

## اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اشتیاق تحصیلی در دانش آموزان

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۴/۲۰ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۶/۳۱

### خلاصه

**مقدمه:** این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اشتیاق تحصیلی دانش آموزان انجام شد.

**روش کار:** پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون با دو گروه آزمایش و کنترل بود. تمامی دانش آموزان مشغول به تحصیل در مقطع متوسطه دوم (پایه دهم رشته علوم انسانی) در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ در شهر زابل جمعیت آماری این مطالعه را تشکیل دادند، که با روش نمونه گیری در دسترس تعداد ۴۰ دانش آموز انتخاب و در دو گروه آزمایش ۲۰ نفر و کنترل ۲۰ نفر گمارش شدند. گردآوری اطلاعات با پرسشنامه اشتیاق تحصیلی فردریکسن و همکاران (۲۰۰۴) انجام شد. گروه آزمایش برنامه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی را طی ۸ جلسه ۲ ساعته (۱ روز در هفته) دریافت کرد، اما برای آزمودنی های گروه کنترل هیچ مداخله ای انجام نشد. داده ها با روش های آمار توصیفی و تحلیل کوواریانس (تک متغیری و چندمتغیری) با نرم افزار آماری SPSS-V26 تحلیل شد.

**نتایج:** یافته ها نشان داد که بین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر اشتیاق تحصیلی تفاوت معناداری وجود دارد و پس از اجرای برنامه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، اشتیاق تحصیلی بهبود یافته است.

**نتیجه گیری:** با توجه به یافته های پژوهش به نظر می رسد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند در بهبود اشتیاق تحصیلی دانش آموزان سودمند باشد.

**کلمات کلیدی:** شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، اشتیاق تحصیلی، دانش آموزان

هلما جهانتیغ<sup>۱</sup>

زهرا نیک منش<sup>۲\*</sup>

ثنا نوری مقدم<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

<sup>۲</sup> دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۳</sup> استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

Email:

Hellema.Gahantigh@pgs.usb.ac.ir

## مقدمه

گذر از آموزش متوسطه به آموزش عالی، نقطه عطف مهمی در زندگی دانش آموزان است، در حالی که برخی از آنان می‌توانند با شرایط حاصل از آن کنار بیایند اما بیشتر دانش آموزان سطوح بالایی از استرس، اضطراب و افسردگی را تجربه می‌کنند (۱). برخی از اضطراب‌ها در این دوره به عنوان پاسخی مفید و قابل انتظار به استرس است اما اضطراب بیش از حد در مطالعه و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان اختلال ایجاد می‌کند. رامون-آربوئس<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۰) گزارش کردند که بیش از ۳۴ درصد دانش آموزان در فرایند تحصیلی خود درگیر اضطراب و افسردگی ناشی از استرس‌ورهای تحصیلی می‌شوند. (۲)

از دیگر سو، داک ورت<sup>۲</sup> (۲۰۱۶) پشتکار و اشتیاق تحصیلی را در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و پیشبرد اهداف تحصیلی آنان الزامی می‌داند. به عقیده پژوهشگران، اشتیاق تحصیلی بیشتر به یادگیری تحصیلی بهتر کمک می‌کند (۳ و ۴). داک ورت و همکاران (۲۰۰۷) اشتیاق تحصیلی را به عنوان پشتکار برای رسیدن به اهداف بلندمدت تعریف می‌کنند. اشتیاق تحصیلی از جمله عواملی است که می‌تواند افراد را برای موفقیت در زندگی تحصیلی سوق دهد. فقدان انگیزه و مشکلات یادگیری از جمله مسائل اساسی در فرسودگی تحصیلی هستند (۵)

در همین راستا، کارامان<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۹) اشتیاق تحصیلی را به جنبه‌ای از شخصیت فرد نسبت داده‌اند که علی‌رغم وجود مانع در راه رسیدن به هدف باعث می‌شود که شخص به راحتی از هدف خود دست نکشد. (۶) دانش آموزانی که زود تسلیم می‌شوند و پشتکار کمی دارند، باورهای پایداری درباره شکست نیز دارند. در مقابل، افرادی که دارای اشتیاق تحصیلی بیشتری هستند، علی‌رغم مواجهه با مشکلات مختلف به رشد خود ادامه می‌دهند (۷).

از جمله روش‌های مداخلاتی که برای بهبود وضعیت روانی-اجتماعی و تحصیلی دانش آموزان ممکن است دارای سودمندی باشد، می‌توان به شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی اشاره نمود. در عین حال، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی دارای قربت‌هایی با مفهوم اشتیاق تحصیلی است و شاید بتواند در فرسودگی تحصیلی نیز مؤثر باشد. رویکرد ذهن آگاهی، مهارت تحصیلی را به عنوان دستیابی به موفقیت در نظر می‌گیرد و اشتیاق را جایگزین مناسبی برای اجتناب هیجانی-تکانشی و واکنش‌های رفتاری-تکانشی می‌داند. از جمله اهداف مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی، بهبود توجه و کاهش پیامدهای منفی رفتاری و هیجانی است، در نتیجه رویکردی را پیشنهاد می‌کند که نوید شکستن این چرخه معیوب را می‌دهد.

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی شامل مدیتیشن‌های مختلف، تمرینات بدنی و چندین تمرین شناختی است که رابطه خلق، افکار، احساسات و حساسیت‌های بدنی را نشان می‌دهد. همه این تمرینات نوعی تجربه از موقعیت‌های فیزیکی و محیطی در لحظه حال را فراهم می‌کنند (۸). اساساً این روش مداخلاتی به افراد می‌آموزد که چگونه با هدایت منابع پردازش اطلاعات به سمت اهداف خنثی، یعنی تنفس یا حس لحظه، عادات را از بین ببرند و زمینه را برای تغییر ایجاد کنند (۹). بنابراین، این روش درمانی چرخه‌های پردازش معیوب را کمتر در دسترس قرار می‌دهد و توانایی افراد را برای تغییر بهبود می‌بخشد (۱۰).

در این مطالعه، پژوهشگران با توجه به ظرفیت‌هایی که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی فراهم می‌کند، چارچوب درمانی مناسبی را برای دانش آموزان دوره دوم متوسطه فراهم کردند تا مداخله و تمرینات، دوز تمرین، اهداف و راهبردهای ارزیابی را با دقت و اثربخشی بیشتر پیاده‌سازی کنند. بنابراین، با توجه به آنچه درباره رابطه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

از اوایل فروردین ماه ۱۴۰۲، هشت جلسه از پروتکل شناخت درماني مبتني بر ذهن آگاهي بر روی آزمودنی‌های گروه آزمایش اجرا شد که ۱۸ نفر با توجه به برنامه درسی به صورت گروهی آموزش دیدند و ۲ نفر به صورت فردی. سرانجام، در تیرماه ۱۴۰۲ پس از اتمام امتحانات ترمی دانش آموزان، مرحله پس آزمون اجرا شد.

در مطالعه حاضر دانش آموزان جهت شرکت در پژوهش قدرت انتخاب داشتند و هر زمان که تصمیم بر ترک گروه داشتند، برای خروج از مطالعه آزاد بودند. همچنین، سعی بر آن بود که از نظر جسمی و روانشناختی هیچ آسیبی آزمودنی‌ها را تهدید نکند و اطلاعات آن‌ها نیز کاملاً محرمانه بماند و در نهایت، اینکه گروه کنترل نیز با توزیع بروشور از مداخلات و نتایج مطالعه بهره مند شدند. برای گردآوری اطلاعات از ابزار خودگزارش‌دهی زیر استفاده شد. خلاصه محتوای برنامه مداخلاتی در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

**پرسشنامه اشتياق تحصيلي:** این ابزار خودگزارش‌دهی در سال ۲۰۰۴ توسط فردریکس و همکاران تهیه و شامل ۱۵ سؤال با ۳ خرده‌مقیاس اشتياق رفتاری، عاطفی و شناختی است و براساس یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. ضریب پایایی این ابزار در مطالعه فردریکس و همکاران (۲۰۰۴) ۰/۸۶ به دست آمد. در مطالعه طالبی و همکاران (۱۳۹۲) روایی سازه این ابزار با تحلیل عاملی و تأییدی مطلوب ارزیابی شد و پایایی کل به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ و برای ۳ خرده‌مقیاس به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۶ و ۰/۷۹ به دست آمد.

با متغیر وابسته مطرح در بالا گفته شد، مطالعه حاضر با هدف بررسی اثريخشي شناخت درماني مبتني بر ذهن آگاهي بر اشتياق تحصيلي دانش آموزان طراحی و اجرا شد.

### مواد و روش‌ها

این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و کنترل بود. تمامی دانش‌آموزان مشغول به تحصیل در مقطع متوسطه دوم (پایه دهم رشته علوم انسانی) در سال تحصیلی ۴۰۲-۱۴۰۱ در شهر زابل جمعیت آماری این مطالعه را تشکیل دادند، که با روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۴۰ دانش‌آموز انتخاب و در دو گروه آزمایش ۲۰ نفر و کنترل ۲۰ نفر گمارش شدند.

معیارهای ورود به مطالعه شامل عدم سابقه اختلال روانشناختی خاص (با توجه به ارزیابی به وسیله مشاهده بالینی و خودگزارشی از فرد)، دامنه سنی ۱۶ تا ۱۸ سال، تحصیل در مقطع متوسطه دوم و رضایت آگاهانه آزمودنی جهت شرکت در مطالعه بود. معیارهای خروج از مطالعه شامل غیبت بیش از ۳ جلسه در گروه، عدم موافقت مدرسه با ادامه دادن جلسات توسط دانش‌آموز و انصراف دانش‌آموز یا عدم رضایت والدین وی از شرکت در پژوهش بود.

سپس هماهنگی با مدرسه انجام شد و از میان گروه‌های تحصیلی مختلف، ۴۰ نفر از دانش‌آموزان دختر پایه دهم انسانی شهر زابل با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. سرانجام این دانش‌آموزان با استفاده از وضعیت تحصیلی با یکدیگر هم‌ترا شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند و به ابزارهای پژوهش (مرحله پیش‌آزمون) پاسخ دادند.

### جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات شناخت درماني مبتني بر ذهن آگاهي

جلسه	هدف/محتوا
جلسه اول	حرکت از هدایتگر خودکار به زندگی کردن همراه با آگاهی و انتخاب هوشیارانه
جلسه دوم	حرکت از بازگویی تجربه مبتنی بر افکار به حس کردن مستقیم خود تجربه
جلسه سوم	حرکت از ماندن در گذشته و آینده به بودن کامل در لحظه حال
جلسه چهارم	حرکت از تلاش برای اجتناب فرار یا خلاص شدن از تجربه ناخوشایند به همراه شدن با آن و نزدیک شدن به آن با علاقه
جلسه پنجم	حرکت از نیاز به متفاوت بودن چیزها به اینکه اجازه دهیم آن‌ها همانطور که هستند، باشند.

جلسه ششم	حرکت از دیدن افکار به عنوان چیزهای واقعی و صحیح به دیدن آن ها به عنوان رویدادهای ذهنی که احتمالا می توانند به واقعیت ربطی نداشته باشند.
جلسه هفتم	حرکت از تهدید خودتان همراه خشونت به مراقبت از خودتان با مهربانی و شفقت
جلسه هشتم	طراحی آینده ای توجه آگاه و اجرای پس آزمون

### یافته ها

نتایج اطلاعات دموگرافیک نشان داد که میانگین (و انحراف معیار) معدل تحصیلی در افراد گروه آزمایش، ۱۸/۷۶ (و ۰/۶۲۵) و در افراد گروه کنترل برابر با ۱۸/۴۶ (و ۰/۸۴۴) بوده است. همچنین، نتایج جدول شماره ۲ نشان می دهد که در افراد گروه آزمایش میانگین نمره متغیر اشتیاق به تحصیلی کل از پیش آزمون به پس آزمون بهبود داشته است اما در میانگین نمرات متغیر اشتیاق به تحصیلی کل در افراد گروه کنترل از پیش آزمون به پس آزمون تغییر محسوسی مشاهده نشد.

تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار) و آنالیز کوواریانس استفاده شد. سطح معناداری در آزمون-ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

### جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیر اشتیاق تحصیلی به تفکیک گروه و مراحل سنجش

متغیر وابسته	گروه	پیش آزمون	پس آزمون
اشتیاق تحصیلی کل	آزمایش	۴/۳۱ ± ۳۹/۳۰	۴/۸۲ ± ۴۶/۷۰
	کنترل	۵/۰۱ ± ۴۵/۳۰	۴/۹۲ ± ۴۴/۶۵

مطالعه یعنی اشتیاق تحصیلی با کنترل اثر پیش آزمون ها در دو گروه آزمایش و کنترل آورده شده است. همان گونه که مشاهده می شود بین آزمودنی های گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری در متغیر اشتیاق تحصیلی دیده می شود، به گونه ای که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی توانسته است به طور معناداری در افزایش متغیر وابسته در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس آزمون مؤثر باشد. با کنترل نمرات پیش آزمون بین گروه های آزمایش و کنترل در اشتیاق تحصیلی (جدول شماره ۳) در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود

برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون کلموگراف-اسمیرنف استفاده گردید. نتایج این آزمون نشان داد که توزیع نمرات اشتیاق تحصیلی در پیش آزمون-پس آزمون نرمال بوده است و داده ها از توزیع نرمالی برخوردار بوده اند ( $P > 0.05$ ). همچنین، بررسی همگنی واریانس ها از طریق آزمون لوین نشان داد که سطح معناداری در متغیر اشتیاق تحصیلی ( $P > 0.369$ ) و همگنی ( $F = 0.827$ ) بزرگ تر از ۰/۰۵ است، بنابراین فرض همگنی واریانس ها نیز برقرار است. در جدول شماره ۳ نتایج آنالیز تحلیل کوواریانس برای مقایسه میانگین نمرات پس آزمون متغیر مورد

دارد. بنا بر اين، مي توان نتيجه گرفت كه شناخت درماني مبتني بر ذهن آگاهي موجب بهبود نمرات اشتياق تحصيلي در گروه آزمائش و در پس آزمون شده است.

**جدول ۳. نتايج تحليل كواريانس تك متغيره براي مقايسه اشتياق تحصيلي دو گروه**

متغير وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادي	ميانگين مجذورات	آماره F	سطح معناداري	اندازه اثر
مدل اصلاح شده	۳۷۴/۳۳۱	۲	۱۸۷/۱۶۶	۱۱/۱۴۴	۰/۰۰۰	۰/۳۷۶
پيش آزمون	۲۸۱/۳۰۶	۱	۲۸۱/۳۰۶	۱۶۷۷۴۹	۰/۰۰۰	۰/۳۱۲
گروه	۲۹۸/۴۰۰	۱	۲۹۸/۴۰۰			
خطا	۶۲۱/۴۴۴	۲۷	۱۶/۷۹۶			
كل	۸۶۲۸۱/۰۰۰	۴۰				

### بحث و نتيجه گيري

اين پژوهش با هدف بررسي اثربخشي شناخت درماني مبتني بر ذهن آگاهي بر اشتياق تحصيلي دانش آموزان انجام شد. يافته پژوهش نشان داد كه شركت در جلسات شناخت درماني مبتني بر ذهن آگاهي در افراد گروه آزمائش از پيش آزمون به پس آزمون منجر به بهبود ميانگين نمرات اشتياق تحصيلي شده است. اين يافته از مطالعه در راستا و همخوان با نتايج مطالعات پيشين مانند كارلسون (۲۰۰۳) (۱۱)، هولزل<sup>۱</sup> و همكاران (۲۰۱۱) (۱۲) است. كارلسون<sup>۲</sup> و همكاران (۲۰۰۳) در مطالعه خود بيان مي كند كه گذر از مقطع ابتدائي به راهنمائي با كناره گيري بيشتري دانش آموزان همراه است و اين روند در مقاطع بعدي نيز تكرار مي شود؛ همچنين، مطالعه او درباره بررسي اثرات مداخلات ذهن آگاهي در تقويت حافظه و اشتياق تحصيلي نشان مي دهد كه

ذهن آگاهي در بهبود حافظه كاري و عملكرد تحصيلي دانش آموزان مؤثر است. مطالعه شاپيرو<sup>۳</sup> و همكاران (۲۰۰۶) نيز نشان داد كه استفاده از روش ها و تكنيك هاي ذهن آگاهي مي تواند از استرس درسي دانش آموزان بكاهد و به برطرف كردن مشكلات تحصيلي آنان كمك كند. (۱۳)

در همين راستا، مطالعه سگال<sup>۴</sup> و همكاران (۲۰۱۳) نشان داد كه فنون شناخت درماني مبتني بر ذهن آگاهي مي تواند موجب افزايش اشتياق و درگيري تحصيلي دانشجويان گردد. (۱۴) همچنين، هولزل و همكاران (۲۰۱۱) بيان كردند كه ۸ هفته آموزش ذهن آگاهي تغييرات چشمگيري را در نواحی مغزی در ارتباط با حافظه، همدلی و استرس كه زمينه عصب شناختی دارند، ايجاد می كند و مشكلات تحصيلي را تا حدی کاهش می دهد.

رویکرد درمانی مذکور ارتقا پیدا می کند و دانش آموزان می آموزند که تصویری که آنان از یک رویداد می سازند، لزوماً با واقعیت مرتبط نبوده و باورهای آنان نسبت به موانع تحصیلی یا یادگیری و علاقه به یک درس مشخص قابل تغییر است.

از جمله محدودیت های این پژوهش نمونه گیری تنها از بین دانش آموزان دختر یک مقطع، محدود بودن ابزار گردآوری اطلاعات به پرسشنامه کمی و خودگزارشی، نمونه گیری با روش در دسترس و عدم امکان بررسی دوره پیگیری بود. پیشنهاد می شود در مطالعات بعدی اثربخشی این رویکرد آموزشی و مداخلاتی در حوزه های دیگر آموزشی و تربیتی در بین دانش آموزان دوره ابتدایی و سایر مقاطع و نیز دانشجو-معلمان دانشگاه فرهنگیان اجرا و برای گردآوری اطلاعات در کنار پرسشنامه از روش های دیگری مانند مصاحبه و مشاهده استفاده گردد. همچنین، سنجش تأثیر این روش مداخلاتی در طی دوره ۳ الی ۶ ماهه پس از اتمام مطالعه (دوره پیگیری) حائز اهمیت خواهد بود. برنامه ریزان، مشاوران و کارشناسان آموزش و پرورش و روان شناسان تربیتی مداخلات برخاسته از این رویکرد را در اولویت های برنامه های توسعه بخش تربیتی در کلیه دوره های تحصیلی و جنسیت مختلط سازه لحاظ نمایند.

### تقدیر و تشکر

بدین وسیله از مسئولین محترم آموزش و پرورش و معاون آموزشی شهر زابل که در اجرای این پژوهش یاری نمودند و نیز از دانش آموزان دختر شرکت کننده صمیمانه تشکر می گردد.

در تبیین یافته فوق می توان گفت که مطالعات نشان می دهند که استدلال خسته کننده بودن تحصیلات با کاهش شدید انگیزه در تحصیل مرتبط است و بدین ترتیب دانش آموزان نیاز دارند تا اشتیاق تحصیلی خود را بهبود ببخشند. بهبود عاطفی، شناختی و رفتاری در عرصه تحصیلی می تواند تا حد زیادی در کاهش مشکلات تحصیلی مؤثر باشد. اشتیاق رفتاری شامل رفتارهای مثبتی مانند رعایت هنجارهای کلاس و تلاش برای یادگیری همراه با انجام وظایف تحصیلی است. اشتیاق عاطفی به واکنش های عاطفی دانش آموزان در کلاس از جمله علاقه، کسالت، شادی، غم و اندوه اشاره دارد. اشتیاق شناختی بر سرمایه گذاری روانشناختی در یادگیری، تمایل به فراتر رفتن از الزامات و ترجیح چالش بر آسانی تمرکز دارد.

تکنیک های رویکرد ذهن آگاهی به شخص کمک می کند تا قواعد رفتاری را بهتر رعایت کند. به بیان دیگر، در این تکنیک ها، زندگی از حرکت های خودکار به سمت هوشیار شدن پیش می رود و شخص پیامدهای رفتارهای خود را در نظر می گیرد. از سوی دیگر، با یادگیری این تکنیک ها، هیجانات نیز بهبود می یابند و شخص هیجاناتی مانند کسالت، شادی، اضطراب و ... را از هم متمایز ساخته و می آموزد که این هیجانات به واسطه برخی افکار و رویدادها برانگیخته می شوند. بنابراین، دانش آموزان می توانند هیجانات ناشی از موقعیت های ناراحت کننده تحصیلی را کنترل کنند و موقعیت های ناراحت کننده را با احساساتی نو تجربه کنند. همچنین، شناخت نیز در فرایند

## References

1. Carlson, L. E., Speca, M., Patel, K. D., & Goodey, E. (2003). Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress, and immune parameters in breast and prostate cancer outpatients. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 571–581.
2. Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. New York, NY: Simon & Schuster
3. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A metaanalysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
4. Evans, S. (2016). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. In *Mindfulness-based cognitive therapy* (pp. 145-154). Springer, Cham.
5. Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry research*, 191(1), 36–43.
6. Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of academic stress among college students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41–55.
7. Park, D., Tsukayama, E., Yu, A., & Duckworth, A. L. (2020). The development of grit and a growth mindset during adolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, 198, 104889.
8. Parsons, D., Gardner, P., Parry, S., & Smart, S. (2022). Mindfulness-Based Approaches for Managing Stress, Anxiety and Depression for Health Students in Tertiary Education: a Scoping Review. *Mindfulness*, 13(1), 1–16.
9. Ramón-Arbués, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., JuárezVela, R., Pellicer-García, B., & Antón-Solanas, I. (2020). The prevalence of depression, anxiety and stress and their

- associated factors in college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7001.
10. Sugara, G. S., Rakhmat, C., & Nurihsan, J. (2020). Factorial structure and psychometric properties of the quality of life inventory in an Indonesian college sample. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 8(3).
  11. Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373–386.
  12. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., and Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*, 2nd Ed. New York, NY: Guilford Press.
  13. Sipe, W. E., & Eisendrath, S. J. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy: theory and practice. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57(2), 63-69.
  14. Williams, J. M. G., & Kuyken, W. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy: A promising new approach to preventing depressive relapse. *The British Journal of Psychiatry*, 200 (5), 359-360.



*Original Article***The effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness on academic enthusiasm in students**

Received: 11/07/2023 - Accepted: 22/09/2023

Hellema Jahantigh<sup>1</sup>  
Zahra Nikmanesh<sup>2\*</sup>  
Sana Noorimoghadam<sup>3</sup>

<sup>1</sup> MA, Department of psychology,  
Faculty of Educational Sciences and  
psychology, University of Sistan and  
Baluchestan, Zahedan, Iran

<sup>2</sup> Associate Professor, Department of  
Psychology, Faculty of Educational  
Sciences and Psychology, University of  
Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran  
(Corresponding author)

<sup>3</sup> Assistant Professor, Department of  
Psychology, Faculty of Educational  
Sciences and Psychology, University of  
Sistan and Baluchistan, Zahedan, Iran

**Email:**  
Hellema.Gahantigh@pgs.usb.ac.ir

**Abstract**

**Introduction:** This research was conducted with the aim of investigating the effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness on students' academic enthusiasm.

**Methods:** It was a semi-experimental research with a pre-test, post-test design with two experimental and control groups. All students studying in the second secondary level (10th grade of humanities) in the academic year of 1401-402 in the city of Zabul formed the statistical population of this study, which was selected by the available sampling method, 40 students were selected and divided into two groups. 20 test subjects and 20 control subjects were assigned. Data collection was done with Fredriksen et al.'s (2004) academic enthusiasm questionnaire. The experimental group received the cognitive therapy program based on mindfulness during 8 2-hour sessions (1 day per week), but no intervention was done for the subjects of the control group. The data were analyzed by descriptive statistics and covariance analysis (univariate and multivariate) with SPSS-v26 statistical software.

**Conclusion:** The findings showed that there is a significant difference between the experimental and control groups in terms of academic enthusiasm, and after the implementation of the cognitive therapy program based on mindfulness, academic enthusiasm has improved. According to the research findings, it seems that cognitive therapy based on mindfulness can be beneficial in improving students' academic enthusiasm.

**Keywords:** cognitive therapy based on mindfulness, academic enthusiasm, students