

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تنبلی اجتماعی دانش آموزان دختر تیز هوش در سال تحصیلی ۹۴-۹۳

چکیده

زمینه: تنبلی اجتماعی به عنوان یکی از ابعاد منفی فعالیت های گروهی به این نکته اشاره دارد که افراد ممکن است در بستر گروه تلاش آگاهانه کمتری را نسبت به زمانی که به طور انفرادی کار می کنند از خود نشان دهند. بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر میزان تنبلی اجتماعی دانش آموزان دختر تیزهوش انجام گرفت.

روش ها: طرح پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر تیز هوش مقطع متوسطه شهر کرمانشاه بود که در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ در مدرسه فرزنانگان مشغول به تحصیل بودند. نمونه گیری، به روش تصادفی خوشه ای انجام شد، از بین هجده کلاس مدرسه فرزنانگان شهر کرمانشاه دو کلاس انتخاب و پس از تکمیل پرسشنامه تنبلی اجتماعی، تعداد ۳۰ نفر که بیشترین میزان تنبلی اجتماعی را داشتند به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. گروه آزمایش طی ۶ جلسه، هفته ای دو جلسه و هر جلسه به مدت ۱/۵ تا ۲ ساعت تحت آموزش ذهن آگاهی قرار گرفت و گروه کنترل هیچ گونه آموزشی دریافت نکرد. بعد از مداخله برای هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. سپس داده های جمع آوری شده با آزمون کوواریانس مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: نتایج تحلیل داده ها نشان داد که بین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ تنبلی اجتماعی تفاوت معناداری وجود دارد و ۷۲٪ این تغییرات ناشی از تأثیر مداخله است.

نتیجه گیری: آموزش ذهن آگاهی موجب بهبود عملکرد دانش آموزان در فعالیت های گروهی و افزایش راندمان کار تیمی می شود.

کلید واژه: آموزش ذهن آگاهی، تنبلی اجتماعی، دانش آموزان تیز هوش

خدامراد مومنی^۱، پریسا جانجانی^{۱،۲}،
سهند گراوند^{۲،۳*}

۱. گروه روانشناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

۲. کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

۳. گروه سنجش و اندازه گیری، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

* **عهده دار مکاتبات:** ایران، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، گروه سنجش و اندازه گیری

Email: sahand.geravand@yahoo.com

مقدمه:

به عنوان یکی از پنج تله کار تیمی در کنار تفکر گروهی، عدم تعهد به اهداف، عدم وابستگی به رهبر و پخش مسئولیت که یکی از علل زیربنایی بطالت (تنبلی) نیز هست مطرح شده است.^۴ واژه «تنبلی اجتماعی» اولین بار توسط لاتانه و همکاران در سال (۱۹۷۹) به کار رفت.^۵ آن ها این واژه را در توصیف پدیده کاهش تلاش افراد در کار، زمانی که در قالب یک گروه همکاری می کنند به کار بردند. آن ها معتقد بودند که بر خلاف عقیده رایج مبنی بر اینکه زمانی که افراد با یکدیگر در قالب تیم یا گروه همکاری می کنند، تیم یا گروه تلاش بیشتر افراد را موجب می شود، در عالم واقع صادق نیست بلکه به کاهش بهره

بحث گروه امروزه به مثابه یک سامانه اجتماعی، هم برای نهادها و سازمان های در برگیرنده آن ها و هم برای اعضای خود کارکردهایی بی بدیل دارند.^۱ تحقیقات زیادی از مزایای گسترده ی کارگروهی مثل افزایش عملکرد، کیفیت بالای محصولات و کاهش ترک خدمت^۲ سخن به میان آورده اند، در حالی که نگاه آسیب شناسانه به کار تیمی، کاهش فرایندها، عدم تطابق و عدم اثربخشی را به عنوان مشکلات عملکردی ناشی از ماهیت گروه بودن آشکار می سازد.^۳ تنبلی (طفره روی) اجتماعی (social loafing) از جمله این فرایندهای معیوب است که

توانایی استفاده از راهبردهای استدلالی در دانش‌آموزان^۹؛ مطالعه لیندن و مرداک (۱۹۷۳)؛ به نقل از سمپل و همکاران، (۲۰۰۵) بر اثر بخش بودن آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی و افزایش توجه، آرامش عضلانی و بررسی مفید بودن این تکنیک‌ها بر افزایش تنظیم توجه اشاره کرد^{۱۰}. از جمله محیط‌هایی که بستر ساز فعالیت‌های گروهی می‌باشد مدرسه است و یکی از کاربردی‌ترین قلمروهای پژوهش در چند دهه اخیر، عوامل تهدیدکننده موفقیت و فعالیت دانش‌آموزان و حوزه‌های وابسته به آن بوده است. به رغم جنبه‌های مثبت عملکرد گروهی دانش‌آموزان که می‌تواند کمک زیادی در ارتقا و پیشرفت تحصیلی افراد داشته باشد، آن‌ها دارای ابعاد تاریک و کارکردهای منفی نیز هستند. تحقیقات مؤید این است که افراد در بستر گروه، ممکن است تلاش کمتری را نسبت به زمانی که به طور انفرادی کار می‌کنند از خود نشان دهند^{۱۱،۱۲}. در واقع، گرچه نفس تشکیل گروه در راستای افزایش هم‌افزایی است، فضای گروه بستری می‌شود تا ارزش‌های کارکردی حاکم بر سامانه‌های اجتماعی امروزین، یعنی بهره‌وری و کارایی کاهش یابد؛ از این رو، یکی از مسائلی که مدیران و تصمیم‌گیران با آن مواجه‌اند، نیاز آن‌ها به گروه و درعین حال، کاهش بهره‌وری افراد است. در این راستا کاستن از عارضه تنبلی اجتماعی به ویژه در مجموعه‌هایی همچون مدارس که زمینه مباحثات و مطالعات گروهی در آن‌ها پررنگ است؛ امری ضروری به نظر می‌رسد، که در این میان افراد تیزهوش، سرآمد و استعدادهای درخشان که سرمایه‌های ملی هر کشوری هستند، حائز اهمیت بیشتری هستند و توجه به مسائل، شناسایی و تشخیص به موقع آنان و تدارک امکانات و مدیریت بهینه برای بروز توانایی‌ها و شکوفایی آن‌ها، از اولویت‌های آموزش و پرورش هر کشوری به شمار می‌آید. افراد تیزهوش علاوه بر توانمندی‌های خارق‌العاده ذهنی و هوشی، ویژگی‌های شخصیتی، علائق و سلیقه‌های خاص، رفتارهای ویژه، عقاید و نگرش‌های اختصاصی و حتی خصوصیات بدنی و جسمانی منحصر به فردی دارند که همین امر می‌تواند در نوع رفتار آنان در فعالیت‌های گروهی و میزان سازگاری آنان با دیگر اعضای

وری آن‌ها می‌انجامد. البته قبل از آن‌ها این موضوع را یک مهندس کشاورزی فرانسوی تبار به نام رینگلمن در سال ۱۹۱۳ متوجه شد. مطالعه رینگلمن بر این اساس بود که می‌خواست میزان تلاش افراد را در یک مسابقه طناب‌کشی، زمانی که به تنهایی، با یک نفر، با دو نفر و با هفت نفر دیگر کار می‌کنند، مشاهده نماید. نتایج تحقیق او نشان داد افراد زمانی که در یک گروه ۲ نفره بودند، ۹۳٪، زمانی که در یک گروه ۳ نفره بودند، ۸۵٪ و در هنگام حضور در گروهی با ۸ نفر عضو، تنها ۴۹٪ از توان خود را مبذول آن اقدام گروهی می‌نمودند^۶. در حال حاضر دیدگاه‌های نظری متعددی با رویکردهای متفاوت به دنبال تبیین و حل مشکلات گروهی هستند که یکی از این شیوه‌ها، درمان شناختی - رفتاری است که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی جزئی از این رویکرد می‌باشد. ذهن آگاهی (Mindfulness) کیفیت از هشیاری و به معنای توجه به لحظه کنونی، هدفمند، و بدون قضاوت و با بسیاری از مولفه‌های سلامت روان، بهزیستی روانی، کاهش احساس درد خصوصا در موارد بیماری‌های جسمانی همراه است. ذهن آگاهی به افراد می‌آموزد تا لحظه لحظه زندگی خود را تجربه کنند و همین امر باعث کاهش نشانه‌های منفی روانشناختی و افزایش بهزیستی روانشناختی می‌شود^۷. همچنین ذهن آگاهی با توجه و توصیف کلامی هیجانات یا قرار دادن تجربه‌های هیجانی در کلمات تعریف می‌شود و بنابراین نه تنها تسهیل پاکسازی هیجانات محتمل است بلکه اشتراک اجتماعی هیجانات نیز می‌باشد و تحقیقات در دسترس نشان می‌دهد که اشتراک اجتماعی هیجانات نه تنها هیجان منفی را کاهش می‌دهد بلکه ممکن است هیجانات مثبت را افزایش دهد^۸. مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یکی از درمان‌های شناختی - رفتاری نسل سوم یا موج سوم قلمداد می‌شود اما در مجموع مطالعات محدودی روی اثربخشی مداخلات و تکنیک‌های مبتنی بر ذهن آگاهی بر روی دانش‌آموزان صورت گرفته است که از آن جمله می‌توان به پژوهش‌های برجعلی (۱۳۹۲) روی اثربخش بودن ذهن آگاهی بر تعارضات والد - فرزندی و ابعاد آن (پرخاشگری کلامی و پرخاشگری فیزیکی) و افزایش

در مرحله پیش‌آزمون پرسشنامه تنبلی اجتماعی برای هر دو گروه اجرا و نتایج برای هر دو گروه ثبت گردید. پس از اجرای پیش‌آزمون نمره سه نفر از افراد گروه آزمایش و سه نفر از افراد گروه کنترل در دامنه کمتر از ۷۴ قرار گرفت که طبق دستورالعمل پرسشنامه تنبلی اجتماعی، افراد در این دامنه دارای مقدار کمی از تنبلی اجتماعی می‌باشند، در نتیجه این شش نفر از گروه آزمایش و کنترل حذف و ادامه بررسی‌ها با یک گروه ۱۵ نفری برای گروه آزمایش و یک گروه ۱۵ نفری برای گروه کنترل دنبال گردید. در مرحله بعد گروه آزمایش طی ۶ جلسه، هفته‌ای دو جلسه و هر جلسه به مدت ۱/۵ تا ۲ ساعت تحت آموزش ذهن‌آگاهی قرار گرفت در حالی که اعضای گروه کنترل هیچ آموزشی را دریافت نکردند. در مرحله پس‌آزمون مجدداً پرسشنامه تنبلی اجتماعی در اختیار هر دو گروه قرار گرفت. پرسشنامه‌های پژوهش عبارتند از:

۱- پرسشنامه تنبلی اجتماعی نوجوانان: در این پژوهش از پرسشنامه استاندارد تنبلی اجتماعی استفاده شده است که سوالات این پرسشنامه با توجه به مبانی نظری و عوامل به وجود آورنده آن تهیه، تنظیم و بر روی جامعه نوجوان ایرانی هنجاریابی شده است. ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه تنبلی اجتماعی نوجوانان ۰/۹۳ و حاکی از پایایی بالا و همسانی درونی مناسب آن می‌باشد. همچنین روایی محتوایی این پرسشنامه توسط پنج نفر از متخصصین و صاحب‌نظران روان‌شناسی و جامعه‌شناسی مورد تایید قرار گرفته است. شیوه نمره‌گذاری پرسشنامه تنبلی اجتماعی نوجوانان به این ترتیب می‌باشد که هر یک از ۲۷ سوال پرسشنامه شامل پنج گزینه و به صورت لیکرتی به ترتیب از پنج تا یک نمره گذاری شده اند و آزمودنی باید گزینه ای را که ویژگی رفتاری و شخصیتی او را بهتر نشان می‌دهد انتخاب کند. در نمره کل پرسشنامه، افرادی که دارای نمره خام در حد فاصل ۷۴ تا ۸۰ هستند دارای مقدار متوسطی از تنبلی اجتماعی، نمره بالاتر از ۸۰ در سطح بالا و نمره کمتر از ۷۴ در سطح پایینی از تنبلی اجتماعی قرار می‌گیرد^{۱۴}. در مطالعه حاضر نیز پایایی پرسشنامه ۰/۹۰ بدست آمد.

گروه اثرگذار باشد^{۱۳}. از آنجا که همواره یکی از اهداف و وظایف مهم آموزش و پرورش ایجاد زمینه برای رشد همه جانبه و تربیت انسان‌های سالم، کارآمد و مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است، و دانش‌آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزش کشور در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند، پژوهش حاضر با هدف تاثیر آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش تنبلی اجتماعی دانش‌آموزان دختر تیزهوش انجام گرفت.

مواد و روش‌ها:

روش پژوهش، نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل و آزمایش بود. جهت اجرای مطالعه با مراجعه به معاونت تحقیقات و فن‌آوری دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کد اخلاق به شماره KUMS.REC.1395.10 دریافت شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر تیزهوش مقطع متوسطه (دوره‌های اول تا چهارم متوسطه) شهر کرمانشاه بود که در مدرسه تیزهوشان دخترانه (فرزانگان) مشغول به تحصیل بودند. نمونه‌گیری به روش تصادفی خوشه‌ای از بین دانش‌آموزان مدرسه فرزانگان شهر کرمانشاه انجام شد، از بین ۱۸ کلاس این مدرسه به تصادف ۲ کلاس انتخاب و از بین دانش‌آموزان این دو کلاس، به تصادف ۴۰ نفر انتخاب، و از بین آن‌ها ۲۰ دانش‌آموز در گروه آزمایش و ۲۰ دانش‌آموز در گروه کنترل گمارده شدند. پس از اعلام برگزاری جلسات و اجرای جلسه توجیهی توسط پژوهشگر، دو نفر در گروه آزمایش و دو نفر در گروه کنترل حاضر به همکاری نشدند و در نهایت در هر یک از دو گروه کنترل و آزمایش ۱۸ نفر قرار گرفتند. اهمیت پژوهش به طور کامل برای این دانش‌آموزان تشریح شده و نقش پر اهمیت و پررنگ آن‌ها در این پژوهش و هدفی که این پژوهش دنبال می‌کند برایشان توضیح داده شد. در ضمن با توجه به اینکه پرسشنامه، مربوط به ویژگی خاص شخصیتی افراد بود، برای شکستن مقاومت و بازداری دانش‌آموزان در جواب دادن به سوال‌ها، به آن‌ها اطمینان خاطر داده شد که پاسخ‌هایی که به سوال‌های پرسشنامه می‌دهند به صورت محرمانه حفظ خواهد شد.

اجتماعی در گروه آزمایش ۷۷(۵/۴۲) برای پیش‌آزمون و ۷۲/۲(۴/۵۰) برای پس‌آزمون بدست آمد. همچنین در گروه کنترل میانگین (انحراف استاندارد) ۷۵/۶(۳/۲۱) در پیش‌آزمون و ۷۴/۸(۳/۴۵) در مرحله پس‌آزمون است. در جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد در گروه‌های آزمایش و کنترل آمده است.

با توجه به هدف پژوهش برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس یک راه (آنکوا) استفاده شد، برای بررسی پیش فرض‌های این آزمون، ابتدا همگنی شیب پیش‌آزمون‌ها با پس‌آزمون‌ها محاسبه شد، با توجه به نتایج می‌توان گفت که مهم‌ترین پیش‌فرض کوواریانس برقرار است، یعنی شیب خط‌های رگرسیونی یکسان است. برای بررسی فرض نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. با توجه به اینکه ضریب معناداری این آزمون ۰/۷۸۲ و این مقدار بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد در نتیجه توزیع نمرات نرمال می‌باشد. پیش‌فرض دیگر کوواریانس، برابری واریانس‌هاست که برای بررسی آن از آزمون f لوین استفاده شد، که نتایج نشان داد این پیش‌فرض نیز برقرار می‌باشد.

برای بررسی تاثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش تنبلی اجتماعی از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد، نتایج نشان داد مقدار F در این آزمون برای گروه‌ها ۶۲/۱۴ می‌باشد که در سطح $P < 0/001$ معنادار است و این بدان معنی است که بین گروه آزمایش و گروه کنترل از جهت تنبلی اجتماعی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. و با در نظر گرفتن مجذور اتا، می‌توان گفت ۷۲ درصد این تغییرات ناشی از تاثیر مداخله است.

۲- پروتکل ذهن آگاهی: در پروتکل ذهن آگاهی فرد با نظارت درونی خود فرایند چهار مرحله‌ای را که برگرفته از فلسفه بوداست و توسط شوارتز برای اولین بار در کتاب قفل ذهن در سال ۱۹۹۷ مطرح شده، طی می‌کند. در این روش شوارتز (۱۹۹۷؛ به نقل از ریان و برون، ۲۰۰۳) فرایند چهار مرحله‌ای را برای افزایش توانایی مراجع جهت مواجهه و جلوگیری از پاسخ، بدون نیاز به کمک مستقیم درمانگر ابداع نموده است^{۱۵}. اصل اساسی در این روش این است که فرد با درک ماهیت واقعی افکار و امیال، نحوه کنترل و اداره ترس و اضطراب را یاد گرفته و اداره اضطراب و ترس به نوبه خود به وی این امکان را می‌دهد تا به نحو مؤثرتری پاسخ‌های رفتاری خویش را مهار کند. مراجع از اطلاعات زیست‌شناختی و آگاهی‌شناختی برای انجام مواجهه و جلوگیری از پاسخ بهره خواهد گرفت. خلاصه جلسات درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در جدول ۱ ذکر شده است. این راهبرد درمانی از چهار مرحله بنیادی تشکیل شده است که هدف از هر مرحله به اختصار آمده است.

مداخله به مدت سه هفته روی دانش آموزان تیزهوش انجام شد و داده‌ها با روش‌های آماری توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و استنباطی (کوواریانس)، با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۹ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج:

به توجه به نتایج به دست آمده از پژوهش، ۱۸ نفر از دوره سوم و ۱۸ نفر از دوره چهارم متوسطه انتخاب و میانگین سنی دانش آموزان ۱۶/۸ سال بود. میانگین (انحراف استاندارد) تنبلی

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات درمان مبتنی بر ذهن آگاهی

جلسات	محتوای جلسات
جلسه اول و دوم	برچسب‌دهی مجدد : مراجع یاد می‌گیرد، چگونه افکار و اعمال صمیمی خود را تشخیص دهد و درک عمیقی راجع به این مسأله به دست آورد که احساس آزار دهنده فعلی در یک موقعیت ارتباطی است.
جلسه سوم و چهارم	اسناددهی مجدد : مراجع عمیقاً متوجه می‌شود که افکار یا اعمال او معنادار نبوده بلکه پیام های غلطی هستند که از مغز (هسته دمدار) صادر شده و با عدم تعادل زیست شیمیایی در مغز مرتبطند که بر روابط اثر می‌گذارد.
جلسه پنجم و ششم	تمرکزدهی مجدد : مراجع درصدد بر می‌آید تا با تمرکز مجدد و معطوف ساختن توجه خود بر رفتار خوشایند صمیمی دیگر در پیرامون خود حتی برای چند دقیقه به رفتار دیگری (مثل ابراز احساسات و صمیمیت) بپردازد.
جلسه هفتم و هشتم	ارزشگذاری مجدد : مراجع یاد می‌گیرد که به ارزشگذاری افکار و امیال مزاحمی که به نحو چاره‌ناپذیری او را به انجام رفتارهای خشک و فقدان صمیمیت وادار می‌سازند، بپردازد و به صحت ظاهری آنها توجه نکند.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد تنبلی اجتماعی در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر وابسته	مرحله	آزمایش		کنترل	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
تنبلی اجتماعی	پیش‌آزمون	۷۷	۵/۴۲	۷۵/۶	۳/۲۱
	پس‌آزمون	۷۲/۲	۴/۵۰	۷۴/۸	۳/۴۵

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره بر روی میانگین پس‌آزمون تنبلی اجتماعی گروه آزمایش و گروه کنترل با کنترل پیش‌آزمون

منبع	مجموع مجدورات	df	میانگین مجدورات	F	سطح معنی داری	مجدور اتا
پیش‌آزمون	۱۷۰۰/۶	۱	۱۷۰۰/۶	۴۷۷/۲۲	۰/۰۰۱	-
گروه	۳۶۶/۳۲	۱	۳۶۶/۳۲	۶۲/۱۴	۰/۰۰۱	۰/۷۲

بحث:

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر میزان تنبلی اجتماعی در دانش آموزان تیزهوش دختر انجام گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که بین گروه آزمایش و گروه کنترل از جهت میزان تنبلی اجتماعی تفاوت معنی داری وجود دارد، یعنی آموزش ذهن آگاهی موجب کاهش تنبلی اجتماعی شده است.

تاکنون پژوهشی در ایران و خارج در زمینه اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر تنبلی اجتماعی دانش آموزان تیزهوش انجام نشده است اما پژوهش‌های که در زمینه اثربخشی ذهن آگاهی انجام گرفته است نشان می‌دهد که ذهن آگاهی با

کاهش عواطف منفی و افزایش عواطف مثبت^۷، افزایش همدلی^۶؛ رضایت از رابطه و سلامت رابطه^{۱۷،۱۸}؛ سازگاری روابط^{۱۹}؛ کیفیت زندگی بالا، لذت بردن از زندگی و نشانه‌های فیزیکی پایین^{۲۰}، افزایش توانایی استفاده از راهبردهای استدلالی در دانش‌آموزان^۹، کاهش افسردگی^{۲۱} و بهبود کیفیت رابطه با همسر رابطه دارد^{۲۲}.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت که یکی از شیوه‌های که در زمینه کاهش تنبلی اجتماعی می‌توان به کار برد، آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی نقش مهمی در سازگاری ارتباط ایفا می‌کند، یعنی افراد ذهن آگاه تمایل به مشارکت در روابطی دارند که از لحاظ عاطفی و رفتاری کمتر منفی‌گرایی

گفت از آنجا که در فعالیت های گروهی در مدارس بر پشتیبانی، تشویق، تقویت و یاری همی افراد گروه اهمیت زیادی داده می شود، اینگونه باور و اعتماد، عامل محرک فعالیت گروهی و مشوق فعالیت فردی در گروه می باشد. دانش آموزان با یکدیگر به تعامل می پردازند، به تشویق مساعی اقدام می کنند، پیشرفت تحصیلی را حمایت کرده و مسئولیت یادگیری خود و یکدیگر را به عهده می گیرند. این چنین همکاری سازنده و به دور از تبلی اجتماعی که می توان با آموزش ذهن آگاهی نیز به آن دست یافت، در پیشرفت و موفقیت تحصیلی دانش آموزان موثر بوده و باعث می شود دانش آموزان مهارت سازگاری با افراد را به خوبی آموخته و با تکرار و رشد این مهارت ها در زندگی شخصی و اجتماعی خود به سازگاری بهتری دست یابند و در نتیجه این بینش و همکاری موثر، دانش آموزان راه و رسم دوستی کردن و کار با افراد گوناگون را تجربه کرده و این همیاری کردن، یادگیری را بسیار خوشایندتر و مسیر را برای پیشرفت و موفقیت تحصیلی بیشتر، فراهم تر می نماید.

نتیجه گیری:

با توجه به نتایج بدست آمده از مطالعه، آموزش ذهن آگاهی موجب بهبود عملکرد دانش آموزان در فعالیت های گروهی و افزایش راندمان کار تیمی می شود که در این راستا با توجه به حائز اهمیت بودن کارگروهی، می توان در مدارس از آموزش ذهن آگاهی به منظور کاهش تبلی اجتماعی در فعالیت های گروهی دانش آموزان کاست و راه را برای فعالیت های منسجم تر و یادگیری بیشتر در فالت های گروهی هموار نمود.

از جمله محدودیت های پژوهش حاضر این بود که، فقط بر روی دانش آموزان تیز هوش دختر شهر کرمانشاه انجام پذیرفت لذا، در تعمیم نتایج یافته های بایستی جانب احتیاط را رعایت کرد. از آنجا که این پژوهش فقط بر روی دانش آموزان تیز هوش دختر انجام گرفته است، پیشنهاد می شود پژوهش های دیگری بر روی دانش آموزان تیز هوش پسر انجام، و بررسی های پیگیرانه پس از اتمام دوره آموزش و اجرای پس آزمون، صورت بگیرد تا اعتبار نتایج حاصله دقیق تر مورد بررسی قرار

دارد. یک ارتباط مثبت بین ذهن آگاهی و پیوند مثبت ایجاد می شود که معکوس رابطه با عواطف منفی است و نشان می دهد که افراد ذهن آگاه در یک ارتباط سازنده در گروه به احتمال کمتری بعد عدم تناسب پیوند منفی را تجربه می کنند که پیش بینی کننده ناسازگاری و عدم هماهنگی رابطه بین افراد است؛ که این امر باعث بهبود کیفیت روابط بین فردی، مسئولیت پذیری بیشتر و در نتیجه بهبود عملکرد افراد در گروه و افزایش بازده فعالیت های گروهی می شود.

درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان درمان های موج سوم شناختی رفتاری شناخته می شوند و گستره وسیعی مشتمل بر: درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (mindfulness based stress reduction)، ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی (mindfulness based cognitive therapy)، درمان پذیرش و تعهد (acceptance cammitment therapy)، رفتار درمانی دیالکتیک (dialectical behavior therapy)، فعالسازی رفتاری، روان درمانی تحلیل تابعی، زوج درمانی رفتاری تلفیقی (integrative behavioral couple therapy) و سیستم تحلیل رفتاری شناختی (cognitive behavioral analysis system of sychotherapy) را در بر می گیرد. روش ذهن آگاهی قصد دارد از طریق آموزش ذهنی، نه تنها در تغییر سیر کارکردی و بالینی ذهنی مراجع بلکه در تغییر نحوه عملکرد و رابطه نیز به مراجع کمک می کند. هدف اصلی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی آن است که افراد از طریق پایش خودآیند، از اثرات فعالیت مجدد ذهنیت انجالی آگاه یابند و از طریق ایجاد و بکارگیری حالت حضور ذهن در ذهنیت بودن بمانند و از طریق انجام تمرین های مکرر با جهت دهی (قصدمندانه توجه به یک شی خنثی) به مشاهده افکار و احساسات یا حس های بدنی خود بشینند. افراد ذهن آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گستردهای از تفکرات، هیجانات و تجربه ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند^{۳۳}. به صورت خلاصه می توان

بدینوسیله از کلیه پرسنل و دانش‌آموزان مقطع متوسطه مدرسه فرزنانگان که ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند کمال تشکر و قدردانی را داریم.

گردد. همچنین پیشنهاد می‌شود در مدارس از روش ذهن آگاهی جهت بهبود عملکرد دانش‌آموزان در فعالیت‌های گروهی و افزایش راندمان کار تیمی استفاده شود.

تشکر و قدردانی:

References:

1. Comer Debra R. "A Model of Social Loafing in Real Work Groups", *Hum Relat* 1995; 48.
2. Cohen s, ledford G, & spreitzer G. A predictive model of self-managing work team effectiveness. *Hum Relat* 1996; 49: 643-676.
3. GuzzoMW, Dickson MW. Teams in organizations: Resent research on performance and effectiveness. *Ann Rev psychol* 2008; 47: 307-338
4. Kayes AB, Kayes DC, Kolb DA. Experiential learning in teams. *Simulation & Gaming* 2005; 36(3): 330-354.
5. Latane B, Williams K, Harkins S. Many hands make light the work: The causes and consequences of social loafing. *J pers soc psychol* 1979; 37: 113 126.
6. Baron Greenberg J, Robert B. Behavior in Organization, Rentice Hall 1997: 687-2000.
7. Mandal SP, Arya YK, Pandey R. Mental Health and Mindfulness: Mediation Role of Positive and Negative Affect. *SIS J Proj Psy & Ment Health* 2012; 19: 150-159
8. Pandey R, Choubey AK. Emotion and Health: An overview. *J Proj Psychol & Men Health* 2010; 1: 135-152.
9. Borjali A. The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy in reducing parent-child conflicts in adolescents. *J behav sci* 2013; 7(1): 1-6
10. Semple RJ, Reid EF, MillerL. Treating Anxiety with Mindfulness: An Open Trial of Mindfulness Training For Anxious Children. *J Cogn Psychothe: An International Quarterly* 2005; 19: 372-392.
11. Szymanski K, Harkins Stephen G. "Social Loafing and Self- Evaluation with a Social Standard". *J Pers & Soc Psychology* 1987; 53(5): 891-897.
12. Brickner Mary A, & Harkins Stephen G, Ostrom Thomas M. "Effects of Personal Involvement: Thought-Provoking Implications for Social Loafing". *J Pers & Soc Psychol* 1986; 51(4): 763-769.
13. Chino Valley Unified School District . Gifted and Talented education. California 2005.
14. Geravand S. Construction and standardization of social laziness questionnaire teenagers. Graduate thesis measure. Allame Tabataba'i University 2014.
15. Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *J pers & soc psychol* 2003; 84: 822-848.
16. Johnson J A, Cheek JM, Smither R. The structure of empathy. *J pers & soc psychol* 1983; 45(6): 1299-1312.
17. Barnes S. Brown KW, Krusemark E, Campbell WK, & Rogge RD. Therole of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship streets. *J Mari FamTher* 2007; 33(4): 482-500.
18. Shapiro sL, Schwartz GE, & Bonner G. Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and paramedical students. *J Behav Med* 1998; 21: 581-599
19. Carrere S & Gottman J M. Predicting divorce among newly weds from the first three minutes of marital conflict discussion. *Fam Proc.* 1999; 38: 293-301
20. Kieviet-Stijnen A, Visser A, Garssen B, Hudig H. Mindfulness-based stress reduction training for oncology patients: Patients' appraisal and changes in well-being. *Patient Educ & Couns* 2008; 72(3): 436-42.
21. Rajabali GH, Sotodeh-Navorodi SO. The effect of mindfulness-based cognitive therapy on depression and marital satisfaction in married women. *Gilan Univer of Med Sci* 2011; 20(80): 436-42
22. Karami J, Janjani P, janjani H, Alikhani M, Geravand S. Efficacy of Mindfulness-Based Training to Improve the Quality of Relationship with Partner. *Advan Env Bio* 2014; 8(6): 2101-2105
23. Brown KW, Kasser T. Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Soc Indicat Res* 2005; 74(2): 349-68.

The effect of mindfulness training on intelligent female students' social laziness in 2014-2015

Khodamorad Momeni¹,
Parisa Janjani^{1,2},
Sahand Geravand^{2,3*}

1. Department of Psychology ,
Razi University, Kermanshah ,
Iran

2. Students Research
Committee, Kermanshah
University of Medical sciences,
Kermanshah, Iran

3. Department of Assessment
and Measurement Faculty of
Psychology and Education
Science, Allame Tabataba'i,
Tehran, Iran

***Corresponding Author:**

Iran, Tehran, University of
Allame Tabataba'i, Faculty of
Psychology and Education-
Department of Assessment and
Measurement

Email: sahand.geravand@yahoo.com

Abstract

Introduction: Social laziness as one of the negative aspects of group activities indicates that people may show less self-conscious effort in the context of group than when working individually. So, the present study aimed to investigate the effect of mindfulness training on social laziness of intelligent female students.

Methods: This experimental study comprised a pretest-posttest design using experimental and control groups. The study population included all high school intelligent female students in Kermanshah city that were studying in Farzanegan School in academic year 2014-2015. Sampling was done in random cluster sampling method. From the eighteen classes of Farzanegan schools in the city, two classes were selected. After they completed the social laziness questionnaire, a total of 30 participants who had the highest rate of social laziness were randomly assigned into experimental and control groups. The experimental group during six sessions, two session each weeks for 1.5 to 2 hours were trained mindfulness and the control group did not receive any training. After the intervention posttests were conducted for both groups. The collected data were analyzed using covariance.

Results: Data analysis showed there is a significant difference between the experimental group and the control group in terms of social laziness with 72% of the variance being due to the effect of intervention.

Conclusion: Mindfulness training can improve the performance of students in group activities and increase the efficiency of teamwork.

Key words: Mindfulness training, social laziness, intelligent students

How to cite this article

Momeni KH, Janjani P, Geravand S. The effect of mindfulness training on intelligent female students' social laziness in 2014-2015. J Clin Res Paramed Sci 2017; 6(1):43-50.