

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر افزایش شادکامی و خوش بینی دانش آموزان دختر

طاهره ابراهیمی^۱

^۱ کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه پیام نور عسلویه

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر افزایش شادکامی و خوش بینی دانش آموزان دختر انجام شد. پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی بود که به صورت پیش آزمون، پس آزمون با گروه آزمایش و کنترل اجرا شد. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش آموزان دختر پایه پنجم ابتدایی شهر گله دار در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ تشکیل می دادند، که ابتدا از بین مدارس ابتدایی این شهرستان با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس، یک مدرسه انتخاب شده و سپس از میان دانش آموزان این مدرسه، ۴۰ نفر از دانش آموزان بر اساس معیارهای ورود به مطالعه به صورت در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۲۰ نفر) به صورت تصادفی قرار گرفتند. برنامه مداخله ای گروه آزمایش (آموزش ذهن آگاهی) در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای انجام شد. گروه کنترل در این مدت مداخله ای دریافت نکردند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه های شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) و خوش بینی شی پر و کارور (۱۹۸۵) استفاده شد. داده ها با استفاده از میانگین، انحراف استاندارد و تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) تجزیه و تحلیل شد. یافته های پژوهش نشان داد که بین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر شادکامی و خوش بینی تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/01$). با توجه به یافته های حاصل از پژوهش می توان بیان کرد که آموزش ذهن آگاهی باعث افزایش شادکامی و خوش بینی دانش آموزان می گردد و می توان از آن به عنوان روشی کارآمد بهره برد.

واژه های کلیدی: ذهن آگاهی، شادکامی، خوش بینی، دانش آموزان

مقدمه

دستگاه تعلیم و تربیت یکی از اساسی ترین ارکان رشد و تعالی در تمام کشورهای دنیاست و هر جامعه ای که آموزش و پرورش منسجم و کارآمد داشته باشد؛ امکان بیشتری برای رشد خواهد داشت. دستگاه های تعلیم و تربیت باید آخرین تلاش خود را برای پویایی دانش آموزان جامعه مبذول نمایند چرا که فراگیران تعلیم و تربیت، سرمایه های بسیار ارزشمندی هستند که آینده اصولی و روشن جوامع انسانی به تعلیم و تربیت صحیح آن ها بستگی دارد. از این رو جوامع انسانی برای تضمین موفقیت های آتی باید برای تعالی تربیت و تعلیم هر چه اصولی تر این نوباوگان علمی آینده از هیچ گونه تلاشی فروگذار نشوند و برای دفع موانع رشد هرچه در توان دارند به مرحله عملی تبدیل نمایند (پیام و اقدسی، ۱۳۹۶).

یکی از مسائل و مشکلات اساسی زندگی تحصیلی افراد و نظام آموزشی هر کشوری، مسأله ی شادی دانش آموزان باتوجه به مشکلات روان شناختی، اجتماعی و اقتصادی آن کشور است (زهراکار، ۲۰۰۵؛ به نقل از هاشمی و ماهور، ۱۳۹۵). احساس شادی و نشاط از مهم ترین نیازهای روانی بشر هستند که تأثیر عمده ای در شکل گیری شخصیت و سلامت روان دارد (آدلر، دولان و کاوتسوس، ۲۰۱۷). شادکامی به معنای درجه و میزانی است که یگ فرد کیفیت کلی زندگی خود را به عنوان یک زندگی مطلوب مورد ارزیابی قرار می دهد. بر این اساس شادکامی به نگرش و ادراک شخص مبتنی است و به حالتی مطبوع و دلپذیر دلالت دارد که از تجربه های مثبت ناشی می شود (وانگ، ۲۰۱۷). شادکامی ارزیابی ذهنی مثبت افراد از زندگی است که با میزان بالای رضایت مندی از زندگی و عواطف مثبت و میزان پایین عواطف منفی مشخص می شود (گنتزler، پالمر، فورد، موران و میوس، ۲۰۱۹). این سازه باعث تولید شور، نشاط، انرژی، حرکت و پویایی می شود و انسان را در برابر رویدادهای تنش زا محافظت می کند (وون، بی، بیون و سیئو، ۲۰۲۰).

مایرز و داینر (۱۹۹۵)؛ به نقل از قیطانچی و ابراهیمی مقدم، ۱۳۹۵) عقیده دارند که شادکامی دارای مؤلفه های اجتماعی، عاطفی و شناختی است. مؤلفه ی عاطفی باعث می شود که فرد همواره از نظر خلقی شاد و خوشحال باشد. مؤلفه ی اجتماعی موجب گسترش روابط اجتماعی با دیگران و افزایش حمایت اجتماعی می شود و مؤلفه شناختی باعث می شود فرد نوعی تفکر و پردازش اطلاعات ویژه ی خود داشته باشد و وقایع روزمره را با خوش بینی تعبیر و تفسیر کند. هدفمند بودن زندگی، روابط مثبت با دیگران، رشد شخصی، دوست داشتن دیگران و طبیعت از اجزای شادکامی محسوب می شود.

^۱. vivacity

^۲. Adler, Dolan & Kavetsos

^۳. happiness

^۴. Wang

^۵. Gentzler, Palmer, Ford, Moran & Mauss

^۶. Won, Bae, Byun & Seo

یکی از مهم ترین ویژگی های شخصیتی افراد شاد، داشتن عاطفه مثبت و عزت نفس بالاست (لوچسی و همکاران، ۲۰۱۸). افکار افراد دارای خلق شاد و خوشبین بدین سو گرایش دارند که حوادث بد متعلق به همین لحظه و همین جا هستند و بر سایر وجوه زندگی تأثیر ندارند. این ویژگی ها در افراد شاد موجب می شود افراد در رسیدن به اهداف خود در حیطه های ارزشمند زندگی موفق تر باشند (سعادت و همکاران، ۱۳۹۲؛ به نقل از شیخ اسمعیلی، حاتمیان، کرمی، لرستانی و مروتی، ۱۳۹۹). برخی مطالعات انجام شده نشان داده اند که شادکامی می تواند تغییرات بیولوژیکی ایجاد کند و سبب ارتقای احساسات مثبت شود و احساسات مثبت به سرعت می تواند اثرات نامطلوب واکنش های استرس بدن را از بین ببرد و بدین ترتیب بدن را به حالت پایدار اولیه بازگرداند (ماچودو و همکاران، ۲۰۱۵).

مطابق با گزارش جهانی شادکامی در سال ۲۰۱۷، ایران رتبه ۱۰۸ را در بین ۱۵۵ کشور بین سال های ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۶ (هلیول، لیارد و ساچ، ۲۰۱۷)، و در گزارش جهانی شادکامی در سال ۲۰۱۸، رتبه ۱۰۶ را در بین ۱۵۶ کشور بین سال های ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۷ به خود اختصاص داده است (هلیول، لیارد و ساچ، ۲۰۱۸). بنابراین برای ارتقاء شادکامی به عنوان شاخصی مهم و تأثیرگذار باید آن را در مطالعاتی فراگیر مورد سنجش قرار داده و بر اساس اطلاعات به دست آمده اقدامات مورد نیاز را برای ارتقاء آن انجام داد.

شادی ضرورت و نیاز دنیای امروز است و نیروی محرکه ای است که باعث انگیزه، فعالیت، تحرک، پویایی، توانمندی و امیدواری در فرد می شود؛ و عنصر مرکزی زندگی خوب است (لوهمان، نک، سانبرود و هاوکلی، ۲۰۱۶). افراد شادتر زندگی طولانی تر، سلامتی بیشتر و توانایی بالاتری را برای حل و مقابله با مشکل دارند (لاورنس، روگرس و ودورث، ۲۰۱۵؛ جانگ، ۲۰۱۶). دانش آموزانی که از سطح شادکامی مناسبی برخوردار هستند و آرامش و رفاه ذهنی دارند، بهتر می توانند در امر تحصیل و کسب نتایج مناسب آموزشی فعالیت نمایند و به تبع آن به موفقیت تحصیلی دست یابند (سحاقی، ۱۳۹۷).

علاوه بر شادکامی، متغیر دیگری که در مورد دانش آموزان مورد توجه قرار گرفته است، خوش بینی است. خوش بینی نوعی رویکرد و جهت گیری کلی درباره زندگی می باشد، به معنی توجه به امور مثبت در زندگی و نپرداختن به جنبه های منفی آن است. خوش بینی به معنای انتظار رویدادهای مثبت در آینده و نوعی ساختار شناختی است که معمولاً منجر به ایجاد انگیزه برای تلاش می شود (کارور و شی ی، ۲۰۱۴).

^۷. Luchesi & et al

^۸. Machado & et al

^۹. Helliwell, Layard & Sachs

^{۱۰}. Luhmann, Necka, Schönbrodt & Hawkley

^{۱۱}. Lawrence, Rogers & Wadsworth

^{۱۲}. Jang

^{۱۳}. optimism

^{۱۴}. Carver & Scheier

خوش‌بینی داشتن نگاه مثبت به آینده است (مارگاریتا، تیبیلیتی و اوبرتی ، ۲۰۱۵) و می‌توان آن را امید به رخداد رویدادی خوب در آینده (کولهو و همکاران ، ۲۰۱۸)، یا بر مبنای برداشت ذهنی از میزان دشواری در دستیابی به هدف نیز تعریف کرد. هرچه برداشت ذهنی از دستیابی به هدف آسان باشد، میزان خوش‌بینی فرد بالاتر است (مارگاریتا و همکاران، ۲۰۱۵).

خوش‌بینی به معنای نگاه کردن به جنبه روشن امور حتی در شرایط مصیبت‌بار است (بوچارد، کارور، منز و شی‌یر ، ۲۰۱۷). خوش‌بینی یا داشتن نوعی انتظار کلی مبنی بر این که در آینده، رویدادهای خوب بیشتر از رویدادهای بد اتفاق خواهند افتاد، می‌تواند بر رفتار افراد و نحوه کنار آمدن آن‌ها با مشکلات و رویدادهای فشارزای زندگی تأثیر بگذارد (ویس-فاراتسی و همکاران ، ۲۰۱۷). زیرا افراد خوشبین انتظار دارند در آینده رویدادهای مثبت برای آنها اتفاق بیفتد و همین اطمینان به آینده، باعث ایجاد احساس مثبت در فرد می‌شود. در نتیجه سازگاری روان‌شناختی بالایی را در آنها به وجود می‌آورد (تیندل و همکاران ، ۲۰۱۸).

خوش‌بینی با فرایندهای شناختی مثبت مانند ارزیابی مثبت از رویدادهای مبهم مرتبط (کلبرر، کرینز و ولز ، ۲۰۱۸) و منبع مهم انعطاف‌پذیری انسان است و پیامدهای گوناگونی را برای تندرستی به همراه دارد (وبر و اسموکوسکی ، ۲۰۱۸). خوش‌بینی نقش مهمی در افزایش روحیه افراد در شرایط دشوار دارد. افراد خوش‌بین از انگیزش بالایی برخوردار هستند که این امر باعث می‌شود از سلامت عمومی بالاتری در زندگی بهره‌مند باشند (اسچیون، مارچتی، گورگل، بوسنلو و رپولد ، ۲۰۱۷).

بنا به گفته فورگرد و سلیگمن (۲۰۱۲)؛ به نقل از صادقی، عباسی و بیرانوند، (۱۳۹۸) دانش‌آموزان خوش‌بین وقایع منفی را می‌بینند، ولی آن‌ها را جبری نمی‌دانند و به شیوه‌ای سازنده با آن‌ها برخورد می‌کنند، همچنین آن‌ها را در برخورد با مشکلات به خود اطمینان دارند. نتایج یافته‌ها نشان داده است که خوش‌بینی آموختنی است و می‌توان با مداخله مؤثر در محیط رشد و تکامل دانش‌آموز، او را به فردی خوش‌بین تبدیل نمود (تسچن-موران، بانکول، میشل و مور ، ۲۰۱۳).

^{۱۰}: Margarita, Tibiletti & Uberti

^{۱۱}: Coelho & et al

^{۱۲}: Bouchard, Carver, Mens & Scheier

^{۱۳}: Weiss-Faratici & et al

^{۱۴}: Tindle & et al

^{۱۵}: Kelberer, Kraines & Wells

^{۱۶}: Webber & Smokowski,

^{۱۷}: Schiavon, Marchetti , Gurgel , Busnello & Reppold

^{۱۸}: Forgeard & Seligman

^{۱۹}: Tschannen-Moran, Bankole, Mitchell & Moore

یکی از مداخلاتی که می تواند در افزایش شادکامی و خوش بینی دانش آموزان نقش مهمی داشته باشد، آموزش ذهن-آگاهی است. ذهن آگاهی از درمان های شناختی-رفتاری مشتق شده و از اصلی ترین ابعاد رویکردهای موج سوم تلقی می گردد (هدی ، ۲۰۰۷). ذهن آگاهی به معنای آگاهی لحظه ای از اتفاقات و جریانات درونی-بیرونی می باشد که داشتن واکنش مطلوب تر و اندیشمندانه تر را به آنها ممکن می سازد (گریفت، بارتلی و کارنی ، ۲۰۱۹). به عبارت دیگر ذهن آگاهی حفظ هشیاری فرد از واقعیت زمان حال می باشد که منجر به آگاهی روشن وی از رخدادهای درونی و بیرونی می گردد (لودی و گود ، ۲۰۱۷). ذهن آگاهی به معنی در زمان حال بودن و آگاه بودن از زمان حال با پذیرش بوده که افراد با ذهن آگاهی بالا، در زمان مواجهه با رویدادهای مختلف زندگی، پاسخ ها و رفتارهای غیرقضاوتی داشته و در تصمیم گیری، افکار، باورها، هیجان ها و رفتارهایی که زمینه و ایجاد کننده پریشانی ذهنی آنها شود را رها می کنند (راش، کواناگ و گارلند ، ۲۰۱۹).

ذهن آگاهی کمک می کند تا فرد زندگی را لحظه به لحظه تجربه کند و تماس نزدیکی با واقعیت داشته باشد. ذهن-آگاهی به واسطه هوشیاری لحظه به لحظه، مداوم و غیرارزیابانه نسبت به فرایندهای روان شناختی مشخص می شود و شامل آگاهی مداوم از احساسات فیزیکی، ادراکات، عواطف، افکار و تصورات است. ذهن آگاهی شامل یک آگاهی پذیرا و عاری از پیش داوری از وقایع جاری زندگی است (گانل، ماسویچ، مکاون، اکلاند و کروکر ، ۲۰۱۷). رویکرد غیرقضاوتی به افراد فرصت می دهد تا افکار و احساس های خود را سازمان دهی کنند و گرایش به افزایش احساسات و افکار منفی را کاهش دهند (هارتل ، ۲۰۱۶).

به واسطه ذهن آگاهی فرد نسبت به فعالیت های روزانه خود آگاهی پیدا می کند، به کارکرد خودکار ذهن در دنیای گذشته و آینده آگاهی می یابد و از طریق آگاهی لحظه به لحظه از افکار و احساسات و حالت های جسمانی بر آنها کنترل پیدا می کند و از ذهن روزمره و خودکار متمرکز بر گذشته و آینده رها می شود (سگال، ویلیامز و تیزدل ، ۲۰۱۸).

هدف مطلوب برنامه ذهن آگاهی پرورش آگاهی پایدار و غیرواکنشی در مورد تجربه های درونی (مثل شناختی، عاطفی و حسی) و تجربه های بیرونی فرد (مثل اجتماعی و محیطی) است. در این روش فرد به جای سرکوب کردن و یا رد

^{۲۵}: Mindfulness

^{۲۶}: Hede

^{۲۷}: Griffith, Bartley & Crane

^{۲۸}: Lyddy & Good

^{۲۹}: Rash, Kavanagh & Garland

^{۳۰}: Gunnell, Mosewich, McEwen, Eklund & Crocker

^{۳۱}: Haertel

^{۳۲}: Segal, Williams & Teasdale

کردن افکار و احساسات دردناک و منفی خود، فقط آن ها را مشاهده می کند و به آن ها اجازه می دهد تا همان طوری که هستند، باشند (روزر ، ۲۰۱۶).^۳

با توجه به اینکه افراد تمایلی به قرار گرفتن در شرایط پریشان کننده ندارند، راهبردهای مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند جایگاه مؤثری در کمک به افراد داشته باشد. به عبارتی راهبردهای ذهن آگاهی به افراد کمک می کند که تحمل پریشانی در آن ها افزایش یابد و نوعی خودتنظیمی و سازگاری و عملکردی مؤثر در شرایط مختلف در افراد را افزایش می دهد (اسهلکروس، ویزواناتان، سپربر و دوبرستین ، ۲۰۱۸).^۴

پژوهش های متعددی به چشم می خورد که حاکی از اثربخشی رویکرد ذهن آگاهی بر متغیرهای مختلف است. در این راستا پژوهش ها نشان داده است که ذهن آگاهی به عنوان یک مداخله، بر افزایش شادکامی (فخری، بهار و امینی، ۱۳۹۶؛ ماوایی و کاکابرایی، ۱۳۹۶؛ قدم پور، مرادی زاده و شاه کرمی، ۱۳۹۷؛ فرشیدمنش، داودی، حیدری و زارع بهرام آبادی، ۱۳۹۸؛ شریعتی و کریمی، ۱۳۹۹؛ طالبی، ۱۳۹۹؛ نصیرنژاد، پویامنش، فتحی اقدم و جعفری، ۱۳۹۹) و افزایش خوش بینی (ولیدی پاک، خالدی و معینی منش، ۱۳۹۳؛ می ، ۲۰۱۶) مؤثر بوده است. نتایج مطالعات کریشنا^۵ (۲۰۱۴) حاکی از این است که آموزش ذهن آگاهی با افزایش مؤلفه های روان شناسی مثبت نگر همچون بهزیستی، شادکامی و سرسختی همراه است. هاشمی و ماهر (۱۳۹۵) نیز در پژوهشی نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی باعث افزایش شادکامی دانش آموزان می شود. پژوهش فتاحی، دلداده مقدم و تقوی (۱۳۹۸) نیز بیانگر این است که آموزش ذهن آگاهی بر افزایش تاب آوری و شادکامی مادران دارای کودکان مبتلا به اختلال یادگیری مؤثر است. همچنین یافته های پژوهشی هاشمی، درتاج، فرخی و نصرالهی (۱۳۹۸) حاکی از این است که آموزش ذهن آگاهی باعث افزایش خوش بینی دانش آموزان می شود. کاظمی، حسین خانزاده، رسول زاده و محمدی (۱۳۹۹) در مطالعه خود نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی بر کاهش فرسودگی شغلی و افزایش خوش بینی معلمان مؤثر است. پانسودا-کاریز، اسکارتی، لوپیس-گوئچ و کارتل-تورمو (۲۰۱۹) نیز در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش ذهن آگاهی باعث کاهش استرس و افزایش بهزیستی هیجانی و خوش بینی نوجوانان شده است.

بر اساس آنچه بیان شد و با توجه به این که دانش آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه ای دارند، و این گروه گردانندگان جامعه فردا خواهند بود و با توجه به این که اقدامات مرتبط با افزایش ذهن آگاهی می تواند با تأکید بر توجه به هدف، موجبات شادی، سلامت روان و توجه به اهداف آموزشی در محیط آموزشگاهی را بیشتر کند، در این پژوهش به دنبال تعیین تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر افزایش شادکامی و خوش بینی در دانش آموزان هستیم تا بر اساس یافته های حاصل از این پژوهش بتوانیم راهکارها و رهنمودهای لازم و سازنده ای را در جهت ارائه آموزش ذهن آگاهی به مسئولان و مدیران آموزش و پرورش ارائه کنیم

^۳ Roser

^۴ Shallcross, Visvanathan, Sperber & Duberstein

^۵ May

^۶ Krishna

^۷ Carrerees-Ponsoda, Escarti, Llopi-Goig & Cortell-Tormo

تا از این طریق بتوان میزان شادکامی و خوش بینی را در دانش آموزان بهبود بخشیم و در نهایت زمینه لازم را برای تحقیقات بعدی فراهم سازیم. از این رو، پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر افزایش شادکامی و خوش بینی دانش آموزان دختر انجام گرفت. بنابراین فرضیه های پژوهش حاضر به این صورت مطرح می شود که (۱) آموزش ذهن آگاهی بر افزایش شادکامی دانش آموزان مؤثر است و (۲) آموزش ذهن آگاهی بر افزایش خوش بینی دانش آموزان مؤثر است.

روش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی بوده و از لحاظ روش، نیمه آزمایشی می باشد که در آن از طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل استفاده شده است.

جامعه، نمونه و روش نمونه گیری: جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان دختر پایه پنجم ابتدایی شهر گله دار در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ تشکیل می دادند که با توجه به محدودیت های موجود در عمل نمونه گیری، ابتدا از بین مدارس ابتدایی این شهرستان با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس، یک مدرسه انتخاب شده و سپس از میان دانش آموزان این مدرسه نیز، ۴۰ نفر از دانش آموزان پایه پنجم بر اساس معیارهای ورود به مطالعه به صورت در دسترس انتخاب و سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۲۰ نفر) قرار گرفتند. ملاک های ورود به مطالعه عبارت از (۱) تمایل شرکت کنندگان، (۲) جنسیت دختر (۳) تکمیل و امضای فرم رضایت نامه پس از آگاهی از اجرای جزئیات مطالعه، (۵) پایه تحصیلی پنجم ابتدایی، و (۶) عدم حضور همزمان در گروه های درمانی دیگر بودند و ملاک های خروج از مطالعه شامل (۱) غیبت بیش از ۲ جلسه در جلسات تمرین (۲) خستگی آنان از اجرای آزمون، (۳) عدم رضایت برای ادامه مطالعه، (۴) شرکت همزمان در جلسات روان درمانی دیگر و (۴) ناقص بودن پرسشنامه ها می شدند. برای گردآوری داده ها از ابزارهای زیر استفاده شده است.

ابزار

پرسشنامه شادکامی آکسفورد:^۱ این پرسشنامه به وسیله آرگایل، مارتین و کروسلند (۱۹۸۹) برای فراهم کردن یک اندازه کلی از شادکامی ایجاد شد. این پرسشنامه ۲۹ سؤال دارد و به صورت طیف لیکرت صفر تا سه (اصلاً، کم، گاهی، همیشه) نمره گذاری می شود. محدوده نمره این پرسشنامه بین صفر تا ۸۷ قرار دارد که نمره ۸۷ بیانگر بالاترین حد شادکامی می باشد. طراحان پرسشنامه ضریب پایایی این ابزار را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش کردند (شاهنده و عبیات، ۱۳۹۸). در پژوهش شاهنده و عبیات (۱۳۹۸) ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای پرسشنامه شادکامی ۰/۶۹ بود. شیخ اسمعیلی و همکاران (۱۳۹۹) نیز ضریب پایایی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ گزارش کردند. در این مطالعه پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد.

1. Oxford Happiness Questionnaire

پرسشنامه خوشبینی شی‌یر و کارور^۲ این پرسشنامه توسط شی‌یر و کارور (۱۹۵۵) برای ارزیابی تفاوت‌های فردی در خوشبینی و بدبینی طراحی شده است. این پرسشنامه شامل ۱۰ ماده است و به صورت طیف لیکرت پنج-درجه‌ای از کاملاً موافقم (۴) تا کاملاً مخالفم (۰) نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس دارای سه ماده درباره خوشبینی (گویه‌های ۱، ۴، ۱۰)، سه ماده درباره بدبینی (گویه‌های ۳، ۷، ۹) و چهار ماده انحرافی (گویه‌های ۲، ۵، ۶، ۸) است. پس از معکوس کردن نمره‌های به دست آمده از ماده‌های بدبینی، مجموع نمره‌های ماده‌های خوشبینی و بدبینی به عنوان نمره کلی خوشبینی محاسبه می‌شود. نمره بالاتر نشان‌دهنده میزان خوشبینی بیشتر است. طراحان پرسشنامه، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ و ضریب پایایی بازآزمایی ۰/۷۹ (با چهار هفته فاصله) را برای یک گروه از دانشجویان گزارش کردند. قدم‌پور و منصوری (۱۳۹۷) ضریب پایایی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲ گزارش کردند. در پژوهش خانجانی، سهرابی و اعظمی (۱۳۹۷) ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای پرسشنامه خوشبینی ۰/۸۶ بود. شاملی، متقی‌دستنایی و حسین‌جانی (۱۳۹۹) نیز ضریب پایایی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۱ گزارش کردند. در این مطالعه پایایی پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

پروتکل درمان ذهن‌آگاهی. پروتکل درمان ذهن‌آگاهی در پژوهش حاضر، توسط کابات-زین (۲۰۰۳) ساخته شده است و در تحقیقات مختلف مورد مطالعه قرار گرفته است. این برنامه شامل ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای است که به صورت گروهی اجرا می‌شود. شرح جلسات آموزش ذهن‌آگاهی به صورت خلاصه در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. شرح مختصر جلسات ذهن‌آگاهی کابات-زین (۲۰۰۳)

جلسه	هدف جلسه	شرح محتوای جلسات	تکالیف منزل
اول: تنفس	معرفی ذهن‌آگاهی و دانش‌آموزان به یکدیگر	- اجرای پیش‌آزمون؛ معرفی ذهن‌آگاهی و دانش-آموزان به یکدیگر؛ تنظیم توافقات و دستورالعمل‌های گروهی؛ انجام تمرینات خوردن و گوش‌سپاری ذهن-آگاهانه و گفتگو درباره‌ی آن؛ تنفس؛ گوش‌سپاری ذهن‌آگاهانه پایانی	تمرین تنفس حداقل یک‌بار در روز؛ تمرین ذهن‌آگاهی؛ مسواک‌زدن دندان‌های خود به صورت ذهن‌آگاهانه
دوم: شروعی دوباره	حمایت، تشویق و پشتیبانی از دانش‌آموزان برای انجام تمرین‌های روزانه	- گفت‌وگو درباره تجربه‌ی انجام تمرین‌های روزانه و موانع سد راه آن؛ جست‌وجوی وقایع خوشایند زندگی و گفت‌وگو درباره‌ی آن؛ تمرینات گوش-سپاری و خوردن؛ حرکت جلبک‌های دریایی؛ تنفس؛ گوش‌سپاری	تمرین تنفس حداقل یک‌بار در روز؛ تمرین ذهن‌آگاهی؛ توجه به وقایع خوشایند؛ پوشیدن کفش‌های خود به صورت ذهن-آگاهانه
سوم: مشاهده افکار و ذهن نامهربان	ایجاد توانایی مشاهده‌ی افکار در شرایط دشوار و رقابتی؛ گفتگوی ذهن نامهربان	تمرینات گوش‌سپاری و خوردن و گفتگو راجع به ترجیحات خوردن؛ مرور تکالیف منزل؛ تمرین مشاهده‌ی ذهن‌آگاهانه افکار و گفت‌وگو درباره‌ی آن؛ ملاقات با ذهن نامهربان؛ تمرین نه نقطه و گفت‌وگو درباره آن	تمرین تماشای افکار؛ تمرین ذهن‌آگاهی؛ خوردن یک خوراکی به صورت ذهن‌آگاهانه
چهارم:	بررسی افکار و احساسات	تمرینات گوش‌سپاری و خوردن؛ مرور تکالیف منزل؛	تمرین احساسات؛ نقاشی یا

^۲. Shiyer & Carver optimism questionnaire

احساسات و تجربه های ناخوشایند	مرتبط با وقایع ناخوشایند و گفتگو درباره ی مقاومتی که در مقابل آن ها وجود دارد؛ کمک به رشد هوش هیجانی کودکان	وقایع خوشایند و گفتگو درباره ی آن؛ گفتگو درباره ی درد و رنج؛ مروری بر ذهن نامهربان؛ حرکات موزون؛ یوگای کششی انگشتان و گفتگو درباره ی آن؛ ذهن آگاهی احساسات؛ نقاشی یا شعر احساسات؛ گفتگوگوی یوگای خجالتی؛ گفتگو با احساسات؛ گفتگوگوی نیمه ی دوره	شعر درباره احساسات؛ تمرین ذهن آگاهی؛ دوش گرفتن ذهن- آگاهانه
پنجم: پاسخ و عکس العمل	مرور و بسط ظرفیت دانش آموزان؛ کاوش در موضوعات و مراقبت از خود و حفظ تعادل؛ افزایش توانایی پاسخ دهی به جای عکس العمل	تمرینات گوش سپاری و خوردن؛ مرور تکالیف منزل؛ گفتگو درباره تئوری هیجان؛ به سازی عواطف؛ گفتگو درباره وقایع خوشایند؛ تمرینات یوگا؛ گفتگوگوی چاله ها و خیابان های متفاوت	انجام تمرینات یوگا؛ تمرین ذهن آگاهی؛ توجه به چاله های معمول خود و امتحان کردن خیابان های متفاوت؛ توجه به ذهن نامهربان خود
ششم: پاسخ دهی و ارتباط	مروری بر تجربه ی کودکان در ارتباط با چاله ها (واکنش) و خیابان ها (پاسخ ها)ی متفاوت؛ جست و جو در ورود و خروج به گفت و گوهای دشوار؛ معرفی قلب مهربان به عنوان درمانی برای ذهن نامهربان	تمرینات گوش سپاری و خوردن؛ مرور تکالیف منزل؛ واریسی بدن؛ ارتباطات دشوار و گفتگو درباره آن؛ راه رفتن ذهن آگاهانه؛ گفتگوگوی قلب مهربان؛ گوش سپاری پایانی	انجام تمرینات یوگا؛ تمرین ذهن آگاهی؛ توجه به چاله های معمول خود و امتحان کردن خیابان های متفاوت؛ توجه به ذهن نامهربان خود
هفتم: ارتباط و عشق	ادامه دادن به بسط ظرفیت پاسخ دهی با قلب مهربان به جای ابراز عکس العمل؛ معرفی مهربانی به عنوان تمرینی ویژه برای رشد قلب مهربان	تمرینات گوش سپاری و خوردن؛ مرور تکالیف منزل؛ تکانه ها؛ تمرین پاسخ به جای عکس العمل و گفتگو درباره ی آن؛ حرکت باران؛ مهربانی و گفتگو درباره آن	گوش دادن به راهنمای درونی مهربان خود؛ تمرین ذهن- آگاهی؛ نگاه به قضیه از زاویه دید کسی که با او مشکل دارید؛ در مواقع پراسترس به- جای عکس العمل نشان دادن توسط ذهن نامهربان، با قلب مهربان پاسخ دهید
هشتم: اتمام دوره	ترویج و رشد دوست داشتن	تمرینات گوش سپاری و خوردن؛ مرور تکالیف منزل؛ تمرین منتخب کودکان؛ نامه به یک دوست، گفتگوگوی نهایی؛ گوش سپاری نهایی	ادامه دادن به تمرینات ذهن- آگاهی و یوگا

روش اجرا: جهت اجرای پژوهش پس از کسب مجوز از اداره آموزش و پرورش، و انتخاب نمونه، پرسشنامه های شادکامی و خوش بینی بر روی دانش آموزان اجرا گردید. پژوهش حاضر زیر نظر پژوهشگر (کارشناس ارشد روان شناسی) انجام گردید. گروه آزمایش تحت مداخله ذهن آگاهی بر مبنای عناوین و اهداف جلسات ذهن آگاهی قرار گرفت که این دوره به صورت گروهی طی ۸ جلسه، هفته ای دو جلسه ۹۰ دقیقه ای برگزار شد. در پایان هر جلسه نیز تکالیفی برای انجام در منزل به دانش آموزان داده می شد که باید روزانه آن ها را به مدت ۵-۱۰ دقیقه انجام می دادند،

در حالی که گروه گواه هیچ آموزشی را دریافت نکردند. در پایان جلسات، مجدداً پس آزمون بر روی گروه آزمایش و گروه کنترل اجرا گردید.

جهت رعایت ملاحظات اخلاقی، به شرکت کنندگان اعلام گردید که برای حضور در پژوهش اختیار تام داشته و در صورت تمایل نتایج آزمون در اختیار آن‌ها قرار خواهد گرفت. همچنین توضیح اهداف پژوهش برای آن‌ها، کسب رضایت آگاهانه، حق خروج از مطالعه، بدون ضرر بودن درمان ذهن آگاهی و پاسخ به سؤالات از دیگر اصول اخلاقی رعایت شده در این پژوهش بود. در نهایت جهت بررسی و تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات خام به دست آمده از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. از آمار توصیفی جهت محاسبه میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد و در بخش آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس چند متغیره در سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ استفاده شد. کلیه محاسبات در نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج

در جدول ۲ میانگین و انحراف معیار نمرات شادکامی و خوش بینی در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک گروه‌ها ارائه شده است.

جدول ۲. اطلاعات توصیفی مربوط به شادکامی به تفکیک دو گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون

متغیرها	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)
شادکامی	۴۶/۰۵ ± ۴/۱۶	۶۴/۵۰ ± ۶/۹۴	۴۷/۳۵ ± ۳/۳۸	۴۸/۹۰ ± ۷/۲۹
خوش بینی	۱۱/۴۰ ± ۱/۹۰	۱۶/۶۵ ± ۲/۴۳	۱۲/۰۵ ± ۱/۷۹	۱۳/۶۰ ± ۳/۱۷

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار شادکامی و خوش بینی در گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون، پس آزمون نشان می‌دهد. همان‌طور که مشاهده می‌شود میانگین نمرات شادکامی و خوش بینی گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش داشته است. اما در گروه کنترل تفاوت محسوسی بین مراحل ایجاد نشده است.

جهت آزمون فرضیه‌های این پژوهش از تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) به منظور بررسی اثربخشی مداخله استفاده شد. در این راستا قبل از تحلیل کوواریانس مفروضه‌های آن مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک جهت تعیین نرمال بودن توزیع داده‌ها نشان داد که در شادکامی ($Z = ۰/۸۸۳$, $P > ۰/۰۵$) و خوش بینی ($Z = ۰/۹۷۳$, $P > ۰/۰۵$) سطح معنی داری بدست آمده بزرگتر از ۰/۰۵ است بنابراین نرمال بودن توزیع داده‌ها مورد تأیید قرار می‌گیرد. برای بررسی همگنی واریانس دو گروه از آزمون همگنی واریانس‌های لون استفاده شد. نتایج این آزمون نشان داد که در متغیرهای شادکامی ($F = ۰/۰۸۰$, $P > ۰/۰۵$) و خوش بینی ($F = ۰/۳۲۷$, $P > ۰/۰۵$) سطح معنی داری به دست آمده بیشتر از میزان ۰/۰۵ است و همگنی واریانس‌ها مورد تأیید قرار می‌گیرد. مفروضه دیگر تحلیل کوواریانس این است که خطوط رگرسیون برای هر گروه در پژوهش باید یکسان باشند. لازم به توضیح است که در این فرضیه پس آزمون‌های شادکامی و خوش بینی به عنوان متغیرهای وابسته و پیش آزمون‌های آنها به عنوان متغیرهای کمکی (کوواریت‌ها) تلقی شدند. زمانی فرض همگنی شیب‌ها برقرار خواهد بود که میان متغیرهای کمکی

و متغیرهای وابسته در همه سطوح عامل (گروه‌های آزمایش و کنترل) برابری حاکم باشد. در این پژوهش، میان متغیرهای کمکی و متغیرهای وابسته در همه سطوح عامل (گروه‌های آزمایش و گواه) برابری حاکم بود ($P > 0.05$). همچنین تعاملی غیرمعنی‌دار بین متغیرهای وابسته و کمکی (کوواریت‌ها) مشاهده شد.

بر این اساس برای اطمینان از وجود تفاوت معنی‌دار بین دو گروه کنترل و آزمایش و اندازه‌گیری تأثیر مداخله، تحلیل کواریانس چندمتغیری اجرا گردید. نتایج حاصل از آزمون لامبدای ویلکز نشان داد که مقدار F برابر $27/84$ و در سطح $P \leq 0.01$ ، از لحاظ آماری معنی‌دار است. یعنی بین دو گروه آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی‌داری وجود دارد. همچنین مجذور اتا 0.61 به دست آمد و این بدان معنا است که 61 درصد واریانس نمرات پس‌آزمون متغیرهای وابسته مربوط به عضویت گروهی بوده است. توان آماری یک نیز بیانگر میزان دقت این تحلیل در کشف تفاوت‌ها بوده است. جدول ۳ تفاوت دو گروه در نمرات شادکامی و خوش‌بینی را با استفاده از تحلیل کواریانس چندمتغیری نشان می‌دهد.

جدول ۳. خلاصه نتایج تحلیل کواریانس‌های یک‌راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات شادکامی و خوش‌بینی

شاخص ها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	ضریب اتا	توان آزمون
شادکامی بین گروه	۲۵۹۵/۶۴	۱	۲۵۹۵/۶۴	۵۳/۹۶	۰/۰۰۱	۰/۶۰	۱/۰۰۰
خوش‌بینی بین گروه	۱۱۷/۸۶	۱	۱۱۷/۸۶	۱۹/۹۶	۰/۰۰۱	۰/۳۶	۰/۹۹

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، با نتایجی که برای شادکامی ($F = 53/96$, $P \leq 0.01$) به دست آمد می‌توان گفت که تفاوت میزان شادکامی بین گروه‌های مورد پژوهش معنادار است؛ به این معنی که آموزش ذهن-آگاهی بر افزایش میزان شادکامی تأثیر دارد. بر اساس میزان تأثیر یا تفاوت (مجذور اتا)، 60 درصد از تغییرات در واریانس نمرات شادکامی ناشی از آموزش ذهن‌آگاهی است. توان آماری یک نیز بیانگر میزان دقت این تحلیل در کشف تفاوت‌ها بوده است.

همچنین با نتایجی که برای خوش‌بینی ($F = 19/96$, $P \leq 0.01$) به دست آمد می‌توان گفت که تفاوت میزان خوش-بینی نیز بین گروه‌های مورد پژوهش معنادار است؛ به این معنی که آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش میزان خوش‌بینی تأثیر دارد. بر اساس میزان تأثیر یا تفاوت (مجذور اتا)، 36 درصد از تغییرات در واریانس نمرات خوش‌بینی ناشی از آموزش ذهن‌آگاهی است. توان آماری 0.99 نیز بیانگر میزان دقت این تحلیل در کشف تفاوت‌ها بوده است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی و خوش بینی دانش آموزان دختر انجام شد. طبق یافته های حاصل از این پژوهش مشخص شد که با کنترل پیش آزمون بین دانش آموزان گروه آزمایش و گواه از لحاظ شادکامی و خوش بینی تفاوت معناداری وجود دارد.

فرضیه اول پژوهش مبنی بر اینکه آموزش ذهن آگاهی بر افزایش شادکامی دانش آموزان مؤثر است تأیید شد. نتایج بدست آمده از فرضیه اول با نتایج مطالعات کریشنا (۲۰۱۴)، هاشمی و ماهور (۱۳۹۵)، فخری و همکاران (۱۳۹۶)، قدم پور و همکاران (۱۳۹۷)، ماوایی و کاکابرایی (۱۳۹۶)، فتاحی و همکاران (۱۳۹۸)، فرشیدمنش و همکاران (۱۳۹۸)، شریعتی و کریمی (۱۳۹۹)، طالبی (۱۳۹۹) و نصیرنژاد و همکاران (۱۳۹۹) همسو می باشد.

در تبیین یافته های ذکر شده می توان چنین گفت که ذهن آگاهی به افراد کمک می کند تا به واسطه ذهن آگاهی از افکار خودکار و همچنین عادت ها و الگوهای رفتاری ناسالم رها شوند و در نتیجه می تواند به بهزیستی روان شناختی و شادکامی منجر شود (دسی و ریان، ۲۰۰۰؛ به نقل از فرشیدمنش و همکاران، ۱۳۹۸). ذهن آگاهی باعث می شود که افراد تجارب درونی و بیرونی خود را با حالتی گشوده و توأم با کنجکاوی مشاهده کنند و با استفاده از ذهنیتی جدید امور را همان گونه ببینند که هستند. ذهن آگاهی شخص را قادر می سازد تا دانش، نگرش و ارزش های وجودی خود را به توانائی های واقعی و عینی تبدیل کند تا بتواند از این توانایی ها در استفاده ی صحیح تر نیروهای خود بهره گیرد و زندگی مثبت و شادابی را برای خود فراهم سازد (کثیر، حسینی مهر، عقیلی راد و شرهانی، ۱۳۹۷).

درمان مبتنی بر ذهن آگاهی، توجه و آگاهی فرد را نسبت به احساسات جسمانی و روانی بیشتر می کند و احساس اعتماد در زندگی، دلسوزی عمیق، پذیرش واقعی رخدادهای زندگی و شادکامی را به دنبال دارد. زیرا یکی از جنبه های مهم آموزش ذهن آگاهی این است که افراد یاد می گیرند با هیجانات و افکار منفی مقابله نمایند و حوادث ذهنی را به صورت مثبت تجربه کنند (سگال و همکاران، ۲۰۱۸). تکنیک های ذهن آگاهی در راهبردهای پای بندی، تعهد و تغییر، به افراد برای دستیابی به زندگی پر نشاط، هدفمند و با معنا کمک می کند؛ هدف این درمان، تغییر شکل یا فراوانی افکار و احساسات آزارنده نیست؛ بلکه هدف اصلی آن تقویت انعطاف پذیری روان شناختی است (شریعتی و کریمی، ۱۳۹۹).

با این روش درمانی، افکار فرد به عنوان حوادث ذهنی، تجربه و از تمرکز و توجه روی تنفس به عنوان ابزاری برای زندگی در زمان حال استفاده می شود. بنابراین، افراد از طریق این تکنیک ها می توانند چرخه افکاری را متوقف کنند که به بروز پیامدهای نامطلوب منجر می شود و از افکار منفی شان فاصله گیرند و با افزایش انعطاف پذیری، احساس شادی بیشتری تجربه کنند (دینز، گریگوریدز، زاپانسیک، کیس و راویتز، ۲۰۱۰؛ وانگ و کانگ، ۲۰۲۰).

فرضیه دوم پژوهش مبنی بر اینکه آموزش ذهن آگاهی بر افزایش خوش بینی دانش آموزان مؤثر است نیز تأیید شد. نتایج حاصل از آزمون این فرضیه با نتایج مطالعات ولیدی و همکاران (۱۳۹۳)، می (۲۰۱۶)، هاشمی و همکاران (۱۳۹۸)، پانسودا-کاریز و همکاران (۲۰۱۹) و کاظمی و همکاران (۱۳۹۹) همسو می باشد.

^۱: Dennis, Grigoriadis, Zupancic, Kiss & Ravitz

^۲: Wang & Kong

در تبیین این یافته می توان گفت که ذهن آگاهی به افراد در تعدیل الگوهای رفتار منفی و افکار اتوماتیک و تنظیم رفتارهای مثبت کمک می کند و با ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات می تواند تغییرات مثبتی را در ویژگی های مختلف ایجاد نماید و با جلوگیری از وقوع افکار منفی باعث گسترش افکار جدید و مثبت شود (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸).

ذهن آگاهی از طریق تدارک یک چارچوب، جهت تفسیر و توصیف تجارب زندگی و بودن در اینجا و اکنون و فراهم کردن نوعی احساس انسجام و به هم پیوستگی وجودی، می تواند در اکتساب و ارتقاء خوش بینی مؤثر باشد. (کاظمی و همکاران، ۱۳۹۹). در این روش به افراد آموزش داده می شود که افکار و احساس های خود را بدون قضاوت مشاهده کنند و آنها را وقایع ذهنی ساده ای ببینند که می آیند و می روند، به جای آن که آنها را به عنوان قسمتی از خودشان یا انعکاسی از واقعیت در نظر بگیرند (کرسول، ۲۰۱۷).^۲

همچنین یکی از نتایج استفاده از تکنیک های ذهن آگاهی افزایش شفقت، محبت و مهربانی نسبت به خود است. از آن جا که افراد مهربان در هنگام شکست خود را سرزنش نمی کنند، ترس کمتری از شکست و ناکامی دارند و توانایی بیشتری برای مواجهه با چالش های زندگی دارند (نف و همکاران، ۲۰۰۵؛ به نقل از فرشیدمنش و همکاران، ۱۳۹۸) و در نتیجه نسبت به زندگی خوش بین تر هستند.

نتایج این مطالعه و پیشینه تحقیق مبین تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر افزایش شادکامی و خوش بینی دانش آموزان بود. در پژوهش حاضر می توان به محدودیت ها و موانعی مانند مختص بودن نمونه به دانش آموزان دختر شهر گله دار، اجرای پروتکل توسط خود پژوهشگر، عدم اجرای مرحله پیگیری برای بررسی تداوم نتایج آموزش ذهن آگاهی، عدم بهره گیری از ابزارهای پژوهشی دیگر به جز پرسشنامه و استفاده از روش نمونه گیری در دسترس که از تعمیم نتایج پژوهش می کاهد، اشاره کرد. بنابراین، انجام پژوهش های مشابه روی مقاطع دیگر تحصیلی و همچنین دانش آموزان پسر به منظور مقایسه نتایج، اجرای آزمون های پیگیری با فواصل زمانی طولانی برای بررسی میزان ماندگاری اثرات آموزش ذهن آگاهی، استفاده از آموزش ذهن آگاهی در قالب واحدهای درسی پرورشی و مشاوره های گروهی تحصیلی در کل دوره های تحصیلی و متناسب با نیازهای دانش آموزان، استفاده از دیگر روش های گردآوری اطلاعات نظیر مشاهده و مصاحبه و انجام پژوهش هایی در زمینه اثربخشی سایر روش ها بر شادکامی و خوش بینی دانش آموزان، همچنین اثربخشی روش ذهن آگاهی روی دیگر سازه های روان شناسی پیشنهاد می شود.

سپاس گذاری

در نهایت، پژوهشگران بر خود لازم می بینند از کلیه عزیزانی که ما را در انجام این پژوهش یاری داده اند نهایت سپاس گذاری را داشته باشند.

منابع

پیام، رقیه؛ و اقدسی، علی نقی. (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین سلامت روان و احساس حقارت با اضطراب اجتماعی در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهرستان میاندوآب. زن و مطالعات خانواده، ۸(۳۶)، ۷-۲۷.

^۲ Creswell

- خانجانی، مهدی، سهرابی، فرامرز، و اعظمی، یوسف. (۱۳۹۷). بررسی تأثیر برنامه ارتقای تاب‌آوری و مدیریت استرس بر بهزیستی روانشناختی، معنای زندگی، خوش‌بینی و رضایت از زندگی زنان بی‌سرپرست. نشریه روان‌پرستاری، ۶(۲)، ۱۰-۱.
- سحافی، حکیم. (۱۳۹۷). رابطه سلامت روان و شادکامی با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان جندی‌شاپور اهواز. راهبردهای توسعه در آموزش پزشکی، ۱۵(۱)، ۲۴-۱۵.
- شاملی، لیلا، متقی‌دستنایی، شکوفه، و حسین‌جانی، ملیحه. (۱۳۹۹). ارتباط شکنندگی باورهای شادی و شادمانی تجربه‌شده: نقش تعدیل‌گر خوشبینی. مجله دست‌آوردهای روان‌شناختی، ۴(۱)، ۱۵۱-۱۶۶.
- شریعتی، سمیرا، و کریمی، بهروز. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تکنیک‌های ذهن‌آگاهی بر شادکامی، بهزیستی ذهنی و نشخوار فکری دختران. خانواده درمانی کاربردی، ۱(۱)، ۱۲۵-۱۴۷.
- شیخ‌اسمعیلی، دلنیا، حاتمیان، پیمان، کرمی، جهانگیر، لرستانی، الهه، و مروتی، فرزانه. (۱۳۹۹). پیش‌بینی کیفیت خواب براساس سرسختی روان‌شناختی و شادکامی در سالمندان. روان‌شناسی پیری، ۶(۱)، ۲۷-۳۸.
- صادقی، مسعود، عباسی، محمد، و بیرانوند، زینب. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری مبتنی بر بسته کوئیلیام بر خوش‌بینی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان دختر. مجله روان‌شناسی مدرسه، ۸(۴)، ۱۵۶-۱۷۵.
- طالبی، مریم. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر میزان اضطراب و شادی و ذهن‌آگاهی در پرستاران. کج‌له مراقبت پرستاری و مامایی ابن‌سینا، ۲۹(۲)، ۱۲۷-۱۳۶.
- فتاحی، سعیده؛ دلدادۀ‌مقدم، مهرانگیز؛ و تقوی، فرشته. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری و شادکامی مادران دارای کودکان مبتلا به اختلال یادگیری. مجله مطالعات ناتوانی، ۶(۹)، ۱-۶.
- فخری، محمدکاظم؛ بهار، عادل؛ و امینی، فاطمه. (۱۳۹۶). اثربخشی ذهن‌آگاهی بر شادکامی و کاهش قندخون در بیماران دیابتی. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۲۷(۱۵۱)، ۹۴-۱۰۴.
- فرشیدمنش، فروغ، داودی، حسین، حیدری، حسن، و زارع‌بهرام‌آبادی، مهدی. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی و درمان هیجان‌مدار بر صمیمیت، تعهد و شادکامی زناشویی زنان با دلزدگی زناشویی. تحقیقات علوم رفتاری، ۱۷(۱)، ۵۶-۶۷.
- قدم‌پور، عزت‌اله، مرادی‌زاده، سیروس، و شاه‌کرمی، محمد. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش شادکامی و بهبود کیفیت زندگی سالمندان. روان‌شناسی پیری، ۴(۱)، ۲۷-۳۸.
- قدم‌پور، عزت‌اله، و منصوری، لیلا. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر افزایش میزان خوش‌بینی و شفقت به خود دانش‌آموزان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. مطالعات روان‌شناختی، ۱۴(۱)، ۶۰-۷۴.
- قیطانچی، صدیقه، و ابراهیمی‌مقدم، حسین. (۱۳۹۵). پیش‌بینی شادکامی بر اساس الگوی پنج عاملی شخصیت و باورهای فراشناخت در سالمندان. روان‌شناسی پیری، ۲(۱)، ۱۳-۲۲.
- کثیر، صادق، حسینی‌مهر، مصطفی، عقیلی‌راد، سمیه، و شرهانی، محمدعلی. (۱۳۹۷). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT) بر نگرش نسبت به زندگی دانش‌آموزان پسر متوسطه‌ی دوم شهرستان شوش. دوفصلنامه جامعه‌شناسی آموزش و پرورش، ۱۱(۱)، ۴۰-۵۴.
- کاظمی، نواب، حسین‌خانزاده، عباسعلی، رسول‌زاده، وحید، و محمدی، سیدتقی. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر فرسودگی شغلی و خوش‌بینی آموزشی در معلمان ابتدایی. فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی، ۱۲(۴۳)، ۵۱-۷۲.

ماوایی، زهرا، و کاکابرایی، کیوان. (۱۳۹۶). اثربخشی ذهن‌آگاهی بر کیفیت زندگی و شادکامی سالمندان. فصلنامه پرستاری سالمندان، ۳(۴).

نصیرنژاد، فریبا، پویامنش، جعفر، فتحی‌اقدم، قربان، و جعفری، علیرضا. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان راه‌حل‌محور کوتاه‌مدت بر تاب‌آوری و شادکامی زنان مبتلا به مولتیپل اسکروزیس. دوماه‌نامه فیض، ۲۴(۵)، ۵۳۷-۵۴۴.

ولیدی‌پاک، آذر، خالدی، شادیه، و معینی‌منش، کیومرث. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش خوش‌بینی در زنان باردار دیابتی. روان‌شناسی سلامت، ۱۴(۴)، ۶۲-۷۸.

هاشمی، سیداسماعیل؛ ماهور، حسین. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر شادکامی دانش‌آموزان. مجله پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۶(۲)، ۱۱۱-۱۲۰.

هاشمی، فرشته، درتاج، فریبرز، فرخی، نورعلی، و نصرالهی، بیتا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر مؤلفه‌های خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان (اعتماد اجتماعی، تأکید تحصیلی و احساس هویت). مجله روان‌شناسی اجتماعی، ۱۳(۵۳)، ۱۰۱-۱۰۸.

Adler, M. D., Dolan, P., & Kavetsos, G. (2017). Would you choose to be happy? Tradeoffs between happiness and the other dimensions of life in a large population survey. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 139, 60-73.

Bouchard, L. C., Carver, C. S., Mens, M. G., & Scheier, M. F. (2017). Optimism, health, and well-being. *Positive psychology: Established and emerging issues*, 112-130.

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.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in cognitive sciences*, 18(6), 293-299.

Coelho, G. L., Vilar, R., Hanel, P. H., Monteiro, R. P., Ribeiro, M. G., & Gouveia, V. V. (2018). Optimism scale: Evidence of psychometric validity in two countries and correlations with personality. *Personality and Individual Differences*, 134, 245-251.

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual review of psychology*, 68, 491-516.

Dennis, C. L., Grigoriadis, S., Zupancic, J., Kiss, A., & Ravitz, P. (2020). Telephone-based nurse-delivered interpersonal psychotherapy for postpartum depression: nationwide randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 216(4), 189-196.

Gentzler, A. L., Palmer, C. A., Ford, B. Q., Moran, K. M., & Mauss, I. B. (2019). Valuing happiness in youth: Associations with depressive symptoms and well-being. *Journal of applied developmental psychology*, 62, 220-230.

Griffith, G. M., Bartley, T., & Crane, R. S. (2019). The Inside Out Group Model: Teaching Groups in Mindfulness-Based Programs. *Mindfulness*, 10(7), 1315-1327.

Gunnell, K. E., Mosewich, A. D., McEwen, C. E., Eklund, R. C., & Crocker, P. R. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences*, 107, 43-48.

Haertel, R. L. (2016). The relationship between fragile self-esteem, mindfulness, and hostile attribution style.

- Hede, A. J. (2017). Using mindfulness to reduce the health effects of community reaction to aircraft noise. *Noise & health*, 19(89), 165.
- Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J. (2017). World Happiness Report 2017. [Available at: <https://s3.amazonaws.com/happinessreport/2017/HR17.pdf> 2018]
- Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J. (2018). World Happiness Report 2018. [Available at: https://s3.amazonaws.com/happinessreport/2018/WHR_web.pdf 2018]
- Jang, H. J. (2016). Comparative study of health promoting lifestyle profiles and subjective happiness in nursing and non-nursing students. *Adv Sci Technology Letter*, 128(7), 78-82.
- Kelberer, L. J., Kraines, M. A., & Wells, T. T. (2018). Optimism, hope, and attention for emotional stimuli. *Personality and Individual Differences*, 124, 84-90.
- Krishna, R. M. (2014). Mindfulness: the untapped innate catalyst for healing, happiness and health. *The Journal of the Oklahoma State Medical Association*, 107(12), 649.
- Lawrence, E. M., Rogers, R. G., & Wadsworth, T. (2015). Happiness and longevity in the United States. *Social Science & Medicine*, 145, 115-119.
- Luchesi, B. M., de Oliveira, N. A., de Moraes, D., de Paula Pessoa, R. M., Pavarini, S. C. I., & Chagas, M. H. N. (2018). Factors associated with happiness in the elderly persons living in the community. *Archives of gerontology and geriatrics*, 74, 83-87.
- Luhmann, M., Necka, E. A., Schönbrodt, F. D., & Hawkley, L. C. (2016). Is valuing happiness associated with lower well-being? A factor-level analysis using the Valuing Happiness Scale. *Journal of research in personality*, 60, 46-50.
- Lyddy, C. J., & Good, D. J. (2017). Being while doing: an inductive model of mindfulness at work. *Frontiers in Psychology*, 7(1), 1-10.
- Machado, L., Tavares, H., Petribú, K., Zilberman, M., Torres, R. F., & Cantilino, A. (2015). Happiness and health in psychiatry: what are their implications?. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 42(4), 100-110.
- Margarita, S., Tibiletti, L., & Uberti, M. (2015). How does Optimism impact on Entrepreneurs' overconfidence? *International journal of business research and management (IJBRM)*, 6 (3), 45-53.
- May, J. D. (2016). *The effects of individual and school mindfulness on the academic optimism in schools in north Alabama* (Doctoral dissertation, University of Alabama Libraries).
- Rash, J. A., Kavanagh, V. A., & Garland, S. N. (2019). A meta-analysis of mindfulness-based therapies for insomnia and sleep disturbance: moving towards processes of change. *Sleep medicine clinics*, 14(2), 209-233.
- Rouser, R.W. (2016). Mindfulness in students' motivation and learning in school Chapter. Reads In book: Handbook on Motivation at School, Chapter: Mindfulness in students' motivation and learning in school.
- Schiavon, C. C., Marchetti, E., Gurgel, L. G., Busnello, F. M., & Reppold, C. T. (2017). Optimism and hope in chronic disease: a systematic review. *Frontiers in psychology*, 7, 2022.
- Segal, Z. V., Williams, M., & Teasdale, J. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Publications.

Shallcross, A. J., Visvanathan, P. D., Sperber, S. H., & Duberstein, Z. T. (2019). Waking up to the problem of sleep: Can mindfulness help? A review of theory and evidence for the effects of mindfulness for sleep. *Current Opinion in Psychology*, 28, 37-41.

Tindle, HA, Duncan, MS, Liu, S., Kuller, LH, Fugate Woods, N., Rapp, SR., ... & Progovac, AM (2018). Optimism, pessimism, cynical hostility, and biomarkers of metabolic function in the Women's Health Initiative: Optimism, pessimism, cynical hostility and metabolic function biomarkers in the research of Women's Health Initiative. *Journal of diabetes*, 10 (6), 512-523.

Tschannen-Moran, M., Bankole, R. A., Mitchell, R. M., & Moore, D. M. (2013). Student academic optimism: A confirmatory factor analysis. *Journal of Educational Administration*, 51 (2), 150-175.

Wang, C. (2017). Finding purpose, passion, and happiness in your profession. *Journal of medical imaging and radiation sciences*, 48(2), 114-117.

Wang, K., & Kong, F. (2020). Linking Trait Mindfulness to Life Satisfaction in Adolescents: the Mediating Role of Resilience and Self-Esteem. *Child Indicators Research*, 13(1), 321-335.

Webber, K. C., & Smokowski, P. R. (2018). Assessment of adolescent optimism: Measurement invariance across gender and race/ethnicity. *Journal of adolescence*, 68, 78-86.

Weiss-Faratci, N., Lurie, I., Benyamini, Y., Cohen, G., Goldbourt, U., & Gerber, Y. (2017, January). Optimism during hospitalization for first acute myocardial infarction and long-term mortality risk: a prospective cohort study. In *Mayo Clinic Proceedings* (Vol. 92, No. 1, pp. 49-56). Elsevier.

Won, D., Bae, J. S., Byun, H., & Seo, K. B. (2020). Enhancing subjective well-being through physical activity for the elderly in Korea: a meta-analysis approach. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 262.

Effectiveness of of Mindfulness therapy on increase happiness and optimism of girl students

Tahereh Abrahimi

MSc Student, Department of Psychology, Payame Noor University, Assaluyeh, Iran

Abstract

The goal of present study was to study the Effectiveness of Mindfulness therapy on increase happiness and optimism of girl students. This semi-experimental research was conducted with pre-posttest design with an experimental and a control group. The statistical population of study included all Fifth grade girl students of Galehdar city in the 2020-2021 academic year. That first among them by using available sampling, a school was selected, and then by using available sampling, 40 student were selected according to inclusion criteria, and randomly assigned to experimental and control groups (n=20 each). The control group did not receive any intervention. An interventional program of experimental group (Mindfulness therapy) was performed in 8 sessions of 90 minutes. To collect data, the questionnaire Oxford Happiness (1989) and Shiye & Carver optimism questionnaire (1985) were used. The data were analyzed and represented as mean, standard deviation, and covariance. Findings showed that there is significant differences between 2 groups in happiness and optimism ($P < 0.01$). According to the findings of this study, it can be mentioned that mindfulness therapy increase happiness and optimism in student and it can be used as an efficient method.

Keywords: Mindfulness, happiness, optimism, students