

مقاله اصلی

مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد اینترنت محور بر اشتیاق تحصیلی دانش آموزان دختر در دوران همه گیری کووید ۱۹

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۹/۲۵ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۲۸

خلاصه

مقدمه: ویروس کووید ۱۹ باعث تغییر جنبه های مختلف زندگی از جمله سبک آموزش شده که این امر باعث تغییرات در دانش آموزان شده است. پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد اینترنت محور بر اشتیاق تحصیلی دانش آموزان دختر در دوران همه گیری کووید ۱۹، انجام شد.

روش کار: روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری بود. نمونه پژوهش شامل ۴۵ نفر (گروه آزمایشی ذهن آگاهی: ۱۵ نفر، گروه آزمایشی پذیرش و تعهد: ۱۵ نفر و گروه گواه: ۱۵ نفر) بود که از بین تمامی دانش آموزان دختر متوسطه دوم آموزش و پرورش نواحی ۱ و ۲ شهرستان ساری در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ و با روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چندمرحله ای انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری پرسشنامه استاندارد اشتیاق تحصیلی شافلی و همکاران (۲۰۰۲) بود. برای گروه های آزمایشی، آموزش ذهن آگاهی و آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد اینترنت محور طی ۸ جلسه با استفاده از نرم افزار تیم لینک اجرا شد، در این مدت آزمودنی های گروه گواه هیچ گونه مداخله ای دریافت نکردند.

نتایج: در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($\alpha=0/05$)، نتایج آزمون تحلیل واریانس در اندازه گیری های مکرر، نشان داد در دوران همه گیری کووید ۱۹، آموزش ذهن آگاهی و آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد اینترنت محور بر اشتیاق تحصیلی دانش آموزان تاثیر معنی داری دارند. به طوری که، اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اشتیاق تحصیلی بیشتر از آموزش ذهن آگاهی بود.

نتیجه گیری: به منظور بهبود اشتیاق تحصیلی دانش آموزان در دوران کووید-۱۹ می توان از آموزش ذهن آگاهی و آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد استفاده کرد با اینحال استفاده از آموزش ذهن آگاهی پیشنهاد می شود.

کلمات کلیدی: ذهن آگاهی، پذیرش و تعهد، اشتیاق تحصیلی، کووید-۱۹.

فهیمة قاسمی^۱

سیده علیا عمادیان^{۲*}

رمضان حسن زاده^۲

گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ساری، ایران

^۲استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ساری، ایران

^۳استاد گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، ساری، ایران

Email: emadian2012@yahoo.com

مقدمه

نیز میزان اثربخشی و کارایی حاصل شده، اشاره دارد (۶). به عبارت دیگر، اشتیاق تحصیلی، عبارت است از سرمایه روانی دانش آموزان و تلاش مستقیم آن‌ها برای یادگیری و کسب مهارت‌ها و تمایل به ارتقاء سطح موفقیت‌ها که منجر به مشارکت مؤثر در فعالیت‌های مدرسه، شرکت در فعالیت‌های کلاسی، سازگاری با فرهنگ مدرسه و رابطه مناسب با معلمان و سایر دانش آموزان می‌شود (۷). اشتیاق تحصیلی هم در ارتقای تحصیلی و هم کاهش رفتارهای پرخطر دانش آموزان در مدارس نقش عمده‌ای دارد (۸). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اگر بتوان دانش آموزان را هر چه بیشتر درگیر مسائل تحصیلی و تکلیف یادگیری کرد، بیشتر می‌توان به موفقیت علمی آنان امیدوار بود (۹).

از جمله عوامل تاثیرگذار بر تعدیل هیجانات منفی حاصل از اضطراب‌های گوناگون و نگرش‌های منفی نسبت به مدرسه در دانش آموزان، طراحی و کاربست آموزش‌هایی است که اعتماد به نفس، انگیزش و توانمندی‌های آنان را تقویت نماید. در این میان، می‌توان به آموزش مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی^۲ و درمان پذیرش و تعهد^۳ اشاره کرد (۱۱-۱۰). ذهن آگاهی به عنوان یکی از درمان‌های شناختی-رفتاری نسل سوم یا موج سوم^۴، شکلی از مراقبه^۵ است که ریشه در تعالیم و آئین‌های مذهبی شرقی خصوصاً بودا دارد (۱۲). هدف مطلوب ذهن آگاهی، پرورش آگاهی پایدار و غیرواکنشی در مورد تجربه‌های درونی (شناختی، عاطفی و حسی) و تجربه‌های بیرونی فرد (اجتماعی و محیطی) است، فرد به جای سرکوب کردن و یا رد کردن افکار و احساسات دردناک و منفی خود، فقط آن‌ها را مشاهده می‌کند و به آن‌ها اجازه می‌دهد تا همان‌طور که هستند، باشند (۱۳). درمان پذیرش و تعهد را می‌توان ترکیبی از استراتژی‌های پذیرش و خود آگاهی برای تغییر رفتار آشکار توصیف کرد که برای بهبودی چیزی که انعطاف پذیری

بیش از سه دهه از زمانی که پژوهشگران علاقه مند به امر تعلیم و تربیت در تلاش گسترده خود برای شناسایی عوامل مرتبط با پیشرفت تحصیلی، مفهوم اشتیاق تحصیلی را معرفی کردند، می‌گذرد (۱). به طوری که، یکی از مفاهیم اساسی در آموزش و پرورش کودکان و نوجوانان مفهوم اشتیاق تحصیلی است. اشتیاق تحصیلی از نظر لغوی به معنای میل و آرزوی چیزی را داشتن یا این که علاقه زیادی داشتن به امور و جنبه‌های یک کاری را گویند که معمولاً در مقابل بی میلی و بی رغبتی تعریف می‌شود. اشتیاق تحصیلی به عنوان یک احساس تعلق و گرایش فرد به مشارکت در فعالیت‌های کلاسی، از نتایج مهم مدرسه در کنار موفقیت‌های آموزشی است. اشتیاق تحصیلی می‌تواند شامل مشارکت در فعالیت‌های فوق برنامه مانند ورزش، موسیقی، تئاتر و کار جمعی که به وسیله مدرسه سازمان داده می‌شود نیز باشد (۲). از این رو، مفهوم اشتیاق تحصیلی به کیفیت تلاشی که دانش آموزان صرف فعالیت‌های هدفمند آموزشی می‌کنند تا به صورت مستقیم به نتایج مطلوب دست یابند، اشاره دارد. به عبارت دیگر، اشتیاق تحصیلی نوعی سرمایه گذاری روان شناختی و تلاش مستقیم برای یادگیری، فهمیدن و تسلط در دانش، مهارت‌ها و هنرهایی است که فعالیت‌های تحصیلی را ارتقاء می‌دهد (۳). این مفهوم به کیفیت تلاشی اشاره دارد که صرف فعالیت‌های هدفمند آموزشی می‌شود تا به صورت مستقیم در دستیابی به نتایج مطلوب نقش داشته باشد و منجر به جهت گیری تحصیلی، حمایت از فرایند مثبت و جهت دار تحصیلی به جای تلاش برای حذف مشکلات موجود در فرایند تحصیلی، رشد علمی و سلامت روانی می‌گردد (۴). اشتیاق تحصیلی از جمله متغیرهایی است که عملکرد تحصیلی دانش آموزان را تحت تاثیر قرار می‌دهد (۵) و به میزان نیرو یا انرژی یک دانش آموز که صرف انجام کارهای تحصیلی خود می‌کند و

4. Third Wave

5. Meditation

1. Academic Engagement

2. Mindfulness-based Interventions

3. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

اجتماعی دچار وقفه نشود و برنامه‌های درسی طبق برنامه از قبل مشخص شده، تداوم داشته باشد راه کارهای مختلفی ارائه شد (۲۱). در دوران همه‌گیری کووید ۱۹، آموزش اینترنت محور توانست ضمن افزایش حمایت اجتماعی، بر چالش حضور مداوم در جلسات حضوری غلبه کند و پتانسیل ارائه محتوا در محیط‌های جذاب دیجیتال در زمان‌های متنوع و مناسب را فراهم سازد (۲۲).

امروزه نظام آموزش و پرورش کشور به‌خصوص در دوره متوسطه با چالش افت تحصیلی و بی‌انگیزگی تحصیلی در دانش آموزان روبرو است (۱۷). در دوران نوجوانی، به دلیل این که ارتباط نوجوانان با همسالان افزایش و وابستگی آنان به والدین کاهش می‌یابد، نوجوان زمان و فرصت بیشتری برای تعامل با افراد، گروه‌ها و دوستان دارد. با توجه به روحیه بسیار حساس نوجوانان به‌خصوص دختران و تمایل آنان به ارتباط با همسالان و حساسیت خانواده‌ها نسبت به فرزندان دختر، قرار گرفتن آنان در سنی که احتمال بروز آسیب‌های اجتماعی وجود دارد، لازم است به این مقوله بیش از پیش پرداخته شود (۲۳). از سویی، در بررسی‌های متعدد پژوهشگر، مشخص شد که این عنوان در مقاطع مختلف تحصیلی در کشور ما و به‌خصوص دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهرستان ساری، تاکنون مورد بررسی و پژوهش قرار نگرفته و یا دست کم نتایج پژوهش‌های انجام شده، منتشر نشده و در اختیار سایر پژوهشگران قرار نگرفته است، از این رو، نتایج پژوهش حاضر کمک می‌کند تا تاثیر بکارگیری هر یک از شیوه‌های آموزشی ذهن آگاهی و پذیرش و تعهد اینترنت محور در افزایش یا کاهش میزان اشتیاق تحصیلی دانش آموزان دختر مشخص گردد. هم‌چنین، مقایسه این دو روش آموزشی در صورت معناداری به شناسایی روش برتر منجر خواهد شد. در نتیجه، آن دسته از دانش آموزانی که به هر دلیلی در کسب موفقیت‌های مورد انتظار خود موفق نبوده و یا قصد دارند موفقیت‌های بالاتری کسب کنند، تصویر واضح و روشن تری از موفقیت‌های خود در آینده ترسیم کنند، کمک می‌نماید با بهره‌گیری از این شیوه موثر،

روان‌شناختی نامیده می‌شود، تلاش می‌کند. بنابراین از جمله اهداف پایه در درمان پذیرش و تعهد، ایجاد انعطاف‌پذیری روانی است (۱۴). مرور پژوهش‌ها موید تاثیر اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اشتیاق تحصیلی و برخی ویژگی‌های مرتبط با مدرسه در دانش آموزان می‌باشند. پژوهش ادریسی (۱۵) نشان داد آموزش پذیرش و تعهد بر بهبود سازگاری فردی-اجتماعی، اضطراب و بی‌خوابی، نارسانا کنش‌وری اجتماعی و افسردگی موثر است. پژوهش هاشمی، درتاج، فرخی و نصرالهی (۱۶) نشان داد که آموزش ذهن آگاهی باعث افزایش خوش‌بینی تحصیلی و ابعاد آن (اعتماد اجتماعی، تاکید تحصیلی و احساس هویت) می‌شود. پژوهش عطایی، احمدی، کیامنش و سیف (۱۷) نیز نشان داد که آموزش ذهن آگاهی به طور معناداری موجب افزایش انگیزش تحصیلی در دانش آموزان دختر و پسر شده است. در پژوهشی دیگر، خرمی، سیف، کیامنش و درتاج (۱۸) نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی در افزایش نگرش به مدرسه تأثیرگذار است. در پژوهشی دیگر، مک و همکاران (۱۰) نشان دادند که برنامه آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر اینترنت و آموزش شناختی-رفتاری با پشتیبانی تلفنی بر سلامت روان (سلامت جسمانی، افسردگی، پریشانی روان‌شناختی، رضایت از زندگی، اختلال خواب و اضطراب و سطح انرژی) هم در مرحله پس‌آزمون و هم در پیگیری سه ماه بعد از مداخله موثر بوده است. پژوهش بورنز، لی و بروان^۶ (۱۹) نیز نشان داد که بکارگیری آموزش ذهن آگاهی در کاهش میزان استرس، اضطراب، افسردگی و کمال‌گرایی دانشجویان موثر است.

شیوع ناگهانی کووید-۱۹، سیستم‌های آموزشی دنیا را با چالش‌های متعددی روبرو کرد (۲۰). در سراسر جهان، پروتکل‌های بهداشتی بر رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی تأکید کردند. در بسیاری از کشورها از جمله در کشور ما، برای کاهش شیوع ویروس کرونا آموزش‌های حضوری در مدارس و دانشگاه‌ها تعطیل شد. برای این که آموزش دانش آموزان و دانشجویان در طول دوره فاصله‌گذاری

6. Burns, Lee & Brown

تلاش نمایند توانمندی های خود را افزایش دهند تا نتایج مطلوب- تری به ثبت برسانند. هم چنین، مشخص خواهد ساخت که آموزش- و پرورش متوسطه دوم شهرستان ساری برای افزایش موفقیت های تحصیلی و کارآمدی دانش آموزان خود که در آینده های بسیار نزدیک وظیفه خطیری در جامعه بر عهده خواهند گرفت، نیازمند چه راه کارهایی است. با توجه به این که همه گیری کووید ۱۹، بسیاری از رسوم رایج و مناسبات عرف را تغییر داده و در این میان، امروزه دانش آموزان به جای حضور در مدارس و کلاس های درس، به صورت برخط با معلمان و دبیران خود در ارتباط و تعامل هستند و در کلاس های آنلاین شرکت می کنند، سوال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا بین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد اینترنتی محور بر اشتیاق تحصیلی دانش آموزان دختر در دوران همه گیری کووید ۱۹ تفاوت وجود دارد؟

روش کار

روش پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی است. طرح پژوهش، نیمه- آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون- پیگیری با گروه کنترل است. جامعه آماری، عبارت است از کلیه دانش آموزان دختر متوسطه دوم آموزش و پرورش نواحی ۱ و ۲ شهرستان ساری در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۲۰۰۰ که تعداد آن ها برابر ۸۱۳۹ نفر است. بر اساس اهداف و روش پژوهش، هم چنین، حجم جامعه آماری مورد بررسی، معیارهایی برای حضور اعضاء در طرح پژوهشی در نظر گرفته شد. معیارهای ورودی عبارتند از دختر بودن؛ ثبت نام در متوسطه دوم در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹؛ عدم سابقه شرکت در کارگاه ها یا کلاس های آموزشی مشابه؛ مهیا بودن شرایط دسترسی آسان به ابزارهای الکترونیکی مانند گوشی، اینترنت، وب کم و غیره جهت حضور در کلاس های آنلاین مربوط به این دوره؛ تکمیل رضایت نامه کتبی و ملاک های خروج، عبارت بود از عدم توانایی جهت شرکت در ۱۰ جلسه آموزشی و یا غیبت بیش از دو جلسه؛ عدم رضایت از جلسات در هر مقطع از اجرای طرح؛ قطعی مستمر اینترنت و مهیا نبودن امکان بهره برداری از همه محتوای آموزشی کلاس های آنلاین. در بحث نمونه آماری و روش نمونه گیری،

نخست، برای اجرای طرح پژوهشی، انتخاب مدرسه مدنظر قرار گرفت. بر این اساس، از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند- مرحله ای استفاده شد. به طوری که، به طور کاملاً تصادفی و بر اساس قرعه کشی، به عنوان خوشه اول، از میان کلیه مدارس دخترانه متوسطه دوم در آموزش و پرورش نواحی ۱ و ۲ شهرستان ساری، آموزش و پرورش ناحیه ۱ انتخاب شد. به عنوان خوشه دوم و از بین شاخه های متوسطه دوم آموزش و پرورش ناحیه ۱ ساری (نظری، علوم و معارف اسلامی، فنی و حرفه ای و کار دانش)، شاخه فنی و- حرفه ای انتخاب شد. خوشه سوم، از بین تمامی مدارس فنی و حرفه- ای آموزش و پرورش ناحیه ۱ ساری، آموزشگاه فنی و حرفه ای سما انتخاب شد. در خوشه بندی چهارم، از بین کلیه رشته های تحصیلی این آموزشگاه، رشته های گرافیک و حسابداری انتخاب شد. به این ترتیب، از کلیه دانش آموزان پایه های دهم، یازدهم و دوازدهم که در رشته های گرافیک و حسابداری مشغول به تحصیل بودند، تقاضا شد در صورت علاقمندی و تمایل قلبی به مشارکت در این طرح پژوهشی، نسبت به تکمیل رضایت نامه کتبی اقدام و موافقت خود را جهت حضور در این طرح پژوهشی اعلام نمایند. بر این اساس، ۶۷ نفر از دانش آموزان داوطلب همکاری در این طرح پژوهشی شدند. به دلیل شیوع و همه گیری اپیدمی کووید-۱۹ و اتخاذ تصمیم جهانی مبنی بر رعایت فاصله گذاری اجتماعی که سبب گردید کلیه آموزش های مدارس در تمامی مقاطع تحصیلی به صورت برخط (آنلاین) به دانش آموزان ارائه گردد، هم چنین، احتمال تاثیر شرایط کرونایی و اضطراب حاصل از آن بر نتایج پژوهش و همگن اختیار کردن نمونه آماری، جهت انتخاب اعضاء نمونه از میان ۶۷ نفر دانش آموز داوطلب که نسبت به تکمیل رضایت نامه کتبی اقدام و موافقت خود را جهت حضور در این طرح پژوهشی اعلام نمودند، تقاضا شد که به سوالات پرسشنامه اضطراب بیماری کرونا در نمونه ایرانی که توسط علی پور و همکاران (۲۵) اعتباریابی شده است، پاسخ دهند. پس از تکمیل پرسشنامه ها، نمرات استخراج و برای ۶۷ نفر عضو نمونه، میانگین اضطراب کرونا برابر با ۳/۱۷ و انحراف استاندارد برابر با ۰/۷۲ محاسبه شد. از طرفی، جهت تعیین نقطه برش

از فرمول سوانسون و کانزر استفاده شد. در این رابطه ریاضی، مقدار $1/64$ واحد انحراف استاندارد است که توسط سوانسون و کانزر پیشنهاد شده است (۲۴):

$$\text{نقطه برش} = \text{میانگین} \pm (\text{انحراف استاندارد} \times 1/64)$$

$$(1/99, 4/35) = 3/17 \pm (1/64 \times 0/72)$$

نتایج نشان داد که از میان ۶۷ نفر دانش آموز داوطلب مشارکت در طرح پژوهش، ۴۵ نفر (۶۷ درصد) دچار اضطراب بیماری کرونا (با نقطه برش یک انحراف معیار از میانگین: معادل ۶۸ درصد) تشخیص داده شدند. به عبارت دیگر، همه دانش آموزانی که در پرسشنامه اضطراب بیماری کرونا در نمونه ایرانی علی پور و همکاران (۲۵) نمره‌ای از ۱/۹۹ تا ۴/۳۵ کسب کردند به عنوان اعضاء نمونه آماری انتخاب شدند. این مجموعه شامل ۴۵ نفر معادل ۶۷ درصد از همه دانش آموزانی هستند که خواستار مشارکت در این طرح پژوهشی شده و حائز کلیه شرایط و معیارهای ورودی بودند. در نهایت، به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده (با استفاده از قرعه-کشی)، اعضاء نمونه به صورت کاملاً تصادفی در سه گروه دسته-بندی شدند. دو گروه با عنوان گروه‌های آزمایشی ۱، جهت آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی اینترنت محور (۱۵ نفر) و گروه آزمایشی ۲، جهت آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد اینترنت محور (۱۵ نفر) و یک گروه به عنوان کنترل یا شاهد (۱۵ نفر) انتخاب شدند. در اجراء پس از تصویب طرح پژوهشی (پیشنهاد یا پروپوزال) در شورای پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی مازندران (واحد ساری) و کسب مجوز از کمیته اخلاق (تخصیص کد اخلاق) مراحل انجام این طرح پژوهشی آغاز گردید. در مرحله نخست با هماهنگی‌های به عمل آمده با مدیریت آموزشکده فنی و حرفه‌ای سما ساری، گروه واتس-آپی^۷ جهت ارتباط با دانش آموزان (پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم رشته‌های گرافیک و حسابداری) جهت تکمیل فرم رضایت‌نامه در مرحله نخست و ادامه مراحل کار پژوهش، با حضور مدیر آموزشکده و یکی از معاونان وی (خانم مشاور مدرسه)،

تشکیل شد. در مرحله دوم، با حذف دانش آموزانی که نسبت به تکمیل فرم رضایت‌نامه اقدام نکرده یا حائز شرایط و معیارهای ورودی نبودند از گروه واتس آپی، از تمامی ۶۷ نفر عضو باقی مانده تقاضا شد که فرم پرسشنامه اضطراب بیماری کرونا را تکمیل و به صفحه شخصی (خصوصی یا پی‌وی) پژوهشگر یا مشاور ارسال نمایند. در این مرحله میانگین و انحراف استاندارد نمرات اضطراب کرونا محاسبه شد. طبق سوانسون و کانزر (۱۹۹۸)، ۶۸ درصد اعضاء که در فاصله مثبت و منفی (\pm) یک انحراف استاندارد از میانگین که شامل ۴۵ نفر دانش آموز می‌شدند به صورت گمارش کاملاً تصادفی و بر اساس قرعه‌کشی در یکی از سه گروه مورد مطالعه، دسته‌بندی شدند. در ادامه و جهت اجرای دوره‌های آموزشی ذهن آگاهی و پذیرش و تعهد اینترنت محور، هم‌چنین، گردآوری داده‌های مورد نیاز برای تجزیه و تحلیل آماری، با رعایت دقیق نکات اخلاقی، با انجام پیش‌آزمون (توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه اشتیاق تحصیلی) در بین آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش (۱ و ۲) و کنترل، طرح پژوهشی آغاز شد. در این مرحله، گروه واتس آپی قبلی حذف شد و برای پیشبرد اهداف پژوهش، برای هر یک از سه گروه جدید، به صورت مجزا گروه‌های واتس آپی جدید، تشکیل شد و ۱۵ نفر عضو هر گروه به عضویت گروه مربوط به خود دعوت شدند. هم-چنان مدیر و مشاور آموزشکده نیز در این گروه‌ها حضور داشتند. از طرفی، جهت ارائه آموزش‌های مربوط به هر یک از دو گروه آزمایشی، از اعضاء این گروه‌ها تقاضا شد که نرم افزار تیم لینک^۹ که لینک دالود آن در گروه واتس آپی مربوط به خودشان قرار داده شده بود را روی لپ‌تاپ، کامپیوتر، گوشی و یا تبلت خود نصب نموده تا در روزهایی که آموزش‌ها ارائه می‌گردد، بتوانند در کلاس‌ها حضور رسانند و از مطالب و آموزش‌ها بهره‌مند گردند. برای آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش ۱ و ۲، جلسات آموزشی ذهن آگاهی و آموزش پذیرش و تعهد، طی ۸ جلسه، هر جلسه به مدت ۶۰ دقیقه و در روزهای زوج (دوشنبه و چهارشنبه) برگزار شد،

9. Private

1. Teamlink

7. Swanson & Kunzer

8. WhatsApp

حدودی، ۴: زیاد و ۵: خیلی زیاد) نمره گذاری می شوند. بنابراین، حداکثر نمره‌ای که پاسخگو می تواند از این مقیاس به دست آورد نمره ۸۵ و حداقل نمره ۱۷ است. چنانچه، در هر خرده مقیاس (نیرومندی، وقف خود و جذب) و نمره کل (اشتیاق تحصیلی)، مجموع نمرات بر تعداد گویه‌ها تقسیم گردد، حداکثر نمره ۵ و حداقل نمره برابر ۱ است که در آن نمره ۳ برابر متوسط (میانگین نظری) در نظر گرفته می شود. شافلی و همکاران (۲۶) مقدار ضریب آلفای کرونباخ را برای این مقیاس برابر ۰/۷۳ گزارش نمودند. قدم-پور، قاسمی پیربلوطی، حسونند و خلیلی گشنیگانی (۲۷)، جهت بررسی روایی این مقیاس از روش تحلیل عاملی تأییدی به روش مؤلفه‌های اصلی و برای بررسی میزان پایایی مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ استفاده نمودند. نتایج تحلیل عاملی نشان داد که وجود سه عامل (خرده مقیاس‌های نیرومندی، وقف خود و جذب) تأیید می شود. هم چنین، مشخص نمودند که میزان ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و عامل‌های آن به ترتیب برابر ۰/۸۸، ۰/۹۴، ۰/۹۲ و ۰/۷۹ است (۲۷).

پروتکل آموزشی مورد استفاده شامل محتوای جلسات درمان مبتنی بر ذهن آگاهی و محتوای جلسات درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به شرح زیر بوده است.

به طوری که آزمودنی‌های گروه کنترل سهمی از این آموزش‌ها نداشتند. در پایان دوره آموزشی اینترنت محور که از طریق نرم افزار تیم لینگ اجرا گردید، مجدداً از آزمودنی‌های هر سه گروه، پس-آزمون به عمل آمد (اجرای مجدد پرسشنامه‌های اشتیاق تحصیلی). هم چنین، بعد از گذشت دو ماه از تاریخ برگزاری پس آزمون، برای انجام آزمون پیگیری، مجدد، پرسشنامه اشتیاق تحصیلی، در بین هر سه گروه مورد مطالعه توزیع و اطلاعات مورد نیاز گردآوری شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل واریانس در اندازه گیری های مکرر با رعایت مفروضه‌های آن، نرمال بودن (آزمون شاپیرو-ویلک)، همگنی واریانس‌ها (آزمون لون)، همگنی کوواریانس (آزمون M باکس) و اصل تقارن مرکب (آزمون کروییت موخلی) در سطح معناداری $\alpha=0/05$ ، استفاده شد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه اشتیاق تحصیلی: پرسشنامه شاتیاق تحصیلی توسط شافلی، سالانوا، گونزالز-روما و باکر (۲۶)، طراحی شده است. این مقیاس اندازه گیری دارای ۱۷ گویه است و سه خرده مقیاس نیرومندی (گویه‌های ۶-۱)، وقف خود (گویه‌های ۱۱-۷) و جذب (گویه‌های ۱۷-۱۲) را اندازه گیری می کند. عبارات این پرسشنامه بر روی یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (۱: خیلی کم، ۲: کم، ۳: تا

جدول ۱. محتوای جلسات آموزش ذهن آگاهی

جلسه	فعالیت‌ها
۱	معرفی و آشنایی اعضا با یکدیگر و مدرس دوره، مطرح کردن قوانین و مقررات گروهی، بیان اهمیت طرح و اهمیت شرکت در کلیه جلسات و بحث مقدماتی پیرامون اهمیت مباحث و اجرای پیش آزمون.
۲	آشنایی با موانع و مقاومت‌های تمرین‌های ذهن آگاهی و راه حل‌های آن، تکنیک ثبت سه دقیقه ای افکار، آموزش و اجرای تکنیک فضای تنفس سه دقیقه‌ای، معاینه کل بدن و بحث در مورد این تجربه، تمرین تنفس عمیق شکمی.
۳	مرور مباحث جلسه قبل و تکالیف، تکنیک استفاده از حواس پنجگانه در ذهن آگاهی، حرکات آرام و ذهن-آگاه یوگا، مراقبه تصویرسازی از مکان امن با استفاده از حواس پنجگانه، آموزش ذهن آگاهی به عنوان یک رویداد خوشایند.

مرور مباحث جلسه قبل و تکالیف، مروری بر جدول احساسات بدنی، هیجانات و افکار، آموزش تکنیک قدم زدن آگاهانه در خیابان، توصیف و بیان هیجانات، تکنیک جایگشت توجه، مراقبه نشسته با تأکید بر توجه به تنفس، صداهاى بدن، احساسات و افکار، معاینه کل بدن و تمرین فضای تنفس ۹ دقیقه‌ای.	۴
مرور مباحث جلسه قبل و تکالیف، تکنیک آموزش مهرورزی به خود و دیگران و مراقبه مهرورزی.	۵
مرور مباحث جلسه قبل و تکالیف، آموزش پذیرش بنیادین خود و دیگران بدون قضاوت، مدیتیشن چهار بعدی و آگاهی نسبت به هر آنچه در لحظه به هشیاری وارد می‌شود، تمرین فضای تنفسی سه دقیقه‌ای، مراقبه ناهمجوشی فکر.	۶
مرور مباحث جلسه قبل و تکالیف، آموزش شناسایی قضاوت، آموزش پذیرش بنیادین خود و دیگران بدون قضاوت، مراقبه ذهن آغازگر، آموزش تکنیک ناهمجوشی، آموزش ذهن آگاهی به‌عنوان فعالیت‌های روزمره.	۷
مرور مباحث جلسه قبل و تکالیف، جمع‌بندی دوره و انجام آزمون.	۸

جدول ۲. محتوای جلسات آموزش پذیرش و تعهد

جلسه	فعالیت‌ها
۱	معرفی و آشنایی اعضا با یکدیگر و مدرس دوره، مطرح کردن قوانین و مقررات گروهی، بیان اهمیت طرح و اهمیت شرکت در کلیه جلسات و بحث مقدماتی پیرامون اهمیت مباحث و اجرای پیش‌آزمون
۲	آشنایی با مفاهیم تعهدپذیری، ایجاد بینش نسبت به مشکل و به چالش کشیدن افکار و احساسات منفی.
۳	مرور مباحث جلسه قبل و تکالیف، آشنایی با مشکلات و ناراحتی‌های ناشی از افکار و احساسات منفی و امیدواری خلاقانه.
۴	مرور مباحث جلسه قبل و تکالیف، ایجاد پذیرش و ذهن آگاهی به واسطه رها کردن تلاش برای کنترل و جداسازی شناختی و هیجانی.
۵	مرور مباحث جلسه قبل و تکالیف، زندگی ارزش مدار، اهمیت آن و تأثیرش بر زندگی.
۶	مرور مباحث جلسه قبل و تکالیف، انتخاب اهداف واقع بینانه، موانع، ارزیابی و اهمیت آن‌ها.
۷	مرور مباحث جلسه قبل و تکالیف، تصریح ارزش‌ها، اعمال، درگیری با اشتیاق و تعهد.
۸	مرور مباحث جلسه قبل و تکالیف، مفهوم بودن و اهمیت آن، جمع‌بندی دوره و انجام پس‌آزمون.

نتایج

جذب) را در هر یک از مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، در گروه‌های مورد مطالعه، گزارش نموده است.

جدول ۳، شاخص‌های مرکزی و پراکندگی متغیر اشتیاق تحصیلی و خرده مقیاس‌های آن (نیرومندی، فداکاری و

جدول ۳. شاخص های مرکزی و پراکندگی متغیر اشتیاق تحصیلی و خرده مقیاس های آن

گروه ها		متغیرها	آزمون	ذهن آگاهی	پذیرش و تعهد	گواه
			میانگین (±) انحراف استاندارد	میانگین (±) انحراف استاندارد	میانگین (±) انحراف استاندارد	میانگین (±) انحراف استاندارد
نیرومندی	پیش آزمون	۰/۶۹±۳/۰۱	۰/۷۳±۳/۰۲	۰/۵۰±۲/۹۶		
	پس آزمون	۰/۸۸±۳/۸۷	۰/۷۷±۴/۶۷	۰/۸۵±۳/۰۸		
	پیگیری	۰/۷۰±۳/۹۲	۰/۶۹±۴/۴۱	۰/۴۹±۳/۱۸		
فداکاری	پیش آزمون	۰/۴۹±۲/۷۸	۰/۴۷±۲/۵۶	۰/۶۶±۲/۹۷		
	پس آزمون	۰/۶۶±۳/۹۶	۰/۷۶±۴/۵۷	۰/۹۱±۳/۰۹		
	پیگیری	۰/۷۵±۳/۸۱	۰/۴۵±۴/۵۵	۰/۵۳±۳/۱۷		
جذب	پیش آزمون	۰/۷۱±۳/۰۵	۰/۷۸±۳/۱۱	۰/۶۰±۳/۰۵		
	پس آزمون	۰/۸۱±۳/۸۴	۰/۷۷±۴/۶۴	۰/۹۹±۳/۰۱		
	پیگیری	۰/۷۸±۳/۷۷	۰/۳۲±۴/۶۱	۰/۷۱±۳/۰۷		
اشتیاق	پیش آزمون	۰/۳۷±۲/۹۵	۰/۳۷±۲/۹۰	۰/۴۸±۲/۹۹		
	پس آزمون	۰/۵۹±۳/۸۹	۰/۵۵±۴/۶۳	۰/۵۸±۳/۰۶		
تحصیلی	پیگیری	۰/۵۸±۳/۸۳	۰/۳۰±۴/۵۳	۰/۵۳±۳/۲۷		

که مقدار سطح معناداری (P) محاسبه شده از مقدار ۰/۰۵ = α ، بزرگتر است.

بررسی مفروضه همگنی واریانس ها: نتایج مربوط به آزمون لون (F) نشان داد در سطح اطمینان ۹۵ درصد، فرض همگن بودن واریانس ها در متغیر اشتیاق تحصیلی و خرده مقیاس های آن (نیرومندی، فداکاری و جذب) ها، مورد تایید داده ها است، چرا که مقدار سطح معناداری (P) از مقدار ۰/۰۵ = α ، بزرگتر است.

بررسی مفروضه همگنی ماتریس کوواریانس و کرویت: جدول ۴، نتایج مربوط به آزمون باکس (M) و آزمون کرویت موخلی (W) را نشان می دهد.

اطلاعات مندرج در جدول ۳، نشان داد میانگین اشتیاق تحصیلی، در گروه آموزشی ذهن آگاهی از ۲/۹۵ در پیش-آزمون به ۳/۸۹ در پس آزمون و ۳/۸۳ در مرحله پیگیری؛ در گروه آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد، از ۲/۹۰ در پیش آزمون به ۴/۶۳ در پس آزمون و ۴/۵۳ در پیگیری و در گروه گواه از ۲/۹۹ در پیش آزمون به ۳/۰۶ در پس آزمون و ۳/۲۷ در مرحله پیگیری تغییر یافت.

بررسی مفروضه نرمال بودن: نتایج مربوط به آزمون شاپیرو-ویلک (W) نشان داد در سطح اطمینان ۹۵ درصد، فرض نرمال بودن متغیر اشتیاق تحصیلی و خرده مقیاس های آن (نیرومندی، فداکاری و جذب)، مورد تایید داده ها است، چرا

جدول ۴. آزمون فرض همگن بودن ماتریس کوواریانس و کرویت

متغیر	شاخص	Box's M	Mauchly's W
مقدار محاسباتی		۱۵/۴۵	۰/۹۴
نیرومندی	P	۰/۳۱۲	۰/۲۶۲

۰/۹۷	۲۰/۰۷	مقدار محاسباتی	
۰/۵۶۸	۰/۱۱۷	P	فداکاری
۰/۹۵	۱۶/۹۶	مقدار محاسباتی	
۰/۳۲۳	۰/۲۳۲	P	جذب
۰/۹۷	۱۶/۵۰	مقدار محاسباتی	
۰/۵۶۵	۰/۲۵۴	P	اشتیاق تحصیلی

آن مورد تایید است، چرا که مقدار سطح معناداری (P) محاسبه شده از مقدار $\alpha = ۰/۰۵$ ، بزرگتر است.

آزمون تحلیل واریانس در اندازه‌گیری‌های مکرر:
جدول ۵، نتایج آزمون تحلیل واریانس در اندازه‌گیری‌های مکرر را نشان می‌دهد.

اطلاعات مندرج در جدول ۴، نشان داد در سطح اطمینان ۹۵ درصد، فرض همگن بودن ماتریس کوواریانس گروه‌ها، و فرض همگن بودن واریانس تفاوت همه ترکیب‌های مربوط به گروه‌ها (کرویت) در متغیر اشتیاق تحصیلی و خرده مقیاس‌های

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل واریانس در اندازه‌گیری‌های مکرر

ضریب	متغیر	منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	F	P	تاثیر
۰/۳۶	نیرومندی	گروه	۲۲/۱۰	۲	۱۱/۰۵	۲۳/۷۵	۰/۰۰۰	
۰/۴۶		مرحله	۲۰/۸۱	۲	۱۰/۴۱	۱۷/۷۰	۰/۰۰۰	
۰/۲۰		مرحله*گروه	۹/۷۰	۴	۲/۴۳	۵/۲۱	۰/۰۰۱	
۰/۵۰		گروه	۳۵/۶۰	۲	۱۷/۸۰	۴۱/۳۱	۰/۰۰۰	
۰/۴۷	فداکاری	مرحله	۱۵/۰۷	۲	۷/۵۴	۱۸/۷۸	۰/۰۰۰	
۰/۳۲		مرحله*گروه	۱۷/۰۴	۴	۴/۲۶	۹/۸۹	۰/۰۰۰	
۰/۲۹		گروه	۱۶/۸۱	۲	۸/۴۰	۱۷/۳۱	۰/۰۰۰	
۰/۴۸	جذب	مرحله	۲۶/۲۱	۲	۱۳/۱۰	۱۹/۷۳	۰/۰۰۰	
۰/۲۳		مرحله*گروه	۱۱/۸۸	۴	۲/۹۷	۶/۱۲	۰/۰۰۰	
۰/۵۶	اشتیاق	گروه	۲۵/۴۳	۲	۱۲/۷۲	۵۳/۰۲	۰/۰۰۰	
۰/۶۴		مرحله	۱۸/۵۴	۲	۹/۲۷	۳۶/۸۴	۰/۰۰۰	
۰/۳۷		مرحله*گروه	۱۱/۸۱	۴	۲/۹۵	۱۲/۳۱	۰/۰۰۰	

(آموزش ذهن آگاهی، آموزش پذیرش و تعهد و گواه)، در هر یک مراحل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) و تعامل (گروه * مرحله) تفاوت معناداری وجود دارد، چون مقدار

مندرجات جدول ۵، نشان داد که در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($\alpha = ۰/۰۵$)، بین میانگین اشتیاق تحصیلی و خرده مقیاس‌های آن (نیرومندی، فداکاری و جذب) در هر یک از گروه‌ها

آموزشی ذهن آگاهی و پذیرش و تعهد بر متغیر اشتیاق تحصیلی را نشان می دهد.

سطح معناداری (P) محاسبه شده از مقدار $\alpha = 0.05$ ، کوچک تر است. **آزمون تعقیبی:** جدول ۶، نتایج مربوط به آزمون تعقیبی شفه جهت مقایسه میزان تاثیر گذاری دو روش

جدول ۶. آزمون تعقیبی شفه

متغیر	مرحله	I - J	P	I - K	P	J - K	P
نیرومندی	پیش آزمون	-0.01	0.999	0.06	0.973	0.06	0.970
	پس آزمون	-0.80	0.042	0.79	0.045	1/59	0.000
	پیگیری	-0.50	0.113	0.74	0.011	1/24	0.000
فداکاری	پیش آزمون	0.22	0.554	-0.19	0.655	-0.41	0.143
	پس آزمون	-0.61	0.114	0.86	0.016	1/48	0.000
	پیگیری	-0.74	0.005	0.64	0.018	1/38	0.000
جذب	پیش آزمون	-0.06	0.975	-0.01	0.999	0.05	0.978
	پس آزمون	-0.80	0.048	0.83	0.039	1/64	0.000
	پیگیری	-0.84	0.003	0.70	0.016	1/55	0.000
اشتیاق تحصیلی	پیش آزمون	0.05	0.939	-0.04	0.957	-0.10	0.809
	پس آزمون	-0.74	0.004	0.83	0.001	1/57	0.000
	پیگیری	-0.69	0.001	0.56	0.011	1/25	0.0001

I: آموزش ذهن آگاهی

J: آموزش پذیرش و تعهد

K: گواه

این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد اینترنتی محور بر اشتیاق تحصیلی دانش آموزان دختر در دوران همه گیری کووید ۱۹ انجام شد. نتیجه پژوهش نشان داد که در دوران همه گیری کووید-۱۹، آموزش ذهن آگاهی و آموزش مبتنی بر پذیرش- و تعهد اینترنتی محور بر اشتیاق تحصیلی دانش آموزان دختر تاثیر معنی داری دارند. به طوری که، بین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد اینترنتی محور بر اشتیاق تحصیلی دانش آموزان دختر تفاوت معنی داری وجود دارد. یعنی، از نظر میزان اثربخشی (تاثیر گذاری)، آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد در مقایسه با آموزش ذهن آگاهی، تاثیر

مندرجات جدول ۶، نشان داد غیر از مرحله پیش آزمون، در دو مرحله پس آزمون و پیگیری، بین گروه آموزش ذهن آگاهی و آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد؛ هم چنین، بین این دو گروه با گروه گواه، اختلاف آماری معناداری وجود دارد، چون مقدار سطح معناداری (P) محاسبه شده از مقدار $\alpha = 0.05$ ، کوچک تر است، یعنی: $P < \alpha = 0.05$. در واقع، از نظر میزان اثربخشی (تاثیر گذاری) بر اشتیاق تحصیلی داریم: گواه (میانگین: ۳/۱۱) > آموزش ذهن آگاهی (میانگین: ۳/۵۶) > آموزش پذیرش و تعهد (میانگین: ۴/۰۲)

بحث و نتیجه گیری

بیشتری بر میزان اشتیاق تحصیلی دانش آموزان مورد مطالعه داشته است. نتیجه حاصله با پژوهش‌های هاشمی و همکاران (۱۶)، عطایی و همکاران (۱۷)، خرمی و همکاران (۱۸) در داخل کشور و نتایج پژوهش‌های مک و دیگران (۱۰) و بورنز و دیگران (۱۹) در خارج از کشور همسو است. بنابراین، نتایج این پژوهش، نشان‌دهنده تاثیر هر دو شیوه آموزش ذهن آگاهی و آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد اینترنت محور در افزایش اشتیاق تحصیلی دانش آموزان است. با این حال، تفاوت معناداری بین تاثیر دو شیوه آموزشی در افزایش اشتیاق تحصیلی دانش آموزان وجود دارد و آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد در مقایسه با آموزش ذهن آگاهی، تاثیرگذاری بیشتری بر میزان اشتیاق تحصیلی دانش آموزان داشته است. از سوی دیگر، این اثربخشی با گذر زمان (۲ ماه) پایدار مانده است، هم‌چنان که در کلیه مراحل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) تفاوت معناداری بین میانگین نمرات اشتیاق تحصیلی اعضاء گروه کنترل، وجود نداشت. در تبیین نتیجه به دست آمده، میهن‌دوست و دیگران (۲۸) بیان داشتند که مداخلات موج سوم مانند آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد در جمعیت‌های غیربالینی موجب کاهش اضطراب و افسردگی و ارتقاء بهزیستی عمومی می‌شوند. به عبارت دیگر، دانش آموزان دوره متوسطه که در معرض رویدادهای مختلفی در محیط خانه و مدرسه و در روابط با دوستان و همسالان خود قرار دارند و نگرانی‌هایی درباره تحصیل و دانشگاه، آینده شغلی، ازدواج، رضایت والدین و معلمان، ایفای نقش در جامعه و از همه مهم‌تر تغییرات جسمی و جنسی ناشی از دوره بلوغ که برای آن‌ها اشتغال ذهنی به وجود آورده و در نتیجه، ناخواسته آنان دچار اختلالات روانی از قبیل استرس، اضطراب و افسردگی می‌شوند که سبب کاهش تمرکز و حافظه شده و بر پیشرفت و روند تحصیلی تاثیر گذاشته و ضمن کاستن از میل، شور و اشتیاق آنان به تحصیل و حضور در مدرسه، حتی موجب افت تحصیلی، ترک تحصیل و یا شکست تحصیلی می‌گردد. در

نتیجه، در آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد که در آن از شیوه‌های شناختی نظیر ارزیابی و آشنایی با مفاهیمی همانند نگرانی و ناامیدی برای بهبود تنظیم هیجانی استفاده می‌شود، افرادی که آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد به آن‌ها ارائه شده است، نسبت به نگرانی‌ها، ناامیدی‌ها و افکارشان آگاهی کامل پیدا کرده و بنابراین، پس از کسب آگاهی، نسبت به رفع آن اقدام می‌کنند و همین عاملی می‌شود که کم‌کم ارزیابی‌های شناختی و هیجانی آن‌ها کاهش و هم‌راستا با آن، میزان بهزیستی روان-شناختی، مثبت‌اندیشی و امیدواری در آنان افزایش یابد. از سویی، با توجه به این که در آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر ایجاد نگرش مثبت و کاهش باورهای فکری منفی از طریق ذهن آگاهی تأکید می‌شود، این روش در بهبود تنظیم هیجانی و کاهش علائم روان‌شناختی مؤثر بوده، تأکید بر اجتناب از تجارب دردناک و آگاهی از پیامدهای آن، آموزش گام‌های پذیرش، تغییر مفاهیم زبان با استفاده از تمثیل و آموزش تن آرامی باعث ایجاد یک آگاهی شناختی و هیجانی در فرد می‌شود که به تدریج به یک تنظیم هیجانی مثبت دست پیدا نماید. از سویی، در این شیوه آموزش، تأکید بسیاری بر تمایل افراد به تجربه‌های درونی می‌شود تا به آن‌ها کمک شود تا افکار آزاردهنده خود را فقط به عنوان یک فکر تجربه کنند و از ماهیت ناکارآمد برنامه فعلی‌شان آگاه شوند و به جای پاسخ به آن، به انجام آن‌چه در زندگی برای‌شان مهم و در راستای ارزش‌های‌شان است، پردازند. هم‌چنین، این روش باعث می‌شود تا نشخوارهای ذهنی یا گفتگوهای منفی در ذهن کاهش یابد و کانال‌های جذب انرژی مثبت باز شوند که در نتیجه آن، امید و اشتیاق به تحصیل در فرد دانش آموز افزایش می‌یابد. همان‌گونه که نتایج آماری پژوهش نیز نشان داد، آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد در مقایسه با آموزش ذهن آگاهی، تاثیرگذاری بیشتری بر میزان اشتیاق تحصیلی دانش آموزان داشته است. با این وصف، محدودیت‌های پژوهش شامل محدود بودن نمونه آماری به دانش آموزان دختر آموزش‌شده

جمعیت شناختی که می توانند نتایج پژوهش را خدشه دار کند، توجه شود و یا با توجه به حجم نمونه بالا، تأثیر آن ها یا کنترل شود و یا مورد محاسبه قرار گیرد تا سهم خالص متغیرهای اصلی، مشخص و شفاف گردد. هم چنین، با توجه به اثرات مثبت تمرینات پذیرش و تعهد و ذهن آگاهی بر افزایش اشتیاق و انگیزش نسبت به تحصیل، معلمان و مدرسان تعلیم و تربیت با استفاده از آموزش های مبتنی بر پذیرش و تعهد و ذهن- آگاهی در مدارس و ایجاد شرایط مناسب برای رشد خودکارآمدی، فرصت های بیشتری را برای افزایش انگیزش تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و خوش بینی تحصیلی در دانش- آموزان فراهم کنند. توصیه می شود پذیرش و تعهد به همراه ذهن آگاهی به عنوان یک مداخله مستقل یا به عنوان یک مداخله مکمل همراه دارو درمانی، درمان های فن آورانه و مدیریت رفتاری برای نوجوانان با انواع مشکلات رفتاری استفاده گردد.

فنی و حرفه ای سما ساری در استان مازندران در رشته های گرافیک و حسابداری، لذا در تعمیم نتایج به سایر جوامع آماری، نهایت دقت و احتیاط به عمل آید. اجرای طرح پژوهش در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ انجام پذیرفت، لذا، این پژوهش مقطعی بوده و در تعمیم نتایج آن به دیگر سال ها، نهایت دقت و احتیاط به عمل آید. هم چنین، محدودیت های مرتبط با شیوع و همه گیری کووید-۱۹ و مشکلات و مسائل دسترسی به افراد نمونه آماری، مسائل مربوط به اینترنت و غیره نیز محدودیت هایی را ایجاد نمودند. بنابراین با توجه به محدودیت های پژوهش پیشنهاد می شود که در پژوهش های آینده، برای کاهش سوگیری احتمالی و کنترل متغیرهای مداخله گر، نمونه مورد مطالعه از مناطق مختلف و شهرهای مختلف و با حجم بیشتر انجام شود تا با اطمینان بیشتری بتوان نتایج پژوهش را تعمیم داد، علاوه بر این در پژوهش های آینده به منظور افزایش اعتبار درونی به متغیرهای روان شناختی و

References

- Rodriguez JL, Boutakidis IP. The association between school engagement and achievement across three generations of Mexican American students. *Association of Mexican American Educators Journal*. 2013 Feb 1;7(1).
- Li L, Chen X, Li H. Bullying victimization, school belonging, academic engagement and achievement in adolescents in rural China: A serial mediation model. *Children and youth services review*. 2020 Jun 1;113:104946.
- Linnenbrink EA, Pintrich PR. The role of self-efficacy beliefs instudent engagement and learning inthe classroom. *Reading & Writing Quarterly*. 2003 Apr 1;19(2):119-37.
- Farajzadeh P, Ghazanfari A, Cherami M, Sharifi T. Comparison of the effectiveness of psychological capital training and emotional self-regulation on the psychological flexibility of student teachers with low academic motivation. *Journal of Mashhad University of Medical Sciences*; 2021; 63 (Special Issue), 1-15.
- Closson LM, Boutilier RR. Perfectionism, academic engagement, and procrastination among undergraduates: The moderating role of honors student status. *Learning and Individual Differences*. 2017 Jul 1;57:157-62.
- Strobel M, Tumasjan A, Spörrle M. Be yourself, believe in yourself, and be happy: Self- efficacy as a mediator between personality factors and subjective well- being. *Scandinavian Journal of psychology*. 2011 Feb;52(1):43-8.
- Azizi B, Ojinejad A. The mediating role of academic motivation in the relationship between goal orientation and academic self-efficacy. *Quarterly Journal of New Approach in Educational Management*, 2020; 10 (3), 336-315.
- Bagheri G, Ghazanfari A, Nikdel F. Evaluation of psychometric properties of Fredericks Academic Achievement Questionnaire in high school students. *Journal of Psychometrics*, 2020; 7 (28), 42-23.
- Finn JD, Fish RM, Scott LA. Educational sequelae of high school misbehavior. *The Journal of Educational Research*. 2008 May 1;101(5):259-74.
- Mak WW, Chio FH, Chan AT, Lui WW, Wu EK. The efficacy of internet-based mindfulness training and cognitive-behavioral training with telephone support in the enhancement of mental health among college students and young working adults: randomized controlled trial. *Journal of medical Internet research*. 2017 Mar 22;19(3):e6737.
- Kelson J, Rollin A, Ridout B, Campbell A. Internet-delivered acceptance and commitment therapy for anxiety treatment: systematic review. *Journal of medical Internet research*. 2019 Jan 29;21(1):e12530.

12. Öst LG. Efficacy of the third wave of behavioral therapies: A systematic review and meta-analysis. *Behaviour research and therapy*. 2008 Mar 1;46(3):296-321.
13. Epstein BJ. Effects of a mindfulness based stress reduction program on fathers of children with developmental disability. Hofstra University; 2010.
14. Sianturi R, Keliat BA, Wardani IY. The effectiveness of acceptance and commitment therapy on anxiety in clients with stroke. *Enfermeria clinica*. 2018 Feb 1;28:94-7.
15. Edrisi H. The effectiveness of acceptance and commitment-based treatment on individual-social adjustment and mental health of dissatisfied couples referring to counseling centers in Tehran. *Quarterly Journal of New Ideas in Psychology*, 4 (8), 1-13.
16. Hashemi F, Dortaj F, Farrokhi N, Nasrollahi B. The effectiveness of mindfulness training on the components of students' academic optimism (social trust, academic emphasis and sense of identity). *Journal of Social Psychology*, 2020; 13 (53), 101-108.
17. Ataei F, Ahmadi A, Kiamanesh A, Seyf A. The effectiveness of mindfulness training in increasing motivation to study in male and female high school students. *Journal of School Psychology*, 2020; 8 (4), 176-199.
18. Khorrami F, Seyf A, Kiamanesh A, Dortaj F. The effectiveness of mindfulness training on test anxiety and attitudes toward school in 11th grade students. *Journal of Educational Psychology*, 2020; 14 (50), 25-54.
19. Burns JL, Lee RM, Brown LJ. The effect of meditation on self-reported measures of stress, anxiety, depression, and perfectionism in a college population. *Journal of College Student Psychotherapy*. 2011 Mar 31;25(2):132-44.
20. Badali M, ShafieiFar N, Bakhtiarizadeh Z. Problem-based e-learning on the level of learning and academic motivation of medical students in coronary conditions. *Journal of Mashhad University of Medical Sciences*. 2021; 1(64).
21. Ghafourifard M. The promotion of Virtual Education in Iran: The Potential which Turned into reality by Coronavirus. *Iranian Journal of Medical Education*. 2020; 20 :33-34
22. Pal K, Dack C, Ross J, Michie S, May C, Stevenson F, Farmer A, Yardley L, Barnard M, Murray E. Digital health interventions for adults with type 2 diabetes: qualitative study of patient perspectives on diabetes self-management education and support. *Journal of medical Internet research*. 2018 Feb 20;20(2):e8439.
23. Adibnia F, Vesal M. The effect of group therapy on admission and commitment on social adjustment of female students. *Social Work Quarterly*, 2020; 8 (3), 11-5.
24. Parvaz R, Delavar A, Dortaj F. Construction and standardization of multidimensional anger scale in high school students in Gilan-e-Gharb city in the academic year of 2007-2008. *Journal of Educational Measurement*, 2012; 2 (5), 66-41.
25. Alipour A, Ghadami A, Alipour Z, Abdollahzadeh H. Preliminary validation of the Corona Anxiety Scale (CDAS) in an Iranian sample. *Journal of School Psychology*, 2020; 8 (32), 175-163.
26. Schaufeli WB, Salanova M, González-Romá V, Bakker AB. The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness studies*. 2002 Mar;3(1):71-92.
27. Ghadampour E, Ghasemi M, Hasanvand B, Khalili Z. Psychometric Properties of Students' Academic Achievement Scale. *Journal of Educational Measurement*, 2018; 8 (29), 184-167.
28. Mihandost Z, mami S, yarvaisi F. The Effectiveness of Acceptance and Commitment Based Education on Psychological Components (Stress, Anxiety, Depression) and Problem Solving Styles in First Secondary School Students in Sanandaj. *Educ Strategy Med Sci*. 2021; 14 (1) :12-22

Original Article

Comparison of the effectiveness of mindfulness and acceptance and commitment education on academic motivation of female students during the Covid epidemic 19

Received: 16/12/2021 - Accepted: 19/03/2022

Fahimeh Ghasemi¹
Seyedeh Olia Emadian²
Ramezan Hassanzadeh³

¹Department of Psychology, Islamic Azad University, Sari Branch, Sari, Iran

²Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Sari Branch, Sari, Iran

³Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Sari Branch, Sari, Iran

Email:
emadian2012@yahoo.com

Abstract

Introduction: The aim of this study was to compare the effectiveness of mindfulness and acceptance and commitment education on academic achievement of female students during the Covid 19 epidemic.

Materials and Methods: The research method was quasi-experimental with pretest-posttest design with control group and follow-up period. The research sample consisted of 45 people (mindfulness experimental group: 15 people, acceptance and commitment experimental group: 15 people and control group: 15 people) who were among all female high school students in education and upbringing areas 1 And 2 cities of Sari in the academic year 1399-00 were selected by multi-stage cluster random sampling method and completely randomly (lottery). Measurement tools in pre-test, post-test and follow-up were the standard questionnaire of academic enthusiasm of Shuffle et al. (2002). For the experimental groups, mindfulness training and acceptance-based training and Internet-based commitment were performed in 8 sessions using Link Team software. During this period, the subjects of the control group received no intervention. They did not.

Results: At 95% confidence level ($\alpha = 0.05$), the results of analysis of variance in repeated measures showed that during the Covid 19 epidemic, mindfulness training and training based on acceptance and commitment of the Internet Axis has a significant effect on students' academic achievement. the effectiveness of acceptance-based education on academic achievement was greater than mindfulness education.

Conclusion: In order to improve the academic motivation of students in the Covid-19 era, mindfulness training and acceptance and commitment training can be used. However, the use of mindfulness training is recommended.

Key words: Mindfulness, Acceptance and Commitment, Academic Passion, COVID-19