



اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان

فاطمه فخری^{*۱}

۱- کارشناس ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا، تهران، ایران
* تهران، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا، تهران، ایران، eghtesad.s@gmail.com

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر، تبیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه بود. پژوهش حاضر، آزمایشی همراه با پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش، شامل تمامی دانش آموزان دختر پایه دوم دوره دوم متوسطه شهر ایلام در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود. از این جامعه، به روش نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای تعداد ۳۰ دانش آموز انتخاب شدند و پیش آزمون از آن ها به عمل آمد. از این نمونه، ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه به صورت تصادفی گمارده شدند. سپس ۱۲ جلسه آموزش ذهن آگاهی روی گروه آزمایش اعمال شد. پس از پایان جلسات آموزشی، از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه فرسودگی تحصیلی مسلسل (MBI-SS) بود. داده ها با استفاده از تحلیل کواریانس مورد بررسی قرار گرفت. نتایج کاهش معنی داری در مؤلفه های فرسودگی تحصیلی (خستگی تحصیلی، بی علاقه ای تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی) آزمودنی های گروه آزمایش نسبت به گروه گواه نشان داد. بنابراین، می توان از آموزش ذهن آگاهی جهت کمک و راهنمایی دانش آموزان برای کاهش فرسودگی تحصیلی استفاده نمود.

اطلاعات مقاله

مقاله پژوهشی کامل
دریافت: ۱۱ اسفند ۱۴۰۱
پذیرش: ۱۵ فروردین ۱۴۰۲
ارائه در سایت: ۹ اردیبهشت ۱۴۰۲
کلید واژگان:
آموزش ذهن آگاهی
فرسودگی تحصیلی
دانش آموزان

Analysis of the influence of semiotics in the design of German cultural buildings in contemporary Iranian architecture

Fatemeh Fakhri^{*1}

1- Master's degree, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Al-Zahra University, Tehran, Iran.

* Tehran, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Al-Zahra University, Tehran, Iran, eghtesad.s@gmail.com

Article Information

Original Research Paper
Received 2023-03-02
Accepted 2023-04-04
Available Online 2023-04-29

Keywords:
Mindfulness training
Academic exhaustion
students

Abstract

Cultural and German monuments are the identity and national indicators of any country, and in the dimension of a specific place, they find meaning in the form of signs. The importance of the subject in paying attention to the layers of contemporary Iranian architecture and their reading and the revelation of the signifying and signified attitudes within them is from the aspect of cultural proliferation. Examining the layers and reading them is because, in most cases, without theoretical knowledge and accurate knowledge of the intellectual layers of the glorious architecture of the past, Iranian architects in the past periods have turned to blind and superficial imitation. Because the semiotics of cultural buildings in the field of architecture and the context affected by it can be a guide to the sequence of the path in the right way and pay attention to the conceptual reimagining of signs in the direction of its development. Semiotics deals with two structuralist and poststructuralist perspectives. Structuralist semioticians consider the relationship between text and meaning to be direct, and in contrast to post-structuralist semioticians, they consider the relationship between text and meaning to be indirect and search for implicit meaning and intertextual relationships. The purpose of the current research is to introduce the cultural buildings of contemporary Iranian architecture in the form of examining their semiotics in terms of context and background and revealing its historical layers for the concepts of the work. The research method is qualitative and descriptive and analytical in the form of examining case examples of German cultural buildings of contemporary Iranian architecture as visible and objective examples. The main result obtained from this research shows the attention to the background factors in the works of contemporary architecture and its compliance and non-negation and having a middle approach in dealing with the background and the text.

۱- مقدمه

مدرسه و دانشگاه زمینه رشد علمی را برای دانش آموز و دانشجو فراهم می‌کند [۱]. مدرسه و دانشگاه تنها دانش علمی را برای دانش آموز و دانشجو فراهم نمی‌کند، بلکه محلی است که عواطف و احساسات متفاوت و نه همیشه مثبت ارائه می‌دهد و رشد می‌یابد. یکی از احساساتی که به تازگی مورد بررسی قرار می‌گیرد و به عنوان یک متغیر مؤثر در زمینه تحصیلی رشد یافته و با مدرسه و دانشگاه مرتبط است فرسودگی است [۲]. فرسودگی، حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی است که حاصل سندرم استرس مزمن مانند گرانباری نقش، فشار و محدودیت زمانی و فقدان منابع لازم برای انجام دادن وظایف و تکالیف محوله است [۳]. بارنت و فلورس [۴] نیز فرسودگی را یک حالت منفی خستگی فیزیکی، هیجانی و ذهنی می‌دانند که با حس عمیق شکست از کار همراه شده است. براساس نظریه فرسودگی شغلی شوفلی، مارتینز، مارکوس-پینتو، سالانو و باکر [۵]، می‌توان گفت که فرسودگی تحصیلی نیز شامل سه مؤلفه خستگی هیجانی، بدینی و فقدان کارایی است. خستگی هیجانی، به صورت احساس فشار به ویژه خستگی مزمن ناشی از کار بیش از اندازه در فعالیت‌های درسی مشخص می‌گردد. بدینی، به صورت نگرش بدبینانه و بی‌تفاوتی نسبت به کارهای مدرسه، فقدان علاقه نسبت به کارهای مربوط به تحصیل و بی‌معنی پنداشتن آن‌ها تعریف شده و بالاخره فقدان کارایی مربوط به مدرسه به حالتی مانند احساس شایستگی پایین، پیشرفت پایین و فقدان احساس موفقیت در تکالیف تحصیلی و به طور کلی مدرسه بروز داده می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که دانش آموزان فرسوده در دوره تحصیل دچار ناامیدی و بی‌انگیزشی می‌شوند [۶]. ارزیابی‌های مثبت و منفی دانش آموزان از استرس‌های پیش‌رو باعث می‌شود که دانش آموزان شایستگی علمی، عملکرد تحصیلی و به طور کلی برداشته‌ها از خود را پایین ارزیابی کنند [۷]. نیومن [۸]، معتقد است که فرسودگی تحصیلی در دانشجویان و دانش آموزان بنا به دلایل مختلف یکی از عرصه‌های مهم پژوهشی در دانشگاه و مدرسه است. دلیل اول این که فرسودگی تحصیلی می‌تواند کلید مهم درک رفتارهای مختلف دانشجویان و دانش آموزان مانند عملکرد تحصیلی در دوران تحصیل باشد. دلیل دوم این است که فرسودگی تحصیلی رابطه دانشجویان و دانش آموزان را با دانشکده و دانشگاه و مدرسه خود تحت تأثیر قرار می‌دهند. مثلاً فرسودگی تحصیلی تعهد دانشجویان و دانش آموزان را به دانشکده و میزان مشارکت آن‌ها را در امور علمی بعد از فراغت از تحصیل تحت تأثیر قرار می‌دهد. سوم این که فرسودگی تحصیلی می‌تواند شوق و اشتیاق دانشجویان و دانش آموزان را به ادامه تحصیل تحت تأثیر قرار دهد. مطابق با الگوی تقاضا-منابع، می‌توان گفت دو فرایند در فرسودگی تحصیلی اتفاق می‌افتد: از یک طرف در دوره جدید تحصیلی تقاضاها و درخواست‌های معلمان از دانش آموزان برای مطالعه و تلاش بیشتر می‌شود [۹] و از سوی دیگر دانش آموزان به دلیل آگاهی از تفاوت‌های فردی در توانایی‌های خود منابع انگیزشی کافی برای برخورد با این مطالبات و تقاضاهای تحصیل را ندارند. این دو فرایند موجب فشار روانی و در نهایت فرسودگی تحصیلی می‌شوند [۱۰]. در این بین، یکی از روش‌هایی که می‌تواند بر فرسودگی تحصیلی تأثیر داشته باشد، آموزش ذهن آگاهی می‌باشد. در سال‌های اخیر، علاقه به اثرات روان‌شناختی آموزش ذهن آگاهی به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش یافته است و شواهد جدید نشان می‌دهد که ذهن آگاهی اثرات مثبتی بر فرایندهای شناختی [۱۱ و ۱۲] و هیجانی [۱۳] دارد. ذهن آگاهی، نوعی شیوه آموزش است که به طور روزافزون مورد استفاده قرار می‌گیرد. این درمان نوع ویژه‌ای از درمان کوتاه‌مدت و بی‌واسطه است که سبب

۲- روش پژوهش

روش پژوهش حاضر، آزمایشی و طرح آن از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش آموزان دختر پایه دوم دوره دوم متوسطه شهر ایلام در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بود. از این جامعه تعداد ۴۰ دانش آموز به روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. از نمونه انتخاب شده به طور تصادفی ۲۰ نفر در گروه آزمایشی و ۲۰ نفر در گروه گواه قرار گرفتند. لازم به ذکر است که پنج نفر از گروه آزمایش (چهار نفر به علت غیبت بیش از دو جلسه و یک نفر به دلیل انصراف) کنار گذاشته شدند و پنج نفر از گروه گواه نیز به تصادف کنار گذاشته شدند. نمونه نهایی پژوهش که تجزیه و تحلیل روی آن‌ها انجام شد متشکل از ۳۰ نفر بود (۱۵ نفر در گروه آزمایشی و ۱۵ نفر در گروه گواه). با توجه به انجام پژوهش در دوران شیوع کرونا، جلسات مداخله به صورت آنلاین برای دانش آموزان برگزار گردید. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ استفاده شد.

۳- ابزار پژوهش

پرسشنامه فرسودگی تحصیلی مسلسل (MBI-SS): این پرسشنامه اصلاح شده مقیاس فرسودگی تحصیلی مسلسل فرم عمومی است که برای استفاده در نمونه دانشجویان توسط شوفلی و همکاران (۲۰۰۲) اصلاح شده است. این پرسشنامه ۱۵ سؤال دارد و شامل سه خردهمقیاس خستگی تحصیلی (۵ سؤال)، بی‌علاقگی تحصیلی (۴ سؤال) و ناکارآمدی تحصیلی (۶ سؤال) می‌باشد. این پرسشنامه در یک مقیاس ۷ لیکرتی از هرگز (۱) تا همیشه (۵) نمره‌گذاری می‌شود. نمره‌های بالا نشان‌دهنده فرسودگی تحصیلی بیشتر است. پایایی این پرسش‌نامه را سازندگان آن به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ برای سه حیطه فرسودگی تحصیلی محاسبه کردند. رستمی، عابدی و شوفلی [۲۳]، با استفاده از روش همسانی درونی و بازآزمایی، آلفای کرونباخ این مقیاس را برای خردهمقیاس‌های خستگی تحصیلی ۰/۸۸، بی‌علاقگی تحصیلی ۰/۹۰ و ناکارآمدی تحصیلی ۰/۸۴ به دست آوردند. ضریب آلفای کرونباخ در بازآزمایی برای خردهمقیاس‌های خستگی تحصیلی ۰/۸۹، بی‌علاقگی تحصیلی ۰/۸۴ و ناکارآمدی تحصیلی ۰/۶۷ به دست آمد. پایایی این ابزار در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ برای خردهمقیاس‌های خستگی تحصیلی ۰/۸۲، بی‌علاقگی تحصیلی ۰/۸۶ و ناکارآمدی تحصیلی ۰/۷۷ به دست آمد.

محتوای مداخله در گروه‌های آزمایشی به شرح زیر می‌باشد: در این پژوهش جلسات آموزش ذهن آگاهی، تلفیقی از آموزش‌های عمومی ذهن آگاهی برای کودکان ساخته الیدینا [۲۴] بود و براساس درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی نسخه کودکان ساخته بایر [۲۵] مدل‌سازی شده بود و در ۱۲ جلسه آموزشی (۲ روز در هفته) ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد [۲۶]. شرح جلسات در جدول ۱ آورده شده است:

جدول ۱ خلاصه جلسات دوازده‌گانه آموزش ذهن آگاهی

جلسات	تکلیف
اول	معرفی مختصر آموزش ذهن آگاهی، بررسی عملکرد خلبان خودکار و تفاوت آن با عملکرد ذهن آگاهانه، آموزش تنفس ذهن آگاهانه به دو روش خرس عروسکی و تنفس با فرفره، اجرای بازی ابر و باد و اجرای پیش‌آزمون
دوم	تنفس ذهن آگاهانه با فرفره، تمرکز توجه بر حس چشایی، تمرین خوردن ذهن آگاهانه، اشاره به تفاوت بین توصیف کردن و قضاوت کردن و اجرای بازی دانه و پروانه
سوم	بازی با خرس، آموزش سه مفهوم احساسات، حس‌های بدنی و افکار
چهارم	آموزش تنفس ۳ دقیقه‌ای، تمرین لیوان آب، اجرای بازی توپ نامرئی و آموزش مراقبه حباب
پنجم	بازی با خرس، تمرکز توجه بر حس شنوایی، آموزش شنیدن ذهن آگاهانه (صدای پذیرنده) و اجرای بازی گریه و گاو (آینه‌سازی)
ششم	آموزش تنفس ذهن آگاهانه با گل و شمع، تمرکز توجه به حس شنوایی، آموزش شنیدن ذهن آگاهانه، آموزش اسکن بدنی و اجرای بازی پرش
هفتم	تنفس ذهن آگاهانه (تنفس ۳ دقیقه‌ای)، تمرکز توجه بر حس بینایی، آموزش دیدن ذهن آگاهانه، بخش اول (کشیدن نقاشی)، تمرین تمایز قضاوت از توصیف با بررسی یک شی از زوایای مختلف و اجرای بازی ذهن کنجکاو
هشتم	تنفس آگاهانه با خرس عروسکی، تمرکز و توجه بر حس بینایی، آموزش دیدن ذهن آگاهانه، بخش دوم (کشیدن نقاشی)، بررسی خطاهای ادراکی، انجام مراقبه مهربانی عاشقانه و اجرای بازی حافظه
نهم	تنفس ذهن آگاهانه (تنفس ۳ دقیقه‌ای)، تمرکز توجه بر حس لامسه، آموزش لمس ذهن آگاهانه، تمرین تمایز قضاوت از توصیف با بررسی چند شی با زبری و نرمی متفاوت و اجرای بازی خورشید و بستنی
دهم	تنفس ذهن آگاهانه (تنفس ۳ دقیقه‌ای)، تمرکز توجه بر حس بویایی، آموزش بوییدن ذهن آگاهانه، انجام تمرین مراقبه حباب و اجرای دو تمرین وضعیت کوهستان و وضعیت کودک
یازدهم	تنفس ذهن آگاهانه (تنفس ۳ دقیقه‌ای)، تجربه آگاهی از بدن در حال حرکت، گام برداشتن ذهن آگاهانه و اجرای تمرین حرکت پاندولی
دوازدهم	تنفس ذهن آگاهانه (تنفس ۳ دقیقه‌ای)، مروری بر کل تمرینات ذهن آگاهی آموزش داده شده، بررسی کاربست ذهن آگاهی در زندگی روزمره و اجرای پیش‌آزمون

۴- یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد نمرات آزمودنی‌ها در مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و گواه در جدول شماره ۲ آمده است.

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار نمره‌های شرکت‌کنندگان در مؤلفه‌های

مرحله	گروه	فرسودگی تحصیلی به تفکیک گروه آزمایش و گواه			
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون		
متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	
خستگی تحصیلی	آزمایش	۱۶/۶۶	۱/۷۹	۱۴/۳۰	۱/۸۹
	گواه	۱۶/۸۶	۲/۳۸	۱۶/۶۶	۲/۲۵
بی‌علاقگی تحصیلی	آزمایش	۱۴/۷۳	۱/۵۳	۱۲/۲۶	۱/۶۶
	گواه	۱۴/۸۶	۱/۵۰	۱۴/۶۶	۱/۲۹
ناکارآمدی تحصیلی	آزمایش	۱۹/۴۰	۲/۶۴	۱۷	۲/۷۵
	گواه	۱۸/۴۶	۲/۹۲	۱۸/۰۶	۲/۳۷

قبل از اجرای تحلیل کواریانس، آزمون ام باکس جهت بررسی شرط همگنی ماتریس-کواریانس به عمل آمد که با توجه به عدم معنی‌داری آن در این پژوهش، این شرط رعایت شده است ($F=0/452, p \geq 0/958$). برای بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان از تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۳ مشاهده می‌شود.

جدول ۳ نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری برای مقایسه نمره‌های پس‌آزمون مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی

اثر	آزمون	ارزش F	df فرضیه	df خطا	p
اثر بینایی	۰/۸۵	۴۳/۵۴	۳	۲۳	۰/۰۰۱
لمبدا و ویلکز	۰/۱۵	۴۳/۵۴	۳	۲۳	۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۵/۶۷	۴۳/۵۴	۳	۲۳	۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه روی	۵/۶۷	۴۳/۵۴	۳	۲۳	۰/۰۰۱

با توجه به جدول ۳، بین گروه‌های آزمایشی و گواه از لحاظ حداقل یکی از مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. برای بررسی دقیق‌تر این اثر، تحلیل کواریانس یک‌راهه در متن تحلیل کواریانس روی متغیرهای وابسته انجام شد. جدول ۴، نتایج تحلیل کواریانس یک‌راهه در متن تحلیل کواریانس را برای مقایسه نمره‌های پس‌آزمون، با کنترل پیش‌آزمون‌های همه متغیرهای وابسته، در گروه‌های آزمایشی و گواه را نشان می‌دهد.

جدول ۴ نتایج تحلیل کواریانس یک‌راهه در متن مانکوا روی نمره‌های

پس‌آزمون مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی در گروه‌های آزمایشی و گواه با کنترل پیش‌آزمون

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	p
خستگی تحصیلی	۳۶/۱۲	۱	۳۶/۱۲	۴/۲۲	۰/۰۱
بی‌علاقگی تحصیلی	۳۴/۶۴	۱	۳۴/۶۴	۶/۶۲	۰/۰۱
ناکارآمدی تحصیلی	۲۴/۰۹	۱	۲۴/۰۹	۲/۵۰	۰/۰۱

دانش‌آموزان در فعالیت‌های تحصیلی می‌باشد. در موقعیت‌هایی که موجب استرس و اضطراب تحصیلی می‌گردد که نهایت تهدید را به همراه دارد. افراد مجهز به تکنیک‌های ذهن‌آگاهی، بازآرزیابی مثبتی نسبت به حوادث دارند و سعی می‌کنند به صورت منطقی موقعیت‌های استرس‌زا را برای خود ایمن تلقی کنند. یکی از تأثیرات ذهن‌آگاهی، نفوذ با رخنه نام دارد که بدون قصد و نیت قبلی فراهم می‌شود و به تأثیرات طولانی مدت ذهن‌آگاهی روی توجه افراد به محیط پیرامون و اتفاقات روزمره اشاره دارد. فرد با پذیرش و آگاهی هر چه تمام‌تر این رویدادها، سعی در رفع مشکلات روزمره می‌نماید. پس فرد ذهن‌آگاه، می‌تواند با کنترل استرس و اضطراب خود ناکارآمدی تحصیلی خود را بهبود بخشد [۱۹].

از جمله محدودیت‌های این پژوهش مربوط به جامعه آماری آن است که فقط متشکل از دختران بود. فرصتی برای مقایسه بین دختران و پسران و مقایسه نتایج وجود نداشت. بنابراین، پیشنهاد می‌شود در آینده، پژوهش‌هایی از این نوع روی هر دو جنس انجام گیرد. همانند اکثر پژوهش‌های دیگر از ابزارهای خودگزارشی برای اندازه‌گیری سازه‌های موردنظر استفاده شد و به همین دلیل ممکن است داده‌های دقیقی در مورد متغیرهای اندازه‌گیری شده به دست نیامده باشد. در تحلیل‌های این پژوهش نقش متغیرهایی مانند هوش، وضعیت اقتصادی، سابقه خانوادگی، زمینه تحصیلاتی والدین کنترل نشده است، در نتیجه احتمال تأثیر گذاشتن روی نتیجه پژوهش وجود دارد. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، توصیه می‌شود برای کاهش میزان فرسودگی تحصیلی، روش ذهن‌آگاهی به عنوان برنامه آموزشی مؤثر روی دانش‌آموزان مورد توجه مشاوران، روانشناسان و مسئولان قرار گیرد. پیشنهاد می‌گردد برای حصول بهتر نتیجه آموزش، علاوه بر ابزار خود گزارشی از مصاحبه نیز استفاده گردد.

۶- مراجع

- [1] Eccles, J.S. (2004), "Schools, academic motivation, and stage-environment fit."
- [2] Salmela-Aro, K. Kiuru, N. Leskinen, E. and Nurmi, J.E. (2009), "School burnout inventory (SBI) reliability and validity," *European journal of psychological assessment*, 25 (1), pp 48-57.
- [3] Toppinen-Tanner, S. Ojaarvi, A. Vaananen, A, Kalimo, R, and Jappinen, P. (2005), "Burnout as a predictor of medically certified sick leave absences and their diagnosed causes," *Journal of Behavioral Medicine*, 31, pp 18-27.
- [4] Barnett, M.D. and Flores, J. (2016), "Narcissus, exhausted: Self-compassion mediates the relationship between narcissism and school burnout," *Personality and Individual Differences*, 97, pp 102-108.
- [5] Schaufeli, W.B., Martinez, I.M. Marques-Pinto, A. Salanova, M. and Bakker, A. (2002), "Burnout and engagement in university students: Across-national study," *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33 (5), pp 464-481.
- [6] Dan, Y. Sancai, L. and Haimei, W. (2016), "The relationship between college students' achievement motivation and learning burnout: Hope as a mediator," *China Journal of Health Psychology*, 2, pp 20-27.
- [7] Merilainen, M. and Kuitinen, M. (2012), "The relation between the Finnish university students' perceived study-related burnout and their perceptions concerning teaching-learning environment and personal achievement motivation," *The Spanish Journal of Psychology*, 8 (1), pp 12-20.
- [8] Neuman, Y. (1990), "Determinants and consequences of students, Burnout in universities," *The Journal of Higher Education*, 61 (1), pp 20-31.
- [9] Shanahan, M.J. (2000), "Pathways to adulthood in changing societies: Variability and mechanisms in life course perspective," *Journal of Annual Review of Sociology*, 26, pp 667-692.
- [10] Wigfield, A. Eccles, J. Schiefele, U. Roesner, R. and Davis-Kean, P. (2006), "Development of achievement motivation", John Wiley, New York.
- [11] Chiesa, A. and Malinowski, P. (2011), "Mindfulness based interventions: Are they all the same?," *Journal of Clinical Psychology*, 67 (4), pp 404-424.

نتایج مندرج در جدول ۴ نشان می‌دهند با کنترل پیش‌آزمون بین گروه‌های آزمایشی و گروه گواه در خستگی تحصیلی ($F=49/22$ و $P\leq 0/001$)، بی‌علاقگی تحصیلی ($F=61/62$ و $P\leq 0/017$) و ناکارآمدی تحصیلی ($F=20/50$) و تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود. به عبارت دیگر، آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش نمرات مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی تأثیر معنی‌دار داشته است.

۵- بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان بود. نتایج تحلیل کوریانس چندمتغیری نشان داد که با کنترل پیش‌آزمون بین نمرات پس‌آزمون مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی در گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی‌داری وجود داشت؛ به این معنی که آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش نمرات مؤلفه‌های فرسودگی تحصیلی تأثیر گذاشته است. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های کریم‌زاده محمدآبادی [۱۹]، ماهی‌گیر و کریمی باغملک [۲۰]، بادام و همکاران [۲۱] و پیتکوواسکا [۲۲] همخوان است. در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت که کاربرد درمان بر پایه ذهن‌آگاهی احتمالاً موجب قطع چرخه مخرب و پرهیز پیش‌درگیری با افکار و احساس فرد می‌شود. آگاهی همراه با عدم قضاوت (عنصر اساسی در ذهن‌آگاهی) ممکن است درگیری سالم را با هیجان‌ها تسهیل کند که به فرد اجازه می‌دهد تا به صورت واقعی هیجان‌اتش را با کم‌درگیری (مانند اجتناب تجربی یا سرکوب افکار) و بیش‌درگیری (مانند نگرانی و نگرش‌های ناکارآمد) تجربه و بیان کند. بر این اساس، آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند در کاهش فرسودگی تحصیلی مؤثر واقع شد [۲۰]. از آن جایی که ذهن‌آگاهی یعنی مشاهده محرک‌های درونی و بیرون همان‌گونه که اتفاق می‌افتند، بدون هیچ‌گونه قضاوت و پیش‌داوری است و در واقع مهارتی است که به فرد اجازه می‌دهد در زمان حال، حوادث را کمتر از آن میزان که ناراحت‌کننده است، دریافت کنند. پس فردی که چنین مهارت‌هایی را دریافت می‌دارد، دارای استرس و اضطراب کمتری است که کاهش فرسودگی تحصیلی را قابل توجه می‌سازد. یکی از ویژگی‌های شناختی ذهن‌آگاهی، شکیبایی در امورات تحصیلی می‌باشد. ذهن‌آگاهی به فرد یاری می‌رساند تا این نکته را درک کند که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهد و به این رویدادها به طور غیرآرادی و بی‌تأمل پاسخ ندهد. با توجه به این که در خستگی تحصیلی صبر و حوصله دانش‌آموز لبریز می‌گردد، می‌توان این تبیین را انجام داد که ذهن‌آگاهی موجب کاهش خستگی تحصیلی می‌شود. خستگی تحصیلی یک نوع موقعیت خنثی می‌باشد که نهایت بی‌حوصلگی را به همراه دارد. افراد مجهز به تکنیک‌های ذهن‌آگاهی، بازآرزیابی مثبتی نسبت به حوادث دارند و سعی می‌کنند به صورت منطقی موقعیت‌های استرس‌زا را برای خود ایمن تلقی کنند. ذهن‌آگاهی با تمرین‌هایی مانند یوگا و ... درصدد است استرس و اضطراب را کاهش دهد که به همین منوال استرس تحصیلی نیز کمتر می‌گردد. با توجه به این که استرس تحصیلی کم می‌شود، می‌توان انتظار داشت که علاقه به تحصیل و یادگیری نیز بیشتر می‌شود. در تبیین کاهش ناکارآمدی تحصیلی بر اثر آموزش‌های ذهن‌آگاهی می‌توان بیان داشت که یکی از ویژگی‌های شناختی ذهن‌آگاهی متعهد شدن به این اتفاقات می‌باشد که اثرات درون فردی و بین فردی قابل توجهی را پدید می‌آورد. این ویژگی‌ها با هم دیگر هم‌پوشانی داشته و موجب بهبود ویژگی‌های دیگر در میان خود و به همان اندازه در تعامل با دیگران و دنیا می‌شوند. در بحث تعهد می‌توان گفت باعث ایجاد مسئولیت برای فعالیت‌های تحصیلی دانش‌آموز می‌شود. در تبیین دیگری می‌توان گفت که یکی از عوامل مهم در ناکارآمدی تحصیلی، استرس و اضطراب بالای

- [12] Slagter, H.A. Lutz, A. Greischar, L.L. Francis, A.D. Nieuwenhuis, S. Davis, J. M. and Davidson, R. J. (2011), "Mental training affects distribution of limited brain resources. *PLoS Biology*, " 5 (6), pp 138-145.
- [13] Goldin, P.R. and Gross, J.J. (2010), "Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder," *Emotion*, 10 (1), pp 83-91.
- [14] Crane, R. (2013), "Mindfulness-based cognitive therapy: Distinctive features," *Routledge Taylor & Francis group*, London and New York.
- [15] Piet, J. and Hougaard, E. (2011), "The effect of mindfulness based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis," *Clinical Psychology Review*, 31 (6), pp 1032-1040.
- [16] Frewen, A.P. Evans, E.M. Maraj, N. Dozois, D.J.A. and Partridge, K. (2006), "Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking," *Cognitive Therapy and Research*, 54, pp 376-387.
- [17] Torre, G.L. (2020), "Yoga and mindfulness as a tool for influencing affectivity, anxiety, mental health, and stress among healthcare workers: Results of a single-arm clinical trial," *Journal of Clinical Medicine*, 9 (4), pp 1037-1042.
- [18] Szucs, K. (2020), "Mindfulness meditation to improve body awareness," *AJOT*, 74, pp 1-10.
- [۱۹] کریم‌زاده محمدآبادی، م. (۱۳۹۹)، "بررسی اثربخشی ذهن‌آگاهی بر پایداری تحصیلی، فرسودگی تحصیلی و زورگویی سایبری،" پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، جلد سوم، ۱۳۰-۱۰۴.
- [۲۰] ماهی‌گیر، ف. کریمی باغملک، آ. (۱۳۹۹)، "مقایسه تأثیر دو روش درمانی تنظیم هیجان و ذهن‌آگاهی بر کاهش تعلل‌ورزی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه،" *مطالعات آموزشی و آموزشگاهی*، جلد نهم، ۱۵۶-۱۳۷.
- [۲۱] بادوام، ک. شرهانی، م. کثیر، ص. یونسی، ع. (۱۳۹۵)، "اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر میزان فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه،" *دومین کنفرانس ملی روانشناسی، علوم تربیتی و اجتماعی*، زابل.
- [22] Piatkowska, J.M. (2014), "The Relationship between mindfulness and burnout among master of social work students," *Portland State University*.
- [۲۳] رستمی، ز. عابدی، م. شوفلی، و. (۱۳۹۰)، "هنجاریابی مقیاس فرسودگی تحصیلی مسلش در دانشجویان زن دانشگاه اصفهان،" *مجله رویکردهای نوین آموزشی*، جلد سوم، ۳۸-۲۱.
- [24] Alidina, S.H. (2010), "Mindfulness for dummies," *Wiley Press*, New York.
- [25] Baer, R.A. (2006), "Mindfulness-based treatment approaches: Clinicians guide to evidence base and application", *Academic Press is an imprint of Elsevier*, USA.
- [۲۶] پورمحمدی، س. باقری، ف. (۱۳۹۴)، "اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر پردازش شناختی خودکار، فصل‌نامه مطالعات روان‌شناختی،" جلد یازدهم، ۱۶۰-۱۴۱.