/۷۶	۰/۰۰۰	۰/۵۴	۱
رضایت از خود	۱۶۸/۴۳	۱	۱۶۸/۴۳	۱۰/۳۳	۰/۰۰۰	۰/۳۱	۰/۸۷
نمره کلی رضایت از زندگی	۱۳۲۸۱/۵۱	۱	۱۳۲۸۱/۵۱	۸۱/۷۱	۰/۰۰۰	۰/۷۸	۱

پس از کنترل اثر پیش آزمون، تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر رضایت از زندگی و ابعاد آن در مرحله پس آزمون دو گروه بررسی شد. نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که آموزش ذهن آگاهی بر نمره کلی رضایت و همه ابعاد آن معنادار بوده است. این نتیجه بدان معناست که آموزش تکنیک ذهن آگاهی توانسته است نمره کلی رضایت از زندگی و ابعاد آن شامل رضایت از خانواده، رضایت از دوستان، رضایت از مدرسه، رضایت از محیط زندگی و رضایت از خود را افزایش دهد. بر اساس ضریب تأثیر اتا، ۰/۷۸ از تفاوت گروه‌ها در نمره کلی رضایت از زندگی در مرحله پس آزمون، مربوط به تأثیر آموزش تکنیک ذهن آگاهی بوده است. بدین معنی که ۰/۷۸ از افزایش رضایت زندگی در دختران دبیرستانی حاصل آموزش تکنیک ذهن آگاهی است.

محاسبه اندازه اثر آموزش ذهن آگاهی بر رضایت از زندگی

$$\text{ES} = \frac{\text{میانگین گروه کنترل} - \text{میانگین گروه آزمایش}}{\text{انحراف معیار گروه کنترل}} = \frac{46/8}{9/11} = 5/13$$

اندازه اثر در این مورد ۵/۱۳ انحراف استاندارد است. این اندازه اثر، میزان تأثیر آموزش تکنیک ذهن آگاهی بر رضایت از زندگی دانش آموزان دختر دبیرستانی است.



شکل ۲. همپوشانی و ناهمپوشانی میانگین رضایت از زندگی آزمودنی‌ها در مرحله پس از آزمون

همان‌طور که در شکل ۲ نیز مشاهده می‌شود اندازه اثر آموزش تکنیک ذهن آگاهی بر رضایت از زندگی دانش آموزان طبق جدول کوهن (۱۹۸۸) زیاد است. لازم به ذکر است که ناهمپوشی زیاد به معنای تأثیر بیشتر متغیر مستقل بر متغیر وابسته است.

بحث

پژوهش حاضر به منظور بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر انگیزش پیشرفت و رضایت از زندگی دختران نوجوان انجام شد. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس نشان داد که آموزش ذهن آگاهی باعث افزایش انگیزش پیشرفت و ابعاد تلاش برای موفقیت، سطوح اشتیاق برای پیشرفت، تحرک رو به پیشرفت (تغییر پذیری مثبت)، درک زمان، ثبات قدم برای انجام فعالیت، داشتن تمایل برای انجام فعالیت، آینده نگری، انتخاب شریک و همکار در دختران دوره دوم متوسطه شده است. نتایج دیگر تحلیل کواریانس مشخص کرد که آموزش تکنیک ذهن آگاهی بر مؤلفه بازشناسی و بازنگری رفتار دختران تأثیر معناداری نداشته است، بدین معنی که در میانگین مؤلفه بازشناسی و بازنگری رفتار دختران گروه آزمایش که تکنیک ذهن آگاهی را آموزش دیدند، تغییر معناداری ایجاد نشد و این تکنیک نتوانست به طور معنادار و قابل ملاحظه‌ای بازشناسی و بازنگری رفتار دختران نوجوان را افزایش دهد.

بررسی نتایج ضریب تأثیر انا برای نمره کلی انگیزش پیشرفت و ابعادی که تکنیک ذهن آگاهی بر آنها تأثیر معناداری داشته است، حاکی از آن است که افزایش انگیزش پیشرفت و مؤلفه‌های آن به طور قابل ملاحظه‌ای توسط و تحت تأثیر آموزش تکنیک ذهن آگاهی بوده است. اندازه اثرمحاسبه شده برای بررسی تأثیر آموزش تکنیک ذهن آگاهی بر انگیزش پیشرفت دانش آموزان طبق جدول کوهن (۱۹۸۸) زیاد است، بدین معنی که آموزش تکنیک مذکور توانسته است تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر انگیزش پیشرفت دختران نوجوان داشته باشد؛ به عبارت دیگر آموزش تکنیک ذهن آگاهی موجب قوی تر شدن و فاصله زیاد انگیزش پیشرفت دختران نوجوان گروه آزمایش در مقایسه با اعضای گروه کنترل شده است.

نتایج حاصله به نوعی با یافته‌های پژوهشی بوشماین، هاتچینز و پترسون (۲۰۰۸)؛ کانویل (۲۰۱۶)؛ فتاحی و همکاران (۱۳۹۴)، عطایی و همکاران (۱۳۹۸)، صیادی قصبه و مقتدر (۱۴۰۰) همسو است. در تبیین مؤثر بودن آموزش تکنیک ذهن آگاهی بر انگیزش پیشرفت می‌توان گفت ذهن آگاهی توجهی است هدفمند، به همراه پذیرش بدون داوری در مورد تجربه‌های در حال وقوع در لحظه کنونی ذهن (لی و بوئن، ۲۰۰۵)، آگاهی به فرد یاری می‌دهد تا این نکته را درک کند که هیجانهای منفی ممکن است رخ دهد، اما آنها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین به فرد این امکان را می‌دهد تا به جای آنکه به رویدادها به طور غیرارادی و بی تأمل پاسخ دهد، با تفکر و تأمل پاسخ دهد (امانوئل و همکاران، ۲۰۱۰؛ زانگ و همکاران^۱، ۲۰۲۱). ذهن آگاهی روشی است برای زندگی بهتر، تسکین دردها و غنابخشی و معنادارسازی زندگی (شیگل، ۲۰۱۰). افزایش ذهن آگاهی با افزایش، بهزیستی روان شناختی، توافق، گشودگی، وجدان مندی همراه است. به نظر می‌رسد که آموزش خصوصیات ذکر شده و مورد توجه قرار دادن آنها که در جلسات درمانی پژوهش حاضر و در کار با دختران نوجوان نیز چنین بود، می‌تواند سلامت و کفایت روانشناختی آزمودنی‌ها را افزایش داده و غنی سازی موارد مذکور منجر به افزایش انگیزش پیشرفت دختران نوجوان باشد. میزان تفاوت افراد در کوشش برای بدست آوردن پاداش‌هایی از قبیل رضایت جسمانی، برانگیختن تحسین دیگران، و احساس تسلط فردی تعریف می‌شود (احمد، سلیمان و الیاس، ۲۰۱۰؛ مرکادو و همکاران^۲؛ ۲۰۲۱). بنابر این می‌توان گفت که اهداف ذهن آگاهی و آموزش تکنیک‌های آن در پژوهش حاضر زمینه‌های انگیزش پیشرفت را در بین دختران فراهم نموده است.

در تبیین دیگری از مؤثر بودن ذهن آگاهی بر انگیزش پیشرفت دختران نوجوان می‌توان گفت که در پژوهش حاضر تمرین‌هایی مانند تن آرامی، تکنیک پویش بدن (توجه به حرکت بدن هنگام تنفس، تمرکز بر اعضای بدن و حرکت آنها و جستجوی حس‌های فیزیکی)، آموزش ذهن آگاهی افکار (آموزش توجه به ذهن، افکار منفی و مثبت، خوشایند و ناخوشایند بودن افکار، اجازه دادن به ورود افکار منفی و مثبت به ذهن و به آسانی خارج کردن آنها از ذهن بدون قضاوت و توجه عمیق به آنها و تکلیف خانگی نوشتن تجربیات منفی و مثبت روزانه و بدون قضاوت در مورد آنها). حضور ذهن از صداها و افکار؛ قدم

زدن با حضور ذهن؛ حضور ذهن از تنفس و بدن به دختران نوجوان آموزش داده شد (گلدبرگ و همکاران^۱، ۲۰۱۸). به نظر می‌رسد که تکنیک‌ها و تمرین‌های مذکور هشیاری افراد و عملکرد وی را افزایش داده و منجر به بهبود انگیزش پیشرفت در آنها شود، زیرا انگیزش پیشرفت به عنوان تمایل به برتری یا نیروی درونی که باعث می‌گردد افراد خواستار موفقیت باشند. تمایل افراد به انجام بهتر، سلیس تر، و موثرتر تکالیف، در حوزه‌های شغلی و تحصیلی است. همچنین انگیزش پیشرفت خصیصه‌ای است که ترجیحات و کارایی در انجام تکالیف نسبتاً مشکل، مدیریت چالش‌های زندگی روزمره، سطوح پایداری و مسئولیت‌پذیری برای انجام تکالیف، نیاز بازخورد از عملکرد و میزان خلاقیت افراد در آن متفاوت است (ویگفیلد و الکینز، ۲۰۰۲؛ هوارس، اسمیت، پرکینس-پوراس و آشر^۲، ۲۰۲۱). به نظر می‌رسد آموزش‌های ذکر شده بتواند خصیصه‌های یاد شده از انگیزش افراد را بالا برده و انگیزش پیشرفت آنها را ارتقا بخشد. بنابر این مؤثر بودن آموزش ذهن آگاهی بر انگیزش پیشرفت دختران نوجوان دور از انتظار نیست.

نتایج دیگر حاصل از تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش ذهن آگاهی رضایت از زندگی و ابعاد آن شامل رضایت از خانواده را در دختران نوجوان گروه آزمایش افزایش داده است، به عبارت دیگر نمرات رضایت از زندگی دختران نوجوان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در مرحله‌ی پس آزمون، در مقایسه با مرحله‌ی پیش آزمون افزایش معنادری داشته است و این افزایش نشان دهنده‌ی مؤثر بودن آموزش تکنیک ذهن آگاهی بر رضایت از زندگی دختران نوجوان است.

بررسی نتایج ضریب تأثیر اِتا برای نمره کلی رضایت از زندگی و ابعاد آن، حاکی از آن است که افزایش رضایت از زندگی و مؤلفه‌های آن به طور قابل ملاحظه‌ای تحت تأثیر آموزش تکنیک ذهن آگاهی بوده است. اندازه اثر محاسبه شده برای بررسی تأثیر آموزش تکنیک ذهن آگاهی بر رضایت از زندگی دانش آموزان طبق جدول کوهن (۱۹۸۸) بسیار زیاد است، بدین معنی که آموزش تکنیک مذکور توانسته است تأثیر بسیار زیاد و قابل ملاحظه‌ای بر رضایت از زندگی دختران نوجوان داشته باشد؛ به عبارت دیگر آموزش تکنیک ذهن آگاهی موجب قوی تر شدن و فاصله زیاد رضایت از زندگی دختران نوجوان گروه آزمایش در مقایسه با دختران نوجوان گروه کنترل شده است.

نتایج حاصله به نوعی با یافته‌های پژوهشی فراندو (۲۰۰۵)؛ پترینیتی (۲۰۰۷)؛ گوفرین و هرینگن (۲۰۱۰)؛ کارن و همکاران (۲۰۱۴)؛ استروم و اندرسون (۲۰۱۴)؛ سانتوس و همکاران (۲۰۱۶)؛ هنریکسون، واسارا و رونالد (۲۰۱۶)؛ ستارپور، احمدی، صادق زاده (۱۳۹۴)، قادری نجف آبادی، سلیمانی نجف آبادی و مرادی (۱۳۹۵)؛ آتش پور، عبدیان و قاسمی (۱۳۹۹)، همسو است.

در تبیین مؤثر بودن آموزش ذهن آگاهی بر رضایت از زندگی نوجوانان دختر می‌توان گفت در پژوهش حاضر برای آموزش ذهن آگاهی مواردی از قبیل توجه دادن آزمودنی‌ها به تفاوت بین افکار و احساسات؛ نگاه و گوش کردن غیر قضاوتی؛ تمرین در لحظه انجام، توجه به تنفس و توجه به بدن؛ تمرین آگاهی

1. Goldberg, S. B

2. Howarth, A., Smith, J. G., Perkins-Porras, L., & Ussher, M

نسبت به هر آنچه در لحظه به هشیاری وارد می‌شود، به آزمودنی‌ها آموزش داده شد. سانچو و همکاران^۱ (۲۰۱۸) اظهار می‌دارد که مشاهده بدون قضاوت فرصت شناخت پیامدهای یک رفتار را ممکن می‌سازد. این شناخت تغییرات رفتاری موثرتری را به دنبال خواهد داشت. هدف ذهن آگاهی آموزش زیر نظر گرفتن بدون قضاوت شرایط فعلی است. شرایطی که ممکن است برانگیختگی دستگاه عصبی خود مختار، افکار رقابتی، تنش عضلانی و سایر پدیده‌های ناسازگارانه با آرامش را باعث می‌شوند. به نظر می‌رسد تمرین‌های مذکور که بر بودن در لحظه حال، افزایش هشیاری و کنش‌وری غیر قضاوتی تأکید داشته منجر به افزایش رضایت زندگی دختران نوجوا شده باشد، زیرا رضایت از زندگی به طور کل به معنای خرسندی یا پذیرش زندگی شخصی و یک ارزیابی مثبت از زندگی شخصی است (سینگ و جی‌ها^۲، ۲۰۰۸) و به عنوان همه حیطه‌های رضایت از زندگی فرد در مقطع خاصی از زمان یا به عنوان یک قضاوت یکپارچه در مورد زندگی شخص از بدو تولد تعریف می‌شود و ارزیابی‌های فرد از زندگی کنونی و سال‌های قبل را در بر می‌گیرد (مایرز^۳، ۲۰۰۰). این ارزیابی‌ها شامل واکنش‌های هیجانی افراد به حوادث، حالات روانی و قضاوت‌های آنها در خصوص میزان رضایتشان از ابعاد گوناگون زندگی نظیر فعالیت‌های شغلی و آموزشی می‌شود (لیوبو میرسکی، کینگ و داینر^۴، ۲۰۰۵). به نظر می‌رسد که آموزش‌های ذهن آگاهی با افزایش واکنش‌های هیجانی، هشیاری آزمودنی‌ها، ارزیابی آنها را در بودن در لحظه حال مثبت نموده و خرسندی و در نتیجه رضایت از زندگی دختران نوجوان را بهبود بخشیده است. لذا مؤثر بودن آموزش تکنیک ذهن آگاهی بر رضایت از زندگی نوجوانان دختر دور از انتظار نیست.

یافته‌های پژوهش حاضر دو سطح از پیشنهاد‌های کاربردی و پژوهشی را القاء می‌نماید. همان‌طور که یافته‌های پژوهش حاضر مشخص کرد، آموزش ذهن آگاهی بر انگیزش پیشرفت دانش آموزان دختر، توانست میانگین نمرات آزمودنی‌ها را در رضایت از زندگی و همه ابعاد آن شامل رضایت از خانواده، رضایت از دوستان، رضایت از مدرسه، رضایت از محیط زندگی و رضایت از خود را افزایش دهد. لذا با توجه به این یافته پیشنهاد می‌گردد، که مشاوران و روان‌شناسانی که در مدارس به ارائه خدمات مشاوره اشتغال دارند و همچنین مشاوران و روان‌شناسان هسته‌های و مراکز مشاوره در آموزش و پرورش از این روش در افزایش و غنی‌سازی رضایت از زندگی دانش آموزان دختر دوره متوسطه بهره بگیرند. از آنجا که در پژوهش حاضر مشخص شد آموزش ذهن آگاهی بر انگیزش پیشرفت دانش آموزان دختر مؤثر است، پیشنهاد می‌گردد که این مهارت در طول سال تحصیلی در قالب جلسات مشاوره‌ای انفرادی و یا گروهی و یا به صورت کارگاه‌های آموزشی به دانش آموزان آموزش داده شود، تا پیامدهای آن بر عملکرد روان‌شناختی و تحصیلی دانش آموزان مشخص و تداوم یابد. نتایج اندازه‌اثر نشان داد که تأثیر آموزش تکنیک ذهن آگاهی بر انگیزش پیشرفت و رضایت از زندگی بر اساس جدول کوهن بالا بوده است، اما تأثیر آموزش تکنیک ذهن آگاهی بر رضایت زندگی بیشتر از انگیزش پیشرفت

1. Sancho, M
2. Singh & Jha
3. Myers
4. Lyubomirsky, & Diener

بوده است، لذا پیشنهاد می‌گردد این تکنیک برای افزایش رضایت زندگی دانش آموزان در اولویت قرار بگیرد.

در سطح پژوهشی پیشنهاد می‌گردد که در پژوهش‌های بعدی حداقل یک ماه پس از اخذ پس آزمون آزمودنی‌های دو گروه آزمایش و کنترل در جلسه پیگیری شرکت کنند و مجدداً مورد آزمون قرار می‌گیرند. همچنین پیشنهاد می‌گردد پژوهش حاضر برای پسران نوجوان و در سایر شهرها و فرهنگ‌ها نیز انجام شود. تا امکان مقایسه با توجه به جنسیت نیز فراهم شود. همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهشی مشابه برای دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه اول انجام گردد. در پژوهش حاضر گروه کنترل هیچ‌گونه آموزش یا درمانی دریافت نکرد و مقایسه نتایج بر این اساس انجام گردید، لذا پیشنهاد می‌گردد که در پژوهش‌های بعدی علاوه بر اینکه به گروه آزمایش آموزش ذهن آگاهی داده می‌شود، به گروه کنترل نیز نوعی مانند درمان شناختی- رفتاری ارائه گردد و نتایج هر دو گروه بر این اساس مقایسه شوند.

از آنجا که پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی است و در چنین پژوهش‌هایی امکان کنترل تمامی متغیرهای مداخله‌گر وجود ندارد، ممکن است آزمودنی‌ها تحت تأثیر شرایطی که از کنترل پژوهشگر خارج بوده، قرار گرفته باشند. ممکن است آزمودنی‌های گروه آزمایش به دلیل شرکت در جلسات، تحت تأثیر پژوهشگر قرار گرفته باشند و به همین دلیل انتظار تغییر در آنها ایجاد شده باشد. کمبود پژوهش‌های انجام و منتشر شده مرتبط با موضوع پژوهش حاضر و در دسترس بودن روش نمونه‌گیری پژوهش حاضر به دلیل عدم همکاری آموزش و پرورش شهر تهران از محدودیت‌های دیگر پژوهش حاضر بود.

منابع

- آتش پور، ح؛ عبدیان، ط و قاسمی، ح. (۱۳۹۹). اثربخشی ذهن آگاهی بر سرمایه روان‌شناختی، شادکامی و رضایت از زندگی در زنان خانه‌دار. پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری. ۵ (۵۳): ۱-۱۵
- اکبری، ب. (۱۳۸۶). روایی و اعتبار آزمون انگیزش پیشرفت هرمنس بر روی دانش آموزان دوره متوسطه استان گیلان. دانش و پژوهش در علوم تربیتی، ۱۶، ۹۳-۷۶.
- بیگلان، آ، برننان، پ، فوستر، ش، و هولدر، ه. (۱۳۸۷). مشکلات رفتاری نوجوانان. ترجمه سیاوش جمال‌فر. تهران: نشر ویرایش.
- خدیوی، ا و کیلی مفاخری، ا. (۱۳۹۰). رابطه بین انگیزه پیشرفت، منبع کنترل، خود پنداره و پیشرفت تحصیلی، علوم تربیتی، ۴(۱۳)، ۶۶-۴۵.
- صیادی قصبه، م و مقتدر، ل. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر انگیزه پیشرفت و اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان. نشریه علمی آموزش و ارزشیابی. ۱۴(۵۴)، ۱۳۵-۱۱۳.
- عطایی، ف؛ احمدی، ع، کیامنش، ع.ر؛ سیف، ع.ا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی در افزایش انگیزش نسبت به تحصیل در دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه. روان شناسی مدرسه، ۸(۴)، ۱۷۶-۱۹۹.
- فتاحی، ن؛ حسینی، ح؛ پورحمیدی، م، و حسینی، س. (۱۳۹۴). تاثیر آموزش و تمرین تکنیک ذهن آگاهی بر افزایش تمرکز و توجه، دومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی، موسسه آموزش عالی مهر اروند، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار.
- قادری نجف آبادی م، سلیمانی نجف آبادی ر، مرادی، م. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش تکنیک‌های ذهن آگاهی بر جهت‌گیری زندگی، رضایت از زندگی و پذیرش و عمل در زنان معتاد تحت توان‌بخشی. تحقیقات علوم رفتاری. ۱۳۹۵؛ ۱۴ (۱) ۴۹-۴۱
- مظاهری، م و مهاجر بادکوبه‌ای، م. (۱۳۹۰). ویژگی روانسنجی پرسشنامه مقیاس چندبعدی رضایت از زندگی دانش آموزان. مجله مطالعات روان شناسی تربیتی، ۸(۱۴)، ۱۰۰-۸۱.

- Ahmad, J., Sulaiman, J., Alias, S. (2010). The Effectiveness of Drug Rehabilitation Module on the motivation Achievement among Male Inmates in Malaysia. *International Journal of Psychology Studies*, 2, 70-82.
- Beauchemin, J., Hutchins, T. L., & Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lesson anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Complementary Health Practice Review*, 13, 34-45.
- Convill, M. (2016). 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 Non-randomized Controlled Trials .*EXPLORE: The Journal of Science and Healing* .In Press .<http://dx.doi.org/10.1016/j.explore.10.002>.
- Cossio, D., Stadler, H., Michas, Z., Johnston, C., & Lopez, H. H. (2020). Disrupting the endocannabinoid system in early adolescence negatively impacts sociability. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 188, 172832.
- Crane ,C ., Crane ,R ., Eames ,C., Fennel,M., Thorsten, J., & Hofer . B. (2014). The effect of amount of home meditation practice in mindfulness based cognitive therapy on hazard of relapse to depression in the styng well after depression trial, *Behaviour research and therapy*, 63-28.
- De Rock, B., & Perilleux, G. (2021). Time Use and Life Satisfaction within Couples: A Gender Analysis for Belgium (No. 2021-01). ULB--Universite Libre de Bruxelles
- Desmet, O. A., & Pereira, N. (2022). The Achievement Motivation Enhancement Curriculum: Evaluating an Affective Intervention For Gifted Students. *Journal of Advanced Academics*, 33(1), 129-153.
- Duell, N., & Steinberg, L. (2019). Positive risk taking in adolescence. *Child development perspectives*, 13(1), 48-52.
- Emanuel, A. S.; Updegraff, J. A.; Kalmbach, A. D.; Ciesla, J. A. (2010).The role of mindfulness facets in affective forecasting. *Personality and Individual differences*, 49.815-818.
- Felver, J. C., Clawson, A. J., Ash, T. L., Martens, B. K., Wang, Q., & Singh, N. N. (2022). Meta-analysis of mindfulness-based program soles of the feet for disruptive behaviors. *Behavior Modification*, 01454455211073738.
- Godfrin, K.A., Heeringen, C. (2010). The effects of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes, mental health and quality of life: a randomized controlled study. *Behaviour Research and Therapy*, 48:738–746.
- Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2022). The empirical status of mindfulness-based interventions: A systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials. *Perspectives on psychological science*, 17(1), 108-130.
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 59, 52-60.
- Greene, M. E., & Patton, G. (2020). Adolescence and gender equality in health. *Journal of Adolescent Health*, 66(1), S1-S2.

- Henriksson J, Wasara E, Rönnlund M. Effects of Eight-Week-Web-Based Mindfulness Training on Pain Intensity, Pain Acceptance, and Life Satisfaction in Individuals With Chronic Pain. *Psychology Rep* 119(3):586-607.
- Hermans, H. J. M. (1970). A Questionnaire Measure of Achievement Motivation; *Journal of Applied Psychology*. 54, 353-363.
- Howarth, A., Smith, J. G., Perkins-Porras, L., & Ussher, M. (2019). Effects of brief mindfulness-based interventions on health-related outcomes: A systematic review. *Mindfulness*, 10(10), 1957-1968.
- Jackson, S., & Goossens, L. (Eds.). (2020). *Handbook of adolescent development*. Psychology Press.
- Levesque, R. J. (Ed.). (2018). *Encyclopedia of adolescence*. Springer Science & Business Media.
- Loucks, E. B., Crane, R. S., Sanghvi, M. A., Montero-Marin, J., Proulx, J., Brewer, J. A., & Kuyken, W. (2022). Mindfulness-based programs: Why, when, and how to adapt?. *Global Advances in Health and Medicine*, 11, 21649561211068805.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Dose happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Matt. V. (2012). *Psychology of life satisfaction*. Nova Science Pub Inc
- McFerran, K. (2019). *Handbook of Music, Adolescents, and Wellbeing*. Oxford University Press, USA.
- Mercado, D., Robinson, L., Gordon, G., Werthmann, J., Campbell, I. C., & Schmidt, U. (2021). The outcomes of mindfulness-based interventions for Obesity and Binge Eating Disorder: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Appetite*, 166, 105464.
- Michael D. Lyons, E., Kimberly J. (2013). Mechanisms of change in adolescent life satisfaction: A longitudinal analysis. *Journal of School Psychology*. 51(5), 598-587.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Ostafin, B.D., Robinson, M.D., & Meier, B.P. (2016). *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. Dordrecht, Netherlands: Springer Publishers.
- Patel, V., Flisher, A., & Hetric, S, P. M. (2007). Mental health of young people: a global public health challenge. *Lancet* 369, 1302-13.
- Purser, R.E., Forbes, D., & Burke, A. (2016). *Handbook of Mindfulness: Culture, Context, and Social Engagement*. Dordrecht, Netherlands: Springer Publishers.
- Reeder, C. M. (2010). The role of trait achievement motivation and ability in predicting academic performance trajectories. *Doctoral Dissertation*, Michigan State University.
- Sancho, M., De Gracia, M., Rodríguez, R. C., Mallorquí-Bagué, N., Sánchez-González, J., Trujols, J., ... & Menchón, J. M. (2018). Mindfulness-based interventions for the treatment of substance and behavioral addictions: a systematic review. *Frontiers in psychiatry*, 9, 95.
- Santos, T., Harumi, K., Elisa, S.C., Luiza, , Shirley, S.L., Nogueira-Martins, L.M. (2016), Positive effects of a stress reduction program based on mindfulness meditation in Brazilian nursing professionals: qualitative and quantitative evaluation, original research, 1-10.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence*. New York: Mc Graw-Hill education.

- Siegel, R. D. (2010). *The mindfulness Solution*(every day practices for every day problems, New York:Guilford.
- Singh, K., & Jha, S.D. (2008). Positive and negative affect and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34, 40-45
- Sirgy, M. Joseph .(2012). *The Psychology of Quality of Life: Hedonic Well-Being, Life Satisfaction, and Eudaimonia*. 2nd edition. Dordrecht, Netherlands: Springer Publishers.
- Smith, J., Paquin, S., St- Amand, J., Singh, C., Moreau, D., Bergeron, J., & Leroux, M. (2022). A remediation measure as an alternative to grade retention: A study on achievement motivation. *Psychology in the Schools*.
- Sulosaari, V., Unal, E., & Cinar, F. I. (2022). The effectiveness of mindfulness-based interventions on the psychological well-being of nurses: A systematic review. *Applied Nursing Research*, 151565.
- Szczęśniak, M., & Tulecka, M. (2020). Family Functioning and Life Satisfaction: The Mediatory Role of Emotional Intelligence. *Psychology research and behavior management*, 13, 223–232
- Yang, Y., Liu, Y. H., Zhang, H. F., & Liu, J. Y. (2015). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapies on people living with HIV: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Sciences*, 2(3), 283-294.
- Youngs, D. (2020). Adolescence and youth. In *The life–cycle in Western Europe, c. 1300-c. 1500*. Manchester University Press.
- Zhang, D., Lee, E. K., Mak, E. C., Ho, C. Y., & Wong, S. Y. (2021). Mindfulness-based interventions: an overall review. *British medical bulletin*, 138(1), 41-57.

The effect of mindfulness training on achievement motivation and satisfaction of life in female adolescents

Fateme Ahmadi¹

Abstract

The aim of this study was to investigate the effects of mindfulness training on achievement motivation and life satisfaction among the girls in second high school. The method used in this study is semi-experimental whit pre-test and post-test and control group. Statistical population was all second high school girls from Tehran city, who were enrolled in the 2016-17 academic year. The sample group included 30 students that were selected by disposal sampling method. They were randomly assigned into experimental and control groups. Assessment instruments were Hermans achievement motivation questionnaire (1977) and Huebner's Life Satisfaction (2001). The experimental group was trialed with mindfulness therapeutic technique in 8 sessions, while the control group was not received any treatment. Data were analyzed using Multivariate analysis of covariance (MANCOVA). The results showed that mindfulness training on achievement motivation and life satisfaction adolescent girls were positively influenced. The calculated effect size showed that the effects of mindfulness training on achievement motivation has been more than satisfactory life of adolescent girls. Counselors and psychologists working in schools and counseling centers can be used to enrich the results of this research on achievement motivation and satisfaction of life of adolescent girls use.

Keywords: mindfulness techniques, achievement motivation, life satisfaction, high-school girls

1. Department of psychology, Qazvin branch, Islamic Azad University, qazvin, Iran.
fatemeh.ahmadi5291@gmail.com