

## اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر ادراک جو مدرسه و خودپنداره تحصیلی در دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی شهر قرچک

زهرا بغدادی<sup>۱</sup>

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۱۰/۰۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۰/۰۲

### چکیده

**مقدمه و هدف:** مسائل مختلفی در محیط‌های آموزشی وجود دارد که می‌تواند عملکردهای تحصیلی دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار دهد و عدم توجه به این مسائل، پیامدهای مخربی را در پی خواهد داشت. این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر ادراک جو مدرسه و خودپنداره تحصیلی در دانش‌آموزان دختر انجام شد.

**روش‌شناسی پژوهش:** پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی شهر قرچک در سال ۱۴۰۳ بود، که با روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۳۰ نفر انتخاب و در دو گروه مساوی ۱۵ نفری جایگزین شدند. برنامه آموزش ذهن آگاهی طی ۸ جلسه به صورت گروهی و هر هفته یک جلسه برای گروه آزمایش اعمال شد. برای گردآوری اطلاعات از ادراک جو مدرسه (وی و همکاران، ۲۰۰۷) و خودپنداره تحصیلی (بی یسن چن، ۲۰۰۴) استفاده شد. داده‌ها با روش‌های آمار توصیفی، پیش‌فرض‌های آماری و تحلیل کوواریانس چندمتغیره با نرم‌افزار آماری SPSS-26 تحلیل شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد آموزش ذهن آگاهی بر بهبود ادراک از جو مدرسه ( $F=99/964$ ،  $P<0/05$  و  $\text{Eta}^2=0/51$ ) و افزایش خودپنداره تحصیلی ( $F=102/017$ ،  $P<0/05$  و  $\text{Eta}^2=0/55$ ) آزمودنی‌های گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون اثربخش بوده است ( $P<0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** با توجه به سودمندی برنامه آموزش ذهن آگاهی بر مسائل تحصیلی در دانش‌آموزان ضرورت دارد از این شیوه به شکل مستمر و دائم در مدارس و سایر مراکز پرورشی و تربیتی استفاده گردد.

**کلید واژه‌ها:** آموزش ذهن آگاهی، ادراک جو مدرسه، خودپنداره تحصیلی، دانش‌آموز.

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد مدیریت و برنامه ریزی آموزش عالی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران. پست الکترونیکی:

Baghdadi1595@gmail.com

## مقدمه

دانش‌آموزان به‌عنوان رکن اساسی نظام آموزش در کشور در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه‌ای دارند (آلاناتی<sup>۱</sup>، ۲۰۲۴). دانش‌آموزان، ظرفیت‌های مهمی دارند که شکوفاسازی آن‌ها شرط لازم و اساسی موفقیت و توسعه جوامع امروزی است، اما وجود عوامل خطرآفرین متعدد در این مسیر، همواره آسیب‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت فردی و اجتماعی را در پی داشته است (لانه<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). بسیاری از دانش‌آموزان در زمینه تحصیل با موقعیت‌های مشکل‌ساز اجتماعی و آموزشی در کلاس، خانه و اجتماع مواجه می‌شوند که می‌تواند به شکست آن‌ها در مدرسه منجر شود و زندگی آینده آنان را با ضعف و ناتوانی روبه‌رو کند (بانی و لاج<sup>۳</sup>، ۲۰۲۴). از عوامل مهم زمینه‌ساز در پیشرفت و یا شکست تحصیلی این دانش‌آموزان توجه به مسائل روانشناختی، شخصیتی و تحصیلی است. چرا که جریان رشد طبیعی در دوران کودکی و نوجوانی با رشته تغییرات شناختی، فیزیکی، عاطفی و اجتماعی همراه است در صورتی که توجه لازم به این قشر نگردد، می‌تواند تبعات زیان‌بار و ماندگاری برجای بگذارد (قاسم‌زاده و حسینی صدر، ۱۴۰۱).

از جمله عوامل اثرگذار بر سلامت و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان، جو حاکم بر مدرسه و ادراکی که دانش‌آموزان از این جو دارند، است (عسکری و همکاران، ۱۴۰۲). ادراک از جو مدرسه<sup>۴</sup> بر این فرض استوار است که ادراک دانش‌آموز از محیط با ویژگی‌های زمینه‌ای و شخصی او پیوند دارد و این امر به نوبه خود بر روشی که وی درباره دنیای اجتماعی خود می‌اندیشد و نیز رویکردش نسبت به محیط اطراف تأثیر می‌گذارد (الدردیگ و بلکستوک<sup>۵</sup>، ۲۰۲۴). نظریه نیاز-فشار<sup>۶</sup> موری<sup>۷</sup> (۱۹۸۳) تبیین‌کننده ارتباط ادراک دانش‌آموزان در رابطه با محیط کلاس و رفتارهای تحصیلی اوست (درمن<sup>۸</sup>، ۲۰۰۹؛ به نقل از کشت و رز کندازی و همکاران، ۱۴۰۰). مروری بر مطالعات حاکی از آن است که ادراک از جو مدرسه با سرزندگی و مشارکت تحصیلی بالاتر فراگیران در ارتباط است (عسکری و همکاران، ۱۴۰۲) و محیط مدرسه از طریق حمایت معلمان و همسالان بر نتایج تحصیلی و رشد روانی-اجتماعی

1. Alainati

2. Lane

3. Bani & Lach

4. Perception of the school atmosphere

5. Aldridge & Blackstock

6. need-press

7. Murray

8. Dorman

دانش‌آموزان تأثیر دارد و ادراک منفی از جو مدرسه نیز عاملی برای شکست در فرایندهای تحصیلی و مشکلات ضعیف در مدرسه است (مولیناری و گرازا<sup>۱</sup>، ۲۰۲۳).

از دیگر سو، مروری بر مطالعات بیانگر آن است که ادراک از جو مدرسه بر فعالیت‌های روزانه دانش‌آموزان در مدرسه تأثیرگذار است و ادراکی که دانش‌آموزان از محیط مدرسه دارند زمینه‌ساز خودپنداره تحصیلی<sup>۲</sup> آنان می‌شود و اعتماد و اطمینان آن‌ها به توانایی‌هایشان را افزایش می‌دهد و با فراهم کردن یک محیط و جو مناسب در کلاس و مدرسه بر خودپنداره تحصیلی تأثیر می‌گذارد (سانچز-اورا<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). خودپنداره تحصیلی بیانگر دانش، نگرش و ادراکات فردی درباره نقاط قوت و ضعف فراگیر در یک حوزه تحصیلی معین است که از عوامل بیرونی مانند محیط مدرسه و جو کلاس روابط با دیگران و موفقیت‌ها و شکست‌های تحصیلی سرچشمه می‌گیرد (سوری و همکاران، ۱۴۰۱). با استناد به تحقیقات حوزه روانشناسی تربیتی، خودپنداره تحصیلی از عوامل مؤثر تحصیلی است که با اشتیاق و انگیزش تحصیلی، خودکارآمدی و عملکرد مطلوب تحصیلی در ارتباط است (اسچرر<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۳).

با در نظر گرفتن این واقعیت که مشکلات حوزه تحصیلی، می‌تواند در مراحل بالاتر رشدی موجب آسیب‌پذیری بیشتر دانش‌آموزان گردد، طی سالیان اخیر پژوهشگران حوزه تعلیم و تربیت تلاش داشته‌اند با انجام برنامه‌های آموزشی-درمانی در راستای کاهش مشکلات تحصیلی دانش‌آموزان گام بردارند. از جمله این برنامه‌ها آموزش ذهن‌آگاهی<sup>۵</sup> است (اوسیلیکه<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). هدف اصلی این شیوه مداخله، ایجاد ذهنی روشن و آشکار همراه با دیدگاه غیرقضاوتی از ادراکات دنیای پیرامون است (مهربان و همکاران، ۱۴۰۱). ذهن‌آگاهی به دانش‌آموز کمک می‌کند بر احساسات و عواطف خودآگاهی مطلوب‌تری داشته باشد، به‌واسطه آگاهی از افکار خود، تعهد بیشتری نسبت به مسائل تحصیلی داشته باشد و به‌واسطه آگاهی از رفتارهای خود، کنش‌های تحصیلی مطلوبی بروز دهد و درنهایت، هیجان تحصیلی مثبت بیشتری را تجربه کند (شیخ‌الاسلامی و همکاران، ۱۴۰۰).

1. Molinari & Grazia

2. Academic self-concept

3. Sánchez-Urrea

4. Scherrer

5. Mindfulness training

6. Osilike

لذا، برای اینکه دانش‌آموزان از روحیه مثبت نگرانه درباره خود، دیگران و آینده برخوردار شوند، بهتر با چالش‌های اجتماعی، اقتصادی و تحصیلی کنار بیایند و خود را مفید و اثربخش و کارآمد بدانند و بتوانند زندگی خود را با اندیشه‌های روشن، دیدی واقع‌بینانه‌تر و با اطمینان سپری کنند، انجام چنین مطالعاتی می‌تواند در بهبود سلامت روانی-اجتماعی و کاهش مشکلات تحصیلی دانش‌آموزان مفید واقع گردد و علاوه بر برطرف نمودن خلاء تحقیقاتی، مورد استفاده روانشناسان و مشاوران تحصیلی، مدارس و خانواده‌های دارای فرزند مشغول به تحصیل قرار گیرد. لذا با توجه به آنچه بیان شد، مطالعه حاضر با هدف بررسی میزان اثربخشی برنامه آموزش ذهن‌آگاهی بر ادراک از جو مدرسه و خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان دختر انجام شد.

### روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر مشغول به تحصیل در مقطع ابتدایی شهر قرچک در سال ۱۴۰۳ بود، که از بین آن‌ها با روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۳۰ نفر انتخاب و در دو گروه مساوی ۱۵ نفری جایگزین شدند. برنامه آموزش ذهن‌آگاهی براساس پروتکل کابات-زین<sup>۱</sup> (۲۰۰۳)، طی ۸ جلسه به صورت گروهی و هر هفته یک جلسه بر روی آزمودنی‌های گروه آزمایش اعمال شد اما آزمودنی‌های گروه کنترل در این مدت برنامه آموزش ذهن‌آگاهی را دریافت نکرد و در لیست انتظار درمان قرار گرفتند.

به منظور رعایت اخلاق پژوهشی علاوه بر توضیح درباره هدف پژوهش، به افراد در زمینه رضایت آگاهانه و حفظ حریم خصوصی و رازداری، حق خروج از پژوهش در صورت تمایل نداشتن به ادامه مشارکت، اجتناب از هرگونه آسیب روانی، جسمانی و مالی به مشارکت‌کنندگان، اجتناب از تبعیض، استثمار نکردن و ضرر نریدن از مشارکت در پژوهش، محرمانه ماندن اطلاعات فردی و هویتی و تحلیل داده‌ها به صورت کلی و بدون ذکر مشخصات فردی توضیحات لازم ارائه شد. محتوای جلسات مداخله در جدول ۱ ارائه شده است. در پژوهش حاضر جهت گردآوری اطلاعات از آزمودنی‌ها، از ابزارهای خودگزارشی (پرسشنامه) استفاده شد که در ادامه به توضیح هر یک از این ابزارها پرداخته شده است:

<sup>۱</sup>. Kabat-Zinn

## الف- پرسشنامه ادراک از جو مدرسه<sup>۱</sup>:

این پرسشنامه توسط وی<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۷) و براساس مقیاس محیط کلاس تریکت و موس<sup>۳</sup> (۱۹۷۳) طراحی و تدوین شد. پرسشنامه مذکور دارای ۳۱ سؤال و چهار زیرمقیاس حمایت معلم، حمایت همسالان، خودمختاری دانش‌آموز و ثبات قوانین است. نمره‌گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای صورت می‌گیرد که به ترتیب به گزینه کاملاً مخالفم ۱ نمره، نسبتاً مخالفم ۲ نمره، نظری ندارم ۳ نمره، نسبتاً موافقم ۴ نمره و کاملاً موافقم ۵ نمره تعلق می‌گیرد. بدین ترتیب حداقل نمره‌ای که هر آزمودنی می‌تواند پس از پاسخدهی به سؤالات پرسشنامه بدست می‌آورد ۳۱ و حداکثر نمره ۱۲۴ است. وی و همکاران (۲۰۰۷) با استفاده از تحلیل عامل تأییدی ساختار ۴ مؤلفه‌ای این مقیاس را تأیید کردند و آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌ها را در دامنه‌ای ۰/۶۳ تا ۰/۸۹ گزارش نمودند. در داخل کشور روایی پرسشنامه با روش تحلیل عامل تأییدی بررسی و مورد تأیید قرار گرفت و پایایی نمره کل با آلفای کرونباخ ۰/۸۸ و برای زیرمقیاس‌ها در دامنه‌ای بین ۰/۷۹ الی ۰/۸۶ گزارش شد (کشت ورز کندازی و همکاران، ۱۴۰۰). پایایی در پژوهش حاضر با آلفای کرونباخ ۰/۷۹ بدست آمد.

## ب- پرسشنامه خودپنداره تحصیلی<sup>۴</sup>:

در مطالعه حاضر جهت سنجش خودپنداره تحصیلی در دانش‌آموزان از پرسشنامه یی یسن چن<sup>۵</sup> (۲۰۰۴) استفاده شد. این پرسشنامه تمرکز اصلی خود را بر سنجش خودپنداره دانش‌آموزان ابتدایی و راهنمایی قرار داده و دارای ۱۵ سؤال و سه زیرمقیاس سطح عمومی (سؤالات ۱، ۳، ۵، ۱۲ و ۱۳)، آموزشگاهی (سؤالات ۲، ۴، ۸ و ۹) و غیرآموزشگاهی (سؤالات ۶ و ۷) است. نحوه پاسخدهی به سؤالات پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۴ درجه می‌باشد. بدین صورت که به گزینه کاملاً مخالفم (۱ نمره)، مخالفم (۲ نمره)، موافقم (۳ نمره) و کاملاً موافقم (۴ نمره) تعلق می‌گیرد و نمرات بالاتر بیانگر خودپنداره تحصیلی بیشتر در آزمودنی است. حداقل نمره‌ای که هر آزمودنی میتواند در این پرسشنامه بدست آورد ۱۵ و حداکثر نمره ۶۰ است. نمره ۱۵ تا ۳۰ بیانگر خودپنداره مثبت پایین، نمره بین ۳۱ تا ۳۸ خودپنداره مثبت متوسط و نمره ۳۸ به بالا خودپنداره مثبت بالا است. ضریب آلفای کرونباخ سه زیرمقیاس خودپنداره عمومی، آموزشگاهی و غیرآموزشگاهی توسط سازنده آن به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۸۲ و ۰/۸۲ و برای کل ابزار ۰/۸۵ گزارش شده است و بررسی روایی آزمون نشان دادن که

1. School Atmosphere Perception Scale

2. Way

3. Trickett & Moos

4. Academic Self Concepts (ASC)

5. Yi -Hissn Chen

این ابزار از روایی قابل قبولی برخوردار است (بی یسن چن، ۲۰۰۴). در داخل کشور و در پژوهش افشاری‌زاده و همکاران (۱۳۹۲) روایی پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت و پایایی آن ۰/۷۸ گزارش شد. در دیگر مطالعه داخل کشور پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل ابزار ۰/۸۵ و برای زیرمقیاس خودپنداره عمومی ۰/۷۹، آموزشگاهی ۰/۸۸ و غیرآموزشگاهی ۰/۸۹ بدست آمد (سوری و همکاران، ۱۴۰۱). پایایی در پژوهش حاضر با آلفای کرونباخ ۰/۷۲ بدست آمد.

### ج- محتوای جلسات برنامه آموزش ذهن آگاهی

جدول ۱: خلاصه محتوای جلسات برنامه آموزش ذهن آگاهی کابات-زین (۲۰۰۳)

جلسات	محتوای جلسات
اول	معرفی اعضا، بیان اهداف و تعدیل انتظارات، توضیحات درباره زندگی زناشویی و سازش‌پذیری زوجین، خوردن چند عدد کشمش بصورت ذهن آگانه و دادن پسخوراند و معرفی سیستم هدایت خودکار، توزیع سی دی مراقبه و جزوه‌ها
دوم	انجام مدیتیشن اسکن بدن و صحبت در رابطه با آن، تمرین‌های فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای، ارئه تمرین خانگی، توزیع سی دی مراقبه و جزوه‌ها
سوم	انجام تمرینات کشش یوگا، بحث در مورد تجربه تمرینات خانگی و راه‌های رفع موانع، مراقبه اسکن بدن، صحبت در مورد تجربه مراقبه، توزیع جزوه‌ها بین آزمودنی‌ها
چهارم	تمرین یوگای به هشیار، نشست هشیارانه با آگاهی از هیجانات و افکار، بحث در رابطه با نگرش ذهن آگاهانه، توزیع جزوه‌ها بین آزمودنی‌ها
پنجم	انجام مدیتیشن اسکن بدن، بررسی آگاهی از وقایع ناخوشایند و هیجانات و حس‌های بدنی همراه با آن، تمرین فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای، توزیع جزوه‌ها بین آزمودنی‌ها
ششم	انجام نشست هشیارانه، بررسی آگاهی از وقایع خوشایند و هیجانات، افکار و حس‌های بدنی همراه آن، تمرین فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای، توزیع جزوه‌ها بین آزمودنی‌ها
هفتم	تمرین یوگای به هشیار، انجام مراقبه کوهستان، تکرار تمرینات جلسات قبل، توزیع جزوه‌ها بین آزمودنی‌ها
هشتم	تمرین واریسی بدن، بازنگری برنامه، بحث در مورد برنامه‌ها و جمع‌بندی کل برنامه

برای تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس چندمتغیره) با کمک نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد.

## یافته‌ها

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار متغیرهای وابسته به تفکیک گروه و مراحل سنجش

پس آزمون		پیش آزمون		تعداد	گروه	متغیر وابسته
SD	M	SD	M			
۲/۶۷	۱۵/۰۶	۲/۴۴	۱۲/۶۰	۱۵ نفر	آزمایش	حمایت معلم
۲/۷۶	۱۱/۴۶	۲/۲۵	۱۱/۰۲	۱۵ نفر	کنترل	
۲/۱۶	۱۵/۸۹	۲/۸۸	۱۲/۴۲	۱۵ نفر	آزمایش	حمایت همسالان
۲/۲۹	۱۱/۸۶	۲/۷۰	۱۲/۰۳	۱۵ نفر	کنترل	
۲/۷۵	۱۴/۹۶	۲/۰۷	۱۱/۷۵	۱۵ نفر	آزمایش	خودمختاری دانش آموز
۲/۱۸	۱۱/۷۲	۲/۴۴	۱۱/۱۳	۱۵ نفر	کنترل	
۲/۱۵	۱۴/۵۵	۱/۹۹	۱۰/۶۷	۱۵ نفر	آزمایش	ثبات قوانین
۲/۳۳	۱۱/۰۵	۲/۱۱	۱۰/۹۳	۱۵ نفر	کنترل	
۹/۷۳	۶۰/۴۶	۹/۳۸	۴۷/۴۴	۱۵ نفر	آزمایش	ادراک از جو مدرسه
۹/۵۶	۴۶/۰۹	۹/۵۰	۴۵/۱۱	۱۵ نفر	کنترل	
۲/۵۵	۱۴/۷۶	۲/۱۵	۱۰/۰۹	۱۵ نفر	آزمایش	مؤلفه سطح عمومی
۲/۳۳	۱۰/۲۵	۲/۳۹	۱۰/۱۴	۱۵ نفر	کنترل	
۱/۹۸	۱۳/۴۷	۲/۴۰	۹/۸۸	۱۵ نفر	آزمایش	مؤلفه سطح آموزشگاه
۱/۸۳	۹/۲۴	۱/۷۹	۹/۱۳	۱۵ نفر	کنترل	
۱/۶۸	۶/۲۵	۱/۳۶	۶/۰۱	۱۵ نفر	آزمایش	مؤلفه سطح غیرآموزشگاه
۲/۴۷	۴/۸۹	۲/۲۵	۵/۱۴	۱۵ نفر	کنترل	
۶/۲۱	۳۴/۴۸	۵/۹۱	۲۵/۹۸	۱۵ نفر	آزمایش	خویندازه تحصیلی
۶/۶۷	۲۴/۳۸	۶/۴۳	۲۴/۴۱	۱۵ نفر	کنترل	

در جدول شماره ۲ میانگین و انحراف معیار نمره ادراک از جو مدرسه، خودپنداره و مؤلفه‌های هر یک از این متغیرها در افراد دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل مختلف سنجش ارائه شده است. با توجه به نتایج جدول مشاهده می‌شود که میانگین (و انحراف معیار) نمره کل ادراک از جو مدرسه در افراد گروه آزمایش از ۴۷/۴۴ (و ۹/۳۸) در مرحله پیش‌آزمون به ۶۰/۴۶ (و ۹/۷۳) در مرحله پس‌آزمون افزایش نشان داده است. همچنین میانگین (و انحراف معیار) نمره خودپنداره تحصیلی در افراد گروه آزمایش از ۲۵/۹۸ (و ۵/۹۱) در مرحله پیش‌آزمون به ۳۴/۴۸ (و ۶/۲۱) در مرحله پس‌آزمون کاهش نشان داده است. اما در افراد گروه کنترل میانگین نمره این متغیرها از مرحله پیش‌آزمون به مرحله پس‌آزمون تغییر قابل توجهی را نشان نداده است.

جدول ۳: نتایج آزمون شاپیرو-ویلک، کجی و کشیدگی برای بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها

شاخص‌های نرمال بودن				مراحل سنجش	متغیر وابسته
کشیدگی	کجی	سطح معناداری	آماره نرمال بودن		
-.۰۷۹۱	-.۰۳۴۹	۰/۲۸۷	۰/۹۱۰	پیش‌آزمون	حمایت معلم
-۱/۰۱۹	-۰/۳۰۵	۰/۰۸۸	۰/۸۹۸	پس‌آزمون	
۰/۷۴۶	۰/۳۸۹	۰/۲۱۶	۰/۹۴۰	پیش‌آزمون	حمایت همسالان
-۰/۶۸۵	-۰/۳۲۲	۰/۰۹۵	۰/۹۲۱	پس‌آزمون	
-۰/۷۳۳	-۰/۲۸۹	۰/۴۱۷	۰/۸۸۹	پیش‌آزمون	خودمختاری دانش‌آموز
-۰/۸۷۹	-۰/۱۷۹	۰/۱۲۸	۰/۸۷۶	پس‌آزمون	
-۰/۴۱۷	-.۰۲۴۰	۰/۷۴۶	۰/۹۱۳	پیش‌آزمون	ثبات قوانین
-۰/۵۰۳	-۰/۲۷۳	۰/۸۲۶	۰/۹۴۲	پس‌آزمون	
-۰/۸۸۱	۰/۲۱۹	۰/۳۶۴	۰/۹۵۸	پیش‌آزمون	ادراک از جو مدرسه
-۰/۱۸۷	-.۰۲۷۹	۰/۵۹۲	۰/۹۳۷	پس‌آزمون	
۰/۳۴۹	۰/۷۰۱	۰/۱۲۶	۰/۹۰۴	پیش‌آزمون	مؤلفه سطح عمومی
-۰/۸۶۴	۰/۰۱۸	۰/۲۱۸	۰/۸۹۷	پس‌آزمون	
-۰/۵۹۸	۰/۵۰۴	۰/۰۹۶	۰/۸۷۶	پیش‌آزمون	مؤلفه سطح آموزشگاه
-۰/۸۹۳	-۰/۲۴۴	۰/۳۴۷	۰/۹۱۴	پس‌آزمون	
-۰/۰۴۶	۰/۷۰۹	۰/۰۱۱	۰/۹۰۷	پیش‌آزمون	مؤلفه سطح غیر آموزشگاه
-۱/۰۹۳	-۰/۰۷۱	۰/۳۸۸	۰/۹۱۲	پس‌آزمون	
-۰/۱۱۴	۰/۵۴۹	۰/۱۶۳	۰/۹۲۲	پیش‌آزمون	خویندازه تحصیلی
-۱/۰۳۵	۰/۰۸۹	۰/۳۴۰	۰/۹۳۸	پس‌آزمون	

در جدول شماره ۳ نتایج پیش‌فرض‌های آماری قابل مشاهده است. پیش‌فرض‌های آماری، پایه بسیاری از آزمون‌های آماری تک‌متغیری و چندمتغیری است. چنانچه یک یا چندی از این مفروضه‌ها نادیده گرفته شود، در نتایج آماری سوگیری یا تحریف رخ می‌دهد. در این مطالعه قبل از تحلیل کوواریانس ابتدا پیش‌فرض‌های آن مبنی بر نرمال بودن توزیع نمرات (آزمون شاپیرو-ویلک، کجی و کشیدگی)، مفروضه برابری واریانس‌های خطا (آزمون لوین) و مفروضه برابری ماتریس کوواریانس متغیر وابسته (آزمون ام باکس) همگی نشان دادند که می‌توان از تحلیل کوواریانس استفاده کرد.

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا)

نوع آزمون	مقدار	آزمون F	P	Eta	توان آماری
اثر پیلابی	۰/۸۸۴	۴۲/۹۲۶	۰/۰۰۰	۰/۶۳۱	۱/۰۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۱۶۹	۴۲/۹۲۶	۰/۰۰۰	۰/۶۳۱	۱/۰۰۰
اثر هتلینگ	۵/۷۲۶	۴۲/۹۲۶	۰/۰۰۰	۰/۶۳۱	۱/۰۰۰
بزرگ‌ترین ریشه روی	۵/۷۲۶	۴۲/۹۲۶	۰/۰۰۰	۰/۶۳۱	۱/۰۰۰

نتایج جدول شماره ۴ بیانگر آن است که اثر لامبدای ویلکز ( $F=۴۲/۹۲۶$  و  $P=۰/۰۰۰$ ) معنادار است. نتایج نشان می‌دهد که بین آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل از لحاظ پس‌آزمون متغیرهای وابسته (نمرات کل متغیرهای وابسته) با کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. براین اساس می‌توان گفت که تفاوت معناداری حداقل در یکی از متغیرهای وابسته فوق‌الذکر ایجاد شده است و اندازه تأثیر نشان می‌دهد که  $۶۳/۱$  درصد تفاوت دو گروه مربوط به برنامه آزمایشی (برنامه آموزش ذهن‌آگاهی) است.

جدول ۵: نتایج آنالیز کوواریانس متغیرها دو گروه بعد از کنترل متغیر مداخله‌گر در مرحله پس‌آزمون

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	df	آماره F	P	Eta	توان آماری
حمایت معلم	۱۲۲/۲۵۶	۱	۲۸/۷۵۶	۰/۰۰۰	۰/۵۰۱	۱/۰۰۰
حمایت همسالان	۱۴۲/۸۹۲	۱	۳۶/۴۱۰	۰/۰۰۰	۰/۵۲۹	۰/۹۸۹
خودمختاری دانش‌آموز	۱۰۶/۴۵۹	۱	۴۰/۷۰۶	۰/۰۰۰	۰/۴۸۸	۰/۹۸۸
ثبات قوانین	۴۳/۵۰۱	۱	۲۵/۶۵۲	۰/۰۰۰	۰/۵۱۱	۰/۸۷۹
ادراک از جو مدرسه	۵۱۶/۳۶۹	۱	۹۹/۹۶۴	۰/۰۰۰	۰/۵۱۴	۰/۸۸۶
مؤلفه سطح عمومی	۱۳۲/۰۱۶	۱	۳۹/۵۸۹	۰/۰۰۰	۰/۵۸۹	۱/۰۰۰
مؤلفه سطح آموزشگاه	۸۹/۷۳۲	۱	۴۶/۷۶۹	۰/۰۰۰	۰/۶۲۲	۱/۰۰۰
مؤلفه سطح غیر آموزشگاهی	۳۰/۰۱۶	۱	۲۸/۳۵۶	۰/۰۰۰	۰/۵۲۳	۰/۹۰۴
خودپنداره تحصیلی	۶۰۴/۳۸۴	۱	۱۰۲/۰۱۷	۰/۰۰۰	۰/۵۵۹	۰/۸۹۶

جدول شماره ۴ نشان می‌دهد استفاده از آموزش ذهن‌آگاهی بر بهبود ادراک از جو مدرسه افراد گروه آزمون در مرحله پس‌آزمون ( $F=۹۹/۹۶۴$ ،  $P<۰/۰۵$  و  $Eta=۰/۵۱$ ) و افزایش خودپنداره تحصیلی ( $F=۱۰۲/۰۱۷$  و  $P<۰/۰۵$ ،  $Eta=۰/۵۵$ ) تأثیر دارد و با توجه به میانگین نمرات گروه و اندازه اثر مشاهده می‌شود که ارائه برنامه آموزش ذهن‌آگاهی باعث بهبود ۵۱ درصد نمرات ادراک از جو مدرسه و ۵۵ درصد خودپنداره تحصیلی در آزمودنی‌های آزمون شده است ( $P<۰/۰۵$ ). توان آماری بالای این آزمون (توان آماری ۱ و نزدیک به ۱) نیز حاکی از دقت آماری و کفایت حجم نمونه آن است.

## بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر ادراک جو مدرسه و خودپنداره تحصیلی در دانش‌آموزان دختر انجام شد. یافته اول پژوهش نتایج نشان داد برنامه آموزش ذهن‌آگاهی در آزمودنی‌های گروه آزمایش و در مرحله پس‌آزمون برخلاف آزمودنی‌های گروه کنترل منجر به بهبود میانگین نمره کل ادراک از جو مدرسه شده است. همسو با یافته مطالعه حاضر، کویکان<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۲) طی مطالعه‌ای نشان دادند که شرکت در جلسات برنامه ذهن‌آگاهی نقش مؤثری بر سلامت روانی معلمان و بهبود جو مدرسه در دانش‌آموزان دارد. پدیگو<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۳)، مونسلیون<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۲۳)، دی کارلو<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۲۰)، هاشم‌زاده و همکاران (۱۴۰۱) و آزاد و محمدخانی (۱۴۰۰) هر یک طی مطالعه مستقلی نشان دادند که برنامه مداخلاتی با محوریت ذهن‌آگاهی نقش مؤثری بر جو حاکم بر مدرسه و عملکردهای تحصیلی در جمعیت دانش‌آموزان و دانشجویان دارد.

در تبیین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر ادراک از جو مدرسه می‌توان گفت که فنون و تکنیک‌های مختص به ذهن‌آگاهی به تبع افزایش آرام‌بخشی عضلانی و کاهش نگرانی، در کاهش هیجانات منفی از قبیل اضطراب و استرس مؤثر است و وقتی دانش‌آموزی استرس و اضطراب کمتری نسبت به محیط مدرسه داشته باشد، تعلق وی به مدرسه نیز بهبود پیدا می‌کند. مکانیسم اصلی ذهن‌آگاهی، تمرکز توجه باشد، چراکه متمرکز کردن مکرر توجه روی یک محرک خنثی مثل تنفس، یک محیط توجهی مناسب به وجود می‌آورد و از اشتغال ذهنی با افکار تهدیدکننده و نگرانی در مورد عملکرد در حین انجام تکالیف در مدرسه و رابطه با معلمان و همسالان جلوگیری می‌کند؛ به عبارت دیگر این فنون با افزایش آگاهی فرد از تجربیات اکنون و برگرداندن توجه بر سیستم شناختی و پردازش کارآمدتر اطلاعات موجب کاهش نگرانی و تنش فیزیولوژیک در فرد و بهبود تعلق به مدرسه می‌گردد. افزون بر این، تمرینات ذهن‌آگاهی با افزایش آگاهی افراد نسبت به لحظه حال، از طریق فنونی مثل توجه به تنفس و بدن و معطوف کردن آگاهی به اینجا و اکنون می‌تواند باعث ایجاد تغییراتی در الگوهای فکری، یا نگرش‌های فرد در مورد افکارش نسبت به مدرسه شود. به صورت کلی استفاده از شیوه‌های ذهن‌آگاهی در مدارس وسیله‌ای برای تقویت رشد آکادمیک و اجتماعی در دانش‌آموزان است. همچنین می‌توان گفت ذهن‌آگاهی به‌طور سنتی به‌عنوان یک رشد آگاهی بیشتر از آنچه در حال حاضر اتفاق می‌افتد، توصیف شده است. از طریق ذهن‌آگاهی حالت‌های عاطفی و شناختی

1. Kuyken

2. Pedigo

3. Monsillion

4. DiCarlo

فرد در پی رشد آگاهی و توجه و هوشیاری تغییر می‌یابد. در واقع ذهن آگاهی به فراگیران فرصت می‌دهد که به افکار خود واکنش نشان نداده و باورهای خود را به روش شناختی و رفتاری و مواجهه و پیشگیری از پاسخ عملی به چالش بکشند. فنون ذهن آگاهی به تبع افزایش آرام بخشی عضلانی و کاهش نگرانی، در کاهش اضطراب و استرس مؤثر واقع می‌گردد و وقتی دانش‌آموزی استرس، اضطراب و به طور کلی هیجان‌ات منفی کمتری نسبت به محیط مدرسه داشته باشد، تعلق و پیوند وی به مدرسه و محیط آموزشی نیز بهبود پیدا می‌کند.

یافته دوم پژوهش نتایج نشان داد که برنامه آموزش ذهن آگاهی در آزمودنی‌های گروه آزمایش و در مرحله پس‌آزمون برخلاف آزمودنی‌های گروه کنترل منجر به افزایش میانگین نمره کل خودپنداره تحصیلی شده است. همسو با یافته مطالعه حاضر، بومگارتنر و اشنايدر (۲۰۲۲) طی مطالعه‌ای نشان دادند که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی موجب بهبود عملکردهای تحصیلی دانشجویان می‌شود. گولدال و ساتان<sup>۲</sup> (۲۰۲۲) در پژوهش خود بیان داشتند که برنامه آموزش روانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر ویژگی‌های شخصیتی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است. در همین زمینه و طی مطالعه‌ای افتخاری پور و همکاران (۱۴۰۲) نشان دادند برنامه مداخلاتی ذهن آگاهی نقش مؤثری در کاهش اضطراب امتحان و بهبود خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی دارد.

در تبیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر خودپنداره تحصیلی می‌توان گفت که در تمرینات ذهن آگاهی تاکید زیادی بر واری بدن و ذهنی انجام می‌شود در حدی که نهایتاً فرد به یکپارچگی ذهن و بدن دست یابد و بتواند تجربیات شخصی خود را ثبت و آن‌ها را منطقی مورد ارزیابی قرار دهد و در نتیجه در موقعیت‌های مختلف براساس دانایی خود انتخاب کند نه صرفاً هدایت خودکار رفتارها، که گاه منجر به پیامد ناکامی در امور می‌شود. چنین فردی توانمندی‌های خود را درست ارزیابی نموده و تکالیفی را بر می‌گزیند که با وجود ایجاد چالش احتمال دستیابی به نتایج مثبت بالایی داشته باشد و در نتیجه رضایت خاطر فردی و آرامش و نیاز فرد به پیشرفت و تکاپو را افزایش دهد. این خودارزیابی‌های مثبت که ناشی از شناسایی افکار و هیجان‌ات و تعبیر و تفسیر وقایع و کنترل و هدایت نشخوارهای فکری فرد می‌باشند، از تمرینات اساسی آموزش ذهن آگاهی هستند که می‌توانند به ارزشمندی درونی فرد منجر شوند و به‌عنوان محافظی شخص را از آسیب‌های روانی که در بسیاری از موارد ناشی از عزت نفس پایین فرد می‌باشند در امان نگه دارند. لذا این نکته حائز اهمیت است که با آموزش‌های مناسب ذهن آگاهی احساس ارزشمندی و حرمت نفس دانش‌آموزان را با شناسایی

<sup>۱</sup>. Baumgartner & Schneider

<sup>۲</sup>. Guldal & Satan

ارزش‌های شخصی خود و توانمند شدن در غلبه کردن بر مشکلات و سازگاری با وقایع روزمره و تصمیم‌گیری‌های عاقلانه و به موقع افزایش داد. همچنین ذهن‌آگاهی سبب ایجاد احساس بدون قضاوت و متعالی از آگاهی می‌شود که براساس آن دانش‌آموزان می‌توانند هیجانات مثبت و منفی را بپذیرند. بنابراین آموزش آن به دانش‌آموزان باعث می‌شود که آنان احساسات، هیجانات و نشانه‌های هیجانی فردی و تحصیلی خود را بپذیرند و قبول و پذیرش این احساسات موجب می‌گردد تا دانش‌آموزان با آرامش حاصل از پذیرش هیجانات، بتوانند پردازش هیجانی و شناختی بهتری را از خود نشان دهند. این فرایند در نهایت موجب می‌گردد تا دانش‌آموزان روش‌های خلاقانه بهتری را جهت بهبود وضعیت تحصیلی خود بکار گرفته و با بهبود گام به گام عملکرد تحصیلی خود، توانمندی و خودپنداره تحصیلی بالاتری را تجربه نمایند.

در خصوص محدودیت‌های پژوهش حاضر، می‌توان بیان نمود با توجه به این که نتایج به‌دست آمده مربوط به دانش‌آموزان دختر در مقطع ابتدایی شهر قرچک می‌باشد، لذا تعمیم نتایج به دیگر افراد جامعه به ویژه فراگیران مقاطع متوسطه و نیز دانشجویان باید احتیاط صورت گیرد. مطالعه حاضر به شکل نیمه‌آزمایشی طراحی و اجرا شد. این شکل از مطالعه امکان کنترل تمامی متغیرهای مزاحم و مداخله‌گر را ندارد و امکان خطا در نتایج همچنان وجود دارد. نداشتن دوره پیگیری یکی از محدودیت‌ها و نقاط ضعف پژوهش حاضر بوده است که در طولانی‌تر شدن دوره می‌توان یافته‌های دقیق‌تری به دست آورد. پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی با طراحی دوره پیگیری امکان بررسی و سنجش اثرات مداخله راه‌حل مدار در طولانی‌مدت بر متغیرهای مورد مطالعه فراهم گردد. طراحی پژوهش در قالب آزمایش حقیقی می‌تواند نتایج مطمئن‌تر و قابل تعمیم‌تری در خصوص میزان تأثیر رویکرد مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر سازه‌های مورد مطالعه به دست دهد. در نهایت با توجه به سودمندی برنامه آموزش ذهن‌آگاهی بر مسائل تحصیلی در دانش‌آموزان پیشنهاد می‌گردد از این شیوه به شکل مستمر و دائم در مدارس و سایر مراکز پرورشی و تربیتی استفاده گردد.

## ملاحظات اخلاقی

### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در مطالعه حاضر فرم‌های مصاحبه آگاهانه توسط تمامی آزمودنی‌ها تکمیل شد.

### حامی مالی

این مقاله هیچ کمک مالی از سازمان‌های تأمین مالی دریافت نکرده و تمامی مراحل پژوهش با هزینه شخصی نویسنده صورت گرفته است.

### تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسنده، مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

### تقدیر و تشکر

بدین وسیله از تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش کمال تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

## منابع فارسی

افتخاری پور، رضیه؛ حسنی، کاظم و میرزایی، شهریار. (۱۴۰۲). *اثر بخشی ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب امتحان با میانجی خودپنداره تحصیلی در دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی*. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور واحد جوانرود.  
سوری، حسین؛ هاشمی مقدم، نسیمه و امیدیان، فرانک. (۱۴۰۱). *رابطه برنامه درسی ضمنی با بهزیستی تحصیلی: نقش میانجی خودپنداره تحصیلی*. *دوفصلنامه توسعه برنامه درسی*، (۱)۱، ۱۰۸-۱۲۳.

شیخ الاسلامی، علی؛ قمری، گیوی و حقوقی عیسیلو، رویا. (۱۴۰۰). *اثر بخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر باورهای خودکارآمدی دانش آموزان دختر دچار افت تحصیلی*. *مجله روانشناسی تربیتی*، (۶۱)۱۷، ۱۱۸-۱۰۵.

عسکری، علی؛ صادقی، مسعود؛ رضایی فرد، اکبر و نظری پور، پروانه. (۱۴۰۲). *مقایسه احساس تعلق به مدرسه، ادراک جو مدرسه و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان پسر مقطع ابتدایی مدارس عادی و غیرانتفاعی شهر قائن*. *پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت*، ۲(۷۱)، ۲۶-۱۵.  
قاسم زاده، داود و حسینی صدر، صمد. (۱۴۰۱). *مطالعه کیفی فرآیند بی انگیزگی تحصیلی با استفاده از شیوه نظریه داده بنیاد*. *مجله پژوهش در آموزش شیمی*، ۴(۳)، ۱۸۰-۱۷۲.

کشت و رز کندازی، احسان؛ هدایتی، الهه؛ کارگر، فاطمه و مظاهر، فاطمه. (۱۴۰۰). نقش واسطه ای خودپنداشت تحصیلی در رابطه بین ادراک از جو مدرسه و تحصیل‌گریزی. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۸(۴۲)، ۱۵۶-۱۳۵.

مهربان، رقیه؛ حسینی نسب، سیدداوود و علیوندی وفا، مرضیه. (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی آموزش تنظیم هیجان و آموزش ذهن آگاهی بر پرخاشگری دانش آموزان دختر دارای عملکرد تحصیلی پایین. *مجله اندیشه های نوین تربیتی*، ۲۰(۱)، ۱۱۸-۱۰۹.

هاشم زاده، امیر؛ حاتمی، حمیدرضا؛ بنی جمالی، حمیدرضا و اسدزاده، حسن. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تاب آوری تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه دانش آموزان دختر. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۱(۱۱۲)، ۷۸۰-۷۶۳.

### منابع انگلیسی:

- Alainati, S. (2024). The Role of Educational Systems in Developing the Twenty-First Century Skills: Perspectives and Initiatives of Gulf Cooperation Council Countries. *Business and Management (IOSR-JBM) e-ISSN*, 44-57.
- Aldridge, J. M., & Blackstock, M. J. (2024). Assessing students' perceptions of school climate in primary schools. *Learning Environments Research*, 1-24.
- Bani, K., & Lach, L. M. (2024). Barriers to, and facilitators of, education for children with disabilities worldwide: a descriptive review. *Frontiers in Public Health*, 11, 1294849.
- Baumgartner, PhD, J. N., & Schneider, PhD, T. R. (2023). A randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction on academic resilience and performance in college students. *Journal of American College Health*, 71(6), 1916-1925.
- Chen, Y. H., Thompson, M. S. (2004). Confirmatory Factor analysis of school self-concept inventory. Collected in the database of education Resources information center
- DiCarlo, C. F., Meaux, A. B., & LaBiche, E. H. (2020). Exploring mindfulness for perceived teacher stress and classroom climate. *Early Childhood Education Journal*, 48(4), 485-496.

- Güldal, Ş., & Satan, A. (2022). The effect of mindfulness based psychoeducation program on adolescents' character strengths, mindfulness and academic achievement. *Current Psychology*, 41(9), 6608-6619.
- Kuyken, W., Ball, S., Crane, C., Ganguli, P., Jones, B., Montero-Marin, J., ... & MYRIAD Team. (2022). Effectiveness of universal school-based mindfulness training compared with normal school provision on teacher mental health and school climate: Results of the MYRIAD cluster randomised controlled trial. *BMJ Ment Health*, 25(3), 125-134.
- Lane, K. L., Oakes, W. P., Buckman, M. M., Lane, N. A., Lane, K. S., & Cantwell, E. D. (2024). Additional evidence of predictive validity of SRSS-IE scores with elementary students. *Behavioral Disorders*, 49(3), 189-204.
- Monsillion, J., Zebdi, R., & Romo-Desprez, L. (2023). School mindfulness-based interventions for youth, and considerations for anxiety, depression, and a positive school climate—a systematic literature review. *Children*, 10(5), 861.
- Osilike, C. C., Ogochukwu, E. C., & Okechukwu, A. E. (2024). Managing Workplace Stress in Adult Education Lecturers: The Efficacy of Mindfulness-Based Intervention. *Mindfulness*, 15(4), 844-856.
- Pedigo, T., Tuskenis, A., & Hakenjos, A. (2023). A College Course on Mindfulness and Self-Compassion: The Effect of Transformational Learning on Attachment Security, University Belongingness, and Academic Self-Efficacy. *Journal of Transformative Learning*, 10(1), 25-39.
- Sánchez-Urrea, A., Izquierdo-Rus, T., Baena-Morales, S., & Gómez, A. (2024). The Self-Concept and Its Relationship with Parental Socialization and Environment in Primary School Students. *Behavioral Sciences*, 14(7), 518.
- Scherrer, V., Hank, P., & Preckel, F. (2023). Development of adolescents' self-esteem and general academic self-concept: Perceived classroom climate makes a difference. *European Journal of Personality*, 37(6), 723-743.
- Way, N., Reddy, R., & Rhodes, J. (2007). Students' perceptions of school climate during the middle school years: Associations with trajectories of psychological and behavioral adjustment. *American journal of community psychology*, 40, 194-213.

## The Effectiveness of Mindfulness Training on the Perception of School Atmosphere and Academic Self-Concept in Elementary School Female Students in Qarchak city

Zohreh baghdadi<sup>1</sup>

### Abstract

**Introduction and goal:** There are various issues in educational environments that can affect the academic performance of students, and not paying attention to these issues will lead to destructive consequences. This research was conducted with the aim of the effectiveness of mindfulness training on the perception of school atmosphere and academic self-concept in female students.

**Research methodology:** It was a semi-experimental research with a pre-test and post-test design with two experimental and control groups. The statistical population included all female primary school students in Qarchak city in 2024, 30 people were selected by available sampling method and replaced in two equal groups of 15 people. Mindfulness training program was applied in 8 sessions as a group and one session per week for the experimental group. To collect information, school climate perception (Way et al., 2007) and academic self-concept (Yi -Hissn Chen, 2004) were used. The data were analyzed with descriptive statistics methods, statistical assumptions and multivariate covariance analysis with SPSS-26 statistical software.

**Findings:** The results showed that mindfulness training improved the perception of school atmosphere ( $F=99.964$ ,  $P<0.05$  and  $Eta=0.51$ ) and increased academic self-concept ( $F=102.017$ ,  $P<0.05$  and  $Eta=0.55$ ) the subjects of the experimental group were effective in the post-test phase ( $P<0.05$ ).

**Conclusion:** Considering the usefulness of the mindfulness training program on academic issues in students, it is necessary to use this method continuously and permanently in schools and other educational centers.

**Keywords:** Mindfulness training, perception of school atmosphere, academic self-concept, student.

---

<sup>1</sup> Master of Higher Education Management and Planning, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.  
E-mail: Baghdadi1595@gmail.com