

**مقایسه ذهن آگاهی و باورهای فراشناختی در دبیران مدارس متوسطه پسرانه
نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد**

محسن موحدی^۱

تاریخ وصول: ۹۴/۰۴/۱۸

تاریخ پذیرش: ۹۴/۰۶/۰۱

چکیده

تحقیق حاضر با هدف مقایسه ذهن آگاهی و باورهای فراشناختی در دبیران مدارس متوسطه پسرانه نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد انجام شده است. بدین منظور از جامعه ی ۱۴۰۰ نفری دبیران مدارس متوسطه پسرانه شهر نجف آباد در سال ۱۳۹۲ ، مطابق جدول مورگان، ۳۰۰ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب گردیدند. آزمودنی ها ابتدا به پرسشنامه عفو و گذشت ان رایت و همکاران (۱۹۹۸) با ضریب پایایی ۰/۸۷ پاسخ دادند تا به دو دسته ی ۱۰۰ نفری با عفو و گذشت کم و زیاد تقسیم شوند. سپس هر گروه به دو پرسشنامه فراشناخت ولز (۱۹۹۷) با ضریب پایایی ۰/۷۳ و ذهن آگاهی بائر (۲۰۰۶) با ضریب پایایی ۰/۹۰ پاسخ دادند. روش پژوهش علی-مقایسه ای است و نتایج تحلیل آنکوا نشان داد که بین میانگین نمرات باورهای فراشناختی و ابعاد آن و ذهن آگاهی و ابعاد آن در دبیران با عفو و گذشت کم و زیاد تفاوت معنادار وجود دارد. با توجه به این نتایج و مطالعه نکردن هم زمان این سازه ها در تحقیقات قبلی با میزان عفو و گذشت ، بایستی اصلاح این سازه ها در افراد جامعه به ویژه افراد با میزان عفو و گذشت کم مورد توجه قرار گیرد.

واژگان کلیدی: عفو و گذشت ، ذهن آگاهی ، باورهای فراشناختی ، دبیران مدارس متوسطه پسرانه ، نجف آباد

۱- کارشناس ارشد علوم تربیتی و مدرس مراکز تربیت معلم اصفهان m_movahedir@yahoo.com

مقدمه و بیان مسأله

در اندیشه‌ی اسلامی، رابطه‌ی خداوند با موجودات بر اساس رحمت و محبت و بر بنیان ربوبیت استوار گشته و ارتباط افراد جامعه با همدیگر بر پیوند ناگسستنی «خوت» بنا نهاده شده است؛ پیوندی که تقویت و تحکیم آن، با گسترش و نهادینه شدن فرهنگ «عفو و گذشت» که میوه‌ی شیرین آن، صلح، صمیمیت و وحدت است، رابطه‌ی مستقیمی دارد. عفو در اصل به معنای «صرف نظر کردن و رها کردن» است؛ از این رو، برای بیان صرف نظر کردن از عقوبت گناه، «عفا عنه» به کار می‌رود. در مورد پشم و موی حیوان که بی‌توجهی و پیرایش نکردن آن، افزایش آن را موجب شده، عفو معنای «تکثر» می‌دهد؛ بدین مناسبت، در معنای «نمو و افزایش» نیز به کار رفته است و در عبارات قرآنی «حتی عفو و قالوا» به همین معناست. «عفا» به معنای «خاک» نیز آمده است که چنین معنایی بدین جهت است که به خاک توجهی نمی‌شود (احمدی، ۱۳۹۱). روان‌شناسان، روان‌درمان‌گران، مشاوران، معلمان و افراد عادی همگی شاهد رنجش افراد در روابط بین فردی هستند. هر روز صحنه‌های فراوانی نشان می‌دهد افراد از همدیگر رنجیده می‌شوند. رنجش، پیامدهای گوناگون فردی و اجتماعی دارد که از عمده‌ترین آنها خشم و تنفر، کینه و انتقام، غیبت و افترا، حسادت به دیگران و گسستن روابط دوستان از همدیگر است. روان‌شناسان عوارض بلندمدت رنجش، کینه و غضب را بسی فراتر از این ذکر کرده‌اند و علاوه بر زیان‌های اجتماعی، به آثار سوء فردی آن نیز از قبیل تهدید سلامت روانی، افزایش اضطراب و افسردگی و بدبینی و افکار وسواسی اشاره کرده‌اند. دارویی را که اسلام برای مداوای این‌گونه بیماری‌ها تجویز می‌کند عفو و گذشت است (یونسی، ۱۳۸۷). در برخی آیات به بخشش و گذشتن از تقصیر افراد جاهل، دستور داده شده است: «خُذْ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ» (اعراف، آیه ۱۶۹) عفو و بخشش پیشه کن و به کارهای نیک فرمان ده و از نادانان رخ برتاب. و در جای دیگر خداوند به پیامبرش (ص) می‌فرماید: «فَاصْفَحْ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ» (حجر، آیه ۸۵)، پس با گذشتی زیبا و دلنشین از مردم درگذر، و آنان را مشمول عفو خود ساز. و در آیه‌ای دیگر خداوند بین کار ناپسند (رنجانیدن دیگران) و کار پسندیده (بخشیدن دیگران) فرق می‌گذارد و مؤمنان را به کار نیک دعوت می‌کند: «وَلَا تَسْتَوِيَ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ» (فصلت، آیه ۳۴)، خوبی و بدی یکسان نیست، بدی را با آنچه نیکوتر است پاسخ‌ده (یعنی از بدی‌ها بگذر)، سپس ناگاه به این نتیجه می‌رسی، همان کس که میان تو و او دشمنی است گویی دوستی گرم و صمیمی است (سلمانی، ۱۳۹۱)

مقایسه ذهن آگاهی و باورهای فراشناختی در دبیران مدارس متوسطه پسرانه

نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد

بزرگترین فایده عفو و گذشت، ایجاد تعادل در زندگی فردی و اجتماعی است. «تعادل اجتماعی» موجب بهبود روابط با دیگران و کاستن از روش‌های نامطلوب تخلیه هیجانی مانند انتقام‌جویی، بدگویی از دیگران و افترا و حسد - که همگی موجب به هم خوردن ارتباط افراد با دیگران است - می‌گردد. «تعادل فردی» موجب جلوگیری از اضطراب، افسردگی، بدبینی به دیگران و محفوظ ماندن از عوارض روان - تنی بیماری‌ها می‌باشد. مسلماً این فرض‌ها و پیش‌بینی‌ها نیاز به بررسی و تحقیق دارد که بتوان به آنها اعتبار علمی بخشید. تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که عفو و گذشت در کاهش اضطراب، افسردگی، عصبانیت، پرخاشگری، اختلالات عاطفی، رفتاری و افزایش اعتماد به نفس، پیشرفت تحصیلی و کارایی در محیط‌های حرفه‌ای (در کاستن از جر و بحث‌های بیهوده) مؤثر است. یافته‌های فیتزگیبونز (۱۹۸۶) و ان‌رایت و همکاران (۱۹۹۴ و ۱۹۹۸) در مورد رابطه عفو و گذشت با کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش عزت نفس و امیدواری و درمان اختلالات روانی بسیار امیدوارکننده بوده است. به دنبال یافته‌های این پژوهشگران، روان‌شناسان مدل‌های درمانی مبتنی بر عفو و گذشت را تهیه کرده‌اند که با آموزش عفو و گذشت به افراد، به بهداشت و سلامت روانی آنها کمک می‌شود. روان‌شناسان بالینی همچنین آثار سودمند گذشت را بررسی کرده‌اند که در کاهش عصبانیت، خشم، خصومت و دشمنی بسیار مؤثر است و همچنین در افزایش محبت و دوستی و افزایش ظرفیت افراد در اعتماد به دیگران و آزادی آنها از دردها و رنج‌های گذشته تأثیر به‌سزایی دارد. به علاوه عفو و گذشت در کاهش بزهکاری، استفاده از مواد مخدر و داروهای آرام‌بخش، اثر قابل ملاحظه‌ای داشته است و فواید آن در کاستن رفتارهای ضداجتماعی، هراس و فوبی و کمرویی افراد، بدبینی، وسواس، لج بازی مورد تأیید پژوهشگران قرار گرفته است (ان‌رایت، ۱۹۸۸).

سابکویک و همکاران (۱۹۹۵) گزارش دادند که عفو و گذشت با اضطراب همبستگی منفی دارد. آنان در پژوهشی که بر روی ۱۹۷ نفر از دانشجویان و ۱۹۷ نفر از والدین همجنس آنها انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که همبستگی عفو و گذشت با اضطراب در دانشجویان دارای آسیب عمیق، قوی‌تر است. عفو و گذشت به عملکرد هیجانی بالاتری منجر می‌شود. همچنان که سطوح بالاتر عفو و گذشت با خشم، خصومت و ستیزه‌جویی کمتر (وب، دونلا و برور، ۲۰۱۲)، عاطفه منفی پایین‌تر (استویا و همکاران، ۲۰۰۸)، آشفتگی خلق و خوی کمتر (فریدمن و همکاران، ۲۰۰۷) و نشخوار فکری کمتر (مک

کولاف، بونو و روت، ۲۰۰۷) رابطه دارد. افرادی که می‌توانند عفو کنند، عملکرد بین فردی بهتری را نشان می‌دهند (سالامون، دکل و زرک، ۲۰۰۹)، با ایمان تر می‌شوند (وب، رایبسون، براور و زاچر، ۲۰۰۶) و بهزیستی معنوی بیشتری دارند (وب و همکاران، ۲۰۱۱).

روانشناسان، تا کنون سازه‌های زیادی را که در رفتار انسان از جمله میزان عفو و گذشت او موثرند؛ تعریف و تبیین نموده‌اند و یکی از مهم‌ترین این سازه‌ها، باورهای فراشناختی است. اصطلاح فراشناخت^۱ را اولین بار فلاول در سال ۱۹۷۶ مورد استفاده قرار داد تا با آن دانش شخص را در مورد فرآیندها و تولیدات شناختی یا هر چیز مربوط به آن توصیف کند. از فراشناخت تعاریف گوناگونی ارائه شده است: آگاهی شخص از فرآیندها و راهبردهای شناختی (مسترز، ۱۹۸۱؛ به نقل از فلاول، ۱۹۸۵)؛ تفکر درباره‌ی تفکر (براون، ۱۹۸۴؛ به نقل از گلاور و برونینگ، ۱۹۹۰)؛ دانش و کنترلی که در مورد تفکر اعمال می‌شود (کراس و پاریس، ۱۹۸۸)؛ دانش درباره‌ی دانستن (میلر، ۲۰۰۲؛ به نقل از عطارخامه، ۱۳۸۸) و دانش فرد درباره‌ی چگونگی یادگیری خودش (اسلاوین، ۲۰۰۶؛ به نقل از سیف، ۱۳۸۶). فراشناخت کلیدی است برای توانایی شناختی، که به افراد اجازه می‌دهد تا افکارشان را کنترل و بازسازی کنند و نقش اساسی در یادگیری ایفا می‌کند (گاس و ویلی، ۲۰۰۷؛ به نقل از عطارخامه، ۱۳۸۸). همچنین فراشناخت را می‌توان به معنی آگاهی فرد از فرآیند تفکر خود و توانایی اش برای کنترل این فرآیند دانست (کاکپروگلو، ۲۰۰۷؛ دیسوت و ازسوی، ۲۰۰۹؛ هاگر و دونلوسکی، ۲۰۰۳). فراشناخت یک مدل شناختی است که در یک سطح بالاتر فعالیت می‌کند و بر پایه نظارت و کنترل قرار دارد (افکلیدز، ۲۰۰۱). واترمن پی‌تر (۱۹۸۲ به نقل از لرنر، ۱۹۹۲) بیان می‌کند که افراد موفق کسانی هستند که خوب برنامه‌ریزی می‌کنند، اهداف ویژه را تشخیص می‌دهند و معرفی می‌نمایند و راهبردها را طرح‌ریزی می‌کنند.

اونیل و عابدی (۱۹۹۶) با اقتباس و تمثیل از سازه‌های نظریه‌ی اضطراب‌حالتی - صفتی، مفهوم فراشناخت‌حالتی را معرفی نموده‌اند. آنها ضمن توضیح فراشناخت و تمایز قایل شدن بین فراشناخت صفتی و فراشناخت‌حالتی، فراشناخت صفتی را به صورت «نظارت متناوب و آگاهانه فرد بر خود به منظور بررسی میزان دستیابی به اهدافش و در صورت لزوم توانایی انتخاب و به کارگیری راهبرد‌های متفاوت»، و فراشناخت‌حالتی را به صورت «حالتی گذرا در موقعیت‌های ذهنی که از لحاظ شدت، متغیر

مقایسه ذهن آگاهی و باورهای فراشناختی در دبیران مدارس متوسطه پسرانه
نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد

است، در طول زمان تغییر می کند و با ویژگی های برنامه ریزی، خودبازبینی، راهبردهای شناختی یا عاطفی و خودآگاهی شناخته می شود» تعریف کرده اند (فاروقی، ۱۳۸۷).

بر اساس این تعریف، آگاهی فرد از خود شامل موارد زیر می شود:

- برنامه ریزی: شخص باید دارای هدف و برنامه ای برای رسیدن به آن باشد (چه این هدف برایش تعیین شده باشد و چه خود انگیزه باشد).
- خودبازبینی: شخص به ساز و کارهایی جهت نظارت بر خود و میزان دستیابی به اهدافش نیاز دارد.
- راهبرد شناختی: شخص باید از یک راهبرد شناختی یا عاطفی برای نظارت بر فعالیت های ذهنی خود اعم از فعالیت های حیطه وابسته، و فعالیت های مستقل از حیطه، برخوردار باشد. برای مثال، پیدا کردن نکته اصلی، یک راهبرد شناختی حیطه وابسته است.
- آگاهی: شخص از فرایند شناختی خود آگاهی دارد (سلمانی، ۱۳۹۱).

در مطالعات جدید فراشناخت دارای سه عنصر مستقل، اما مرتبط با یکدیگر است؛ یکی دانش فراشناختی، تجربه های فراشناختی و راهبردهای کنترل فراشناختی (دیسوت و رویرز، ۲۰۰۶؛ سانگر، ۲۰۰۷).

دانش فراشناختی به دانش و باورهایی که شخص درباره ی منابع شناختی خود در یک حیطه، این که چقدر خوب در آن حیطه عمل می کند، راهبردها و روش های اکتشافی که می تواند استفاده کند، و ماهیت آن حیطه دانش اشاره دارد (فالول، ۱۹۸۷). تجربه های فراشناختی مشتمل بر ارزیابی معنای وقایع ذهنی خاص (برای نمونه افکار)، احساسات فراشناختی و قضاوت در مورد وضعیت شناخت است. ارزیابی ها و قضاوت های فراشناختی را می توان به صورت تفاسیر هشیار و نامگذاری (بر چسب زدن) تجربه های شناختی تعریف کرد. تجربه های فراشناختی تجلی مستقیم استفاده از دانش فراشناختی برای ارزیابی شناخت است و از چند طریق با اختلالات هیجانی در رابطه هستند. نخست، برخی از اختلالات با ارزیابی ها و قضاوت های فراشناختی منفی رابطه دارند. برای نمونه، بیماران وسواس فکری-عملی افکار و پدیده های حافظه را به گونه ای منفی ارزیابی می کنند و با ارزیابی های فاجعه آمیز از هجوم افکار منفی اختلالات همراه هستند (برای مثال، اضطراب تعمیم یافته، اختلال استرس پس از ضربه، افسردگی، هراس و اختلال وسواس) (احمدی، ۱۳۹۱).

راهبردهای کنترل فراشناختی پاسخ‌هایی هستند که افراد برای کنترل فعالیت‌های نظام شناختی نشان می‌دهند. این راهبردها ممکن است راهبردهای تفکر را افزایش یا کاهش دهند و به افزایش فرایندهای نظارتی کمک کنند. در زندگی روزمره، افراد از راهبردهایی که دامنه آن از استفاده از وسایل کمک حافظه‌ای برای رمزگردانی (نظیر استفاده از یادیارها یا مرور ذهنی مواد به خاطر سپرده شده) تا راهبردهای یادآوری (نظیر نشانه گذاری) است؛ بهره می‌گیرند (سلمانی، ۱۳۹۱).

سازه دیگر روانشناختی که بررسی آن با میزان عفو و گذشت افراد، مرتبط است؛ ذهن آگاهی می‌باشد. در طول دهه‌های گذشته رویکردهای مختلفی در روانشناسی فرد و خانواده غالب شده‌اند. اخیراً یکی از مباحث جدید در حوزه فرد و خانواده، ذهن آگاهی^۱ است و مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یکی از درمان‌های شناختی-رفتاری نسل سوم یا موج سوم قلمداد می‌شوند (هایز، ۲۰۰۰؛ به نقل از فیروزآبادی، ۱۳۸۸).

ذهن آگاهی شکلی از مراقبه است که ریشه در تعالیم و آیین‌های مذهبی شرقی خصوصاً بودا دارد (اوست، ۲۰۰۸؛ به نقل از سجادیان، ۱۳۸۹). در آغاز قرن بیستم، جیمز پیش‌بینی کرد که بودیسم^۲ تأثیر عمده‌ای بر روی روان‌شناسان غربی خواهد گذاشت. اکنون بیش از دو دهه است که پیش‌بینی او با علاقه‌ی روزافزون به یکپارچه سازی روان‌شناسی غربی و معنویت شرقی به وقوع پیوسته است و روان‌شناسان بسیاری به دنبال آموزه‌های بودایی و تکنیک‌هایی برای آموزش ذهن هستند (اشتاین، ۱۹۹۶؛ لئو و مک‌مین، ۲۰۰۵؛ به نقل از احمدی، ۱۳۹۱). از نظر مفهومی ذهن آگاهی را می‌توان یکی از تعالیم آیین‌ها (به طور خاص بودایی) و شاید مذاهب ظهور یافته در شرق آسیا دانست که تأکید بر تقویت توان ذهنی و روانی انسان برای درک لحظه‌ها، پاک کردن ذهن و ایجاد آرامش درونی برای فهم دقیق جریان زندگی دارد (سجادیان، ۱۳۸۹).

ذهن آگاهی یعنی آموزش «حضور داشتن» به جای «دست به کار شدن»، هدفمند نبودن و دنبال یک حالت خاص مثل آرامش و شادی نبودن (محمدخانی، ۱۳۸۴). ذهن آگاهی به عنوان فرآیند توجه کردن به تجارب لحظه به لحظه و همچنین به عنوان ترکیب خودتنظیمی توجه با نگرش کنجکاوانه، پذیرا بودن، و پذیرش تجارب فرد توصیف شده است (یونسی، ۱۳۸۷). همچنین چنان که کابات زین می‌گوید، ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به طریقی خاص، معطوف به هدف، در زمان حال و بدون قضاوت و

^۱ -Mindfulness
^۲ -Boudism

مقایسه ذهن آگاهی و باورهای فراشناختی در دبیران مدارس متوسطه پسرانه
نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد

پیش‌داوری است. از طریق تمرین ذهن آگاهی فرد می‌آموزد که در لحظه، از حالت ذهنی خود، آگاهی داشته و توجه خود را به شیوه‌های مختلف متمرکز کند (احمدی، ۱۳۹۱).

با وجود تحقیقات نسبتاً گسترده‌ای که در کشورهای خارجی در مورد آثار و پیامدهای مطلوب عفو و گذشت به عمل آمده، در ایران تحقیقات تجربی در این زمینه کمتر انجام شده است. مقالات نوشته شده بیشتر از نوع پیشینی است که با اتکا به آیات و روایات و استناد به استدلال‌های علمای اخلاق، مردم را به عفو و گذشت ترغیب نموده‌اند. با این حال احمدی (۱۳۹۱) در تحقیق خود به این نتیجه رسید که تمام ابعاد فراشناخت با باورهای مذهبی رابطه‌ی مثبت و معنی‌دار دارد، اما از مؤلفه‌های ذهن آگاهی؛ توصیف تجارب درونی، واکنش نداشتن به تجارب درونی و قضاوت نکردن به تجربه درونی رابطه مثبت و معنادار با باورهای مذهبی دارد. یونسی (۱۳۸۷) در پژوهش خود چنین نتیجه‌گیری می‌کند که بین ذهن آگاهی با نمودار شدن اخلاق مذهبی؛ هم در مردان و هم در زنان تفاوت معنادار وجود دارد ولی بین باورهای فراشناختی و رعایت اخلاق مذهبی؛ فقط در زنان تفاوت معنادار وجود دارد.

اهمیت موضوع تحقیق حاضر بر مبنای انجام نشدن تحقیق در زمینه‌ی بررسی مقایسه‌ای سازه‌های روانشناختی مهمی همچون ذهن آگاهی و باورهای فراشناختی در افراد با اخلاق متفاوت مانند عفو و گذشت کم و زیاد و توجه به اهمیت این موضوع در زندگی افراد جامعه، بوده است. بنابراین هدف کلی این تحقیق، بررسی این سؤال بوده است که آیا بین باورهای فراشناختی و ذهن آگاهی افراد با عفو و گذشت کم و زیاد، تفاوت معناداری وجود دارد؟

ابزار و روش

جامعه تحقیق حاضر شامل کلیه دبیران مدارس متوسطه پسرانه شهر نجف آباد در سال ۱۳۹۲ به تعداد ۱۴۰۰ نفر می‌باشد. طبق جدول مورگان، تعداد مورد نیاز برای نمونه‌ی این تحقیق، ۳۰۰ نفر بوده است. این تعداد بر اساس نمونه‌گیری تصادفی ساده انجام شد. تا پس از همتایابی در دو گروه صد نفری با عفو و گذشت کم و زیاد بر اساس نتایج پرسشنامه‌ی ان‌رایت و همکاران (۱۹۹۸)، به دو پرسشنامه‌ی دیگر تحقیق؛ پاسخ دهند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات این تحقیق، سه پرسشنامه بوده است:

- فرم کوتاه پرسشنامه فراشناخت : این پرسشنامه توسط ولز (۱۹۹۷) تدوین شده است و از یک مقیاس خودگزارشی ۳۰ ماده ای که باورهای افراد در باره ی تفکراتشان را مورد سنجش قرار می دهد؛ تشکیل شده است. هر آزمودنی به آیتم ها به صورت چهار گزینه ای (موافق نیستم، تا حدودی موافقم، به طور متوسط موافقم، خیلی موافقم) پاسخ می دهد این گزینه ها به ترتیب ۴، ۳، ۲ و ۱ نمره گذاری می شوند. این مقیاس دارای پنج خرده مقیاس باورهای نگرانی مثبت ، باورهای غیرقابل کنترل ، باورهای صلاحیت شناختی ، باورهای منفی عمومی و خودهشیاری شناختی می باشد. سوال های مربوط به هر بعد در این پرسشنامه عبارتند از (احمدی، ۱۳۹۱):

جدول ۱: دسته بندی سوال های پرسشنامه ی فراشناخت

۲۸، ۲۳، ۱۹، ۱۰، ۷، ۱	باورهای نگرانی مثبت
۲۱، ۱۵، ۱۱، ۹، ۴، ۲	باورهای فراشناختی منفی
۲۹، ۲۶، ۲۴، ۱۷، ۱۴، ۸	کارآمدی شناختی پایین
۲۷، ۲۵، ۲۲، ۲۰، ۱۳، ۶	باورهای فراشناخت منفی در مورد افکار
۳۰، ۱۸، ۱۶، ۱۲، ۱۰، ۵، ۳	خودآگاهی شناختی

برای محاسبه امتیاز مربوط به هر بعد، امتیاز مربوط به تک تک سوال های آن بعد را باید باهم جمع نمود. ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه فراشناخت ۰/۷۳ گزارش شده که قابل قبول است (به نقل از احمدی، ۱۳۹۱)

- پرسشنامه ذهن آگاهی پنج وجهی

این پرسشنامه ابزاری است که بر اساس مطالعه تحلیل عاملی روی پنج پرسشنامه ذهن آگاهی، شامل مقیاس آگاهی از توجه، پرسشنامه ی ذهن آگاهی فرایبورگ^۱، مقیاس ذهن آگاهی عاطفی و شناختی و پرسشنامه ی ذهن آگاهی ساخته شده است. تحلیل ها پنج عامل را شناسایی کرده است که جنبه های مختلف ذهن آگاهی را ارزیابی می کند. این عوامل شامل مشاهده ، توصیف ، اقدام آگاهانه، قضاوت نکردن در مورد تجربه درونی و واکنش نداشتن به تجربه درونی است. این عوامل از طریق یک پرسشنامه خود- گزارشی ۳۹ سؤالی اندازه گیری می شود. پاسخ ها بر اساس مقیاس پنج درجه ای لیکرت از « هرگز یا خیلی به ندرت صحیح است» تا « اغلب اوقات یا همیشه صحیح است» کدگذاری می شود. این مقیاس ها در بررسی تأثیر آموزش روش ذهن آگاهی گروهی ، از همسانی درونی بالایی یعنی دامنه آلفا از ۰/۷۵ تا ۰/۹۰ برخوردار بوده است (موسوی، ۱۳۸۸).

^۱ - Freiburg mindfulness inventory (FMI)

مقایسه ذهن آگاهی و باورهای فراشناختی در دبیران مدارس متوسطه پسرانه
نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد

شیوه نمره گذاری این پرسشنامه بدین طریق است که آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه از ۱ (هرگز و یا بسیار به ندرت) تا ۵ (اغلب یا همیشه) میزان موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارات را بیان کند. دامنه نمرات در این مقیاس ۱۹۵-۳۹ می باشد. از جمع نمرات هر زیر مقیاس یک نمره کلی به دست می آید که نشان می دهد که هرچه نمره بالاتر باشد ذهن آگاهی هم بیشتر است (موسوی، ۱۳۸۸).

جدول ۲: دسته بندی سوال های پرسشنامه ی ذهن آگاهی

مشاهده	۳۶-۳۱-۲۶-۲۰-۱۵-۱۱-۶-۱
توصیف	۳۷-۳۲-۲۷-۲۲-۱۲-۷-۲
اقدام آگاهانه	۱۳-۸-۵-۱۸-۳۸-۳۴-۲۸-۲۳
قضاوت نداشتن	۳۹-۳۵-۳۰-۲۵-۱۷-۱۴-۱۰-۳
واکنش نداشتن	۳۳-۲۹-۲۴-۲۱-۱۹-۹-۴

- پرسشنامه عفو و گذشت ان راییت و همکاران

ان راییت و همکارانش (۱۹۹۸) برای پرسشنامه عفو و گذشت شصت سؤالی خود شاخص های روایی را ارائه داده اند که به اختصار در زیر آورده می شود: همبستگی بین ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری کل مقیاس بسیار بالا بوده است (بین ۰/۸۰ الی ۰/۸۷) بدین ترتیب می توان نتیجه گرفت که این آزمون هر سه بعد یک سازه را می سنجد و می توان نمره های آنها را با هم جمع کرد.

یافته ها

- فراوانی و درصد فراوانی میزان سن گروه های دبیران متوسطه با عفو و گذشت کم و زیاد.

جدول ۳: فراوانی و درصد فراوانی آزمودنی ها در گروه های سنی

کل	گروه های سنی					
	عفو و گذشت کم			عفو و گذشت زیاد		
	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی
۳۰-۲۵ سال	۳۳	۳۳۸	۳۱	۳۱	۶۴	۳۲
۴۰-۳۱	۳۶	۳۶/۰	۳۵	۳۵	۷۱	۳۵/۵
۵۰-۴۱	۳۱	۳۱/۰	۳۴	۳۴	۶۵	۳۲/۵
کل	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۲۰۰	۱۰۰

۶۴ نفر از آزمودنی های نمونه پژوهش (معادل با ۳۲ درصد) متعلق به گروه سنی ۳۰-۲۵ سال، ۷۱ نفر (معادل با ۳۵/۵ درصد) متعلق به گروه سنی ۴۰-۳۱ سال و ۶۵ نفر (معادل با ۳۲/۵ درصد) متعلق به

گروه سنی ۴۱-۵۰ سال می باشند. درصد تفکیکی آزمودنی ها در دو گروه در هر یک از گروه های سنی نیز مشاهده می گردد.

- فراوانی و درصد فراوانی وضعیت تأهل گروه های دبیران متوسطه با عفو و گذشت کم و زیاد

جدول ۴: فراوانی و درصد فراوانی آزمودنی های پژوهش بر حسب وضعیت تاهل

شاخص آماری	گروه ها		کل
	عفو و گذشت کم	عفو و گذشت زیاد	
وضعیت تاهل	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی
مجرد	۳۰	۳۰/۰	۲۸
متاهل	۷۰	۷۰/۰	۷۲
کل	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰

۳۰ درصد دبیران با عفو و گذشت کم و ۲۶ درصد از دبیران با عفو و گذشت زیاد مجرد بوده اند. هم چنین جدول فوق نشان می دهد ۷۰ درصد دبیران با عفو و گذشت کم و ۷۴ درصد دبیران با عفو و گذشت زیاد، متاهل بوده اند.

فرضیه کلی: بین باورهای فرا شناختی و ذهن آگاهی در دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد، تفاوت معنا دار وجود دارد.

جدول ۵: میانگین و انحراف استاندارد نمرات باورهای فرا شناختی و ذهن آگاهی در دو گروه دبیران با عفو و گذشت کم و زیاد

متغیرها	مقیاس فرا شناخت		مقیاس ذهن آگاهی	
	عفو و گذشت کم	عفو و گذشت زیاد	عفو و گذشت کم	عفو و گذشت زیاد
شاخص های آماری گروه ها	۹۱/۵۹	۵۵/۱۳	۱۱۰/۹۴	۱۲۴/۷۷
میانگین	۹۱/۵۹	۵۵/۱۳	۱۱۰/۹۴	۱۲۴/۷۷
انحراف استاندارد	۴/۵۵	۷/۳۳	۵/۴۴	۴/۴۷

میانگین گروه دبیران با عفو و گذشت کم در مقیاس باورهای فرا شناختی (۹۱/۵۹) بالاتر از گروه دبیران با عفو و گذشت زیاد (۵۵/۱۳) را دارند، در حالی که در مقیاس ذهن آگاهی میانگین دبیران با عفو و گذشت زیاد (۱۲۴/۷۷) بالاتر از گروه دبیران با عفو و گذشت کم (۱۱۰/۹۴) می باشند.

نتایج آزمون لوین یعنی بر پیش فرض تساوی واریانس های نمرات پرسشنامه های مورد استفاده در پژوهش در دو گروه دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد در جدول ۶ آمده است.

جدول ۶: نتایج آزمون لوین جهت بررسی پیش فرض تساوی واریانس های نمرات

شاخص آماری	مقدار F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	معنا داری	متغیرها
					فراشناخت
	۳۹/۳۴	۱	۱۹۸	۰/۰۰۰۱	فراشناخت
	۵/۹۶	۱	۱۹۸	۰/۰۱۵	ذهن آگاهی

مقایسه ذهن آگاهی و باورهای فراشناختی در دبیران مدارس متوسطه پسرانه

نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد

پیش فرض تساوی واریانس های همه متغیرها در دو گروه دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد مورد تأیید قرار نگرفته است. لازم به ذکر است که اگر دو گروه دارای تعداد مساوی و یا بزرگتر از ۴۰ نفر باشند رعایت این پیش فرض ها ضرورتی ندارد. نتایج تحلیل آنکوا مربوط به تفاوت دو گروه دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد در متغیرهای باورهای فراشناختی و ذهن آگاهی در جدول ۷ ارائه شده است.

جدول ۷: نتایج تحلیل آنکوا مربوط به تفاوت دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد در مقیاس های مورد

مطالعه در پژوهش

شاخص آماری متغیرها	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	ضریب F	معنا داری	حجم اثر	توان آماری
فرا شناخت	۶۶۴۶۶/۵۸	۱	۶۶۴۶/۵۸	۱۷۸۴/۳۳	۰/۰۰۰۱	۰/۹۰۰	۱
ذهن آگاهی	۹۵۶۳/۴۴	۱	۹۵۶۳/۴۴	۳۸۵/۰۷	۰/۰۰۰۱	۰/۶۶۰	۱

تفاوت نمرات مقیاس های فرا شناخت و ذهن آگاهی بین دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد معنا دار است ($P < ۰/۰۱$) بنابراین فرضیه کلی پژوهش مبنی بر این که بین باورهای فراشناختی و ذهن آگاهی دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد تفاوت معنادار وجود دارد، تأیید می گردد. میزان تاثیر نشان می دهد که ۹ درصد تفاوت بین دو گروه توسط باورهای فراشناختی و ۶۶ درصد توسط ذهن آگاهی تبیین می شود. توان آماری یک نیز حاکی از کافی بودن حجم نمونه جهت آزمون این فرضیه می باشد. نتایج تحلیل آنکوا مربوط به تفاوت دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد در زیر مقیاس های باورهای فرا شناختی:

جدول ۸: نتایج تحلیل آنکوا مربوط به تفاوت دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد در زیر مقیاس‌های باورهای فرا شناختی

شاخص	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معنا داری	حجم اثر	توان آماری	آپسلی
								متغیرها
باورهای نگرانی مثبت	۳۵۸۷/۰۴	۱	۳۵۸۷/۰۴	۷۰/۱۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۷۸۰	۱	
باورهای فراشناختی منفی	۴۲۰۴/۴۴	۱	۴۲۰۴/۴۴	۸۱۷/۶۴	۰/۰۰۰۱	۰/۸۰۵	۱	
کار آوری شناختی پایین	۳۹۴۲/۷۲	۱	۳۹۴۲/۷۲	۷۶۷/۳۹	۰/۰۰۰۱	۰/۷۹۵	۱	
باورهای فرا شناخت منفی در مورد افکار خود آگاهی شناختی	۳۵۴۴/۸۲	۱	۳۵۴۴/۸۲	۷۵۰/۵۲	۰/۰۰۰۱	۰/۷۹۱	۱	
	۴۰۳/۲۸	۱	۴۰۳/۲۸	۵۲/۷۶	۰/۰۰۰۱	۰/۲۱۰	۱	

تفاوت نمرات زیر مقیاس‌های باورهای فرا شناختی بین دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد معنا دار است ($P < ۰/۰۱$) بنابراین فرضیه جزئی اول پژوهش مبنی بر این که بین زیر مقیاس‌های باورهای فرا شناختی در دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد تفاوت معنا دار وجود دارد تأیید می‌گردد. میزان تاثیر نشان می‌دهد که ۷۸ درصد تفاوت بین دو گروه توسط باورهای نگرانی مثبت، ۸۰ درصد توسط باورهای فرا شناختی منفی، ۷۹/۵ درصد توسط کار آمدی شناختی پایین، ۷۹/۱ درصد توسط باورهای فرا شناخت منفی در مورد افکار و ۲۱ درصد توسط خود آگاهی شناختی تبیین می‌شود. توان آماری یک نیز حاکی از کافی بودن حجم نمونه جهت آزمون این فرضیه می‌باشد.

نتایج تحلیل آنکوا مربوط به تفاوت دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد در زیر مقیاس‌های ذهن آگاهی:

جدول ۹: نتایج تحلیل آنکوا مربوط به تفاوت دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد در زیر مقیاس‌های ذهن

شاخص	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معنا داری	حجم اثر	توان آماری
مشاهده	۱۲۱۵۲/۴	۱	۱۲۱۵۲/۴	۱۲۵۸/۷۳	۰/۰۰۰۱	۰/۸۶۴	۱/۰۰۰
توصیف	۳۲۲۴/۰۴	۱	۳۲۲۴/۰۴	۴۵۰/۴۶	۰/۰۰۰۱	۰/۱۹۵	۱
اقدام آگاهانه	۳۴۶۱/۱۲	۱	۳۴۶۱/۱۲	۴۰۸/۶۷	۰/۰۰۰۱	۰/۷۴	۱
قضاوت نکردن	۱۳۱۷۰/۶۴	۱	۱۳۱۷۰/۶۴	۱۱۶۹/۵۴۰	۰/۰۰۰۱	۰/۸۵۵	۱
واکنش نداشتن	۱۰۸۹۲/۸۸	۱	۱۰۸۹۲/۸۸	۱۱۵۷/۴۲	۰/۰۰۰۱	۰/۸۵۴	۱

مقایسه ذهن آگاهی و باورهای فراشناختی در دبیران مدارس متوسطه پسرانه
نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد

تفاوت نمرات زیر مقیاس های ذهن آگاهی بین دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد معنا دار است ($P < 0/01$) بنابراین فرضیه جزئی دوم پژوهش مبنی بر این که بین مقیاس های ذهن آگاهی در دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد تفاوت معنا دار وجود دارد تأیید می گردد. میزان تاثیر نشان می دهد که $86/4$ درصد تفاوت بین دو گروه توسط مشاهده، $69/5$ درصد توسط توصیف، $67/4$ درصد توسط اقدام آگاهانه، $85/5$ درصد توسط قضاوت نکردن و $85/4$ درصد توسط واکنش نداشتن تبیین می شود. توان آماری یک نیز حاکی از کافی بودن حجم نمونه جهت آزمون این فرضیه می باشد.

نتیجه گیری

بین باورهای فراشناختی و ذهن آگاهی در دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد تفاوت معنادار وجود دارد. میانگین دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم در هر دو مقیاس مورد مطالعه در پژوهش، باورهای فراشناختی ($91/59$) و ذهن آگاهی ($11/94$) بالاتر از گروه دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت زیاد را دارند.

تفاوت نمرات مقیاس های فراشناخت و ذهن آگاهی بین دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد معنادار است. بنابراین فرضیه کلی پژوهش مبنی بر این که بین باورهای فراشناختی و ذهن آگاهی دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد تفاوت معنادار وجود دارد، تأیید می گردد. میزان تأثیر نشان می دهد که 9 درصد تفاوت بین دو گروه توسط باورهای فراشناختی و 66 درصد توسط ذهن آگاهی تبیین می شود. توان آماری یک نیز حاکی از کافی بودن حجم نمونه جهت آزمون این فرضیه می باشد.

این یافته ها با یافته های احمدی (1391)، که نتیجه گرفت بین باورهای فراشناختی و ذهن آگاهی دانش آموزان با باورهای مذهبی آنان، تفاوت معنادار وجود دارد؛ همخوانی دارد. اما یونسی (1387) این میزان تبیین را برای باورهای فراشناختی 33 درصد و برای ذهن آگاهی 28 درصد به دست آورده است که در این تحقیق، برابر با 9 و 66 درصد به دست آمده است.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت باورهای فراشناختی نقش مهمی در میزان عفو و گذشت افراد بازی نمی‌کنند و در حقیقت استفاده منفی از این باورها تا حدی باعث شکل‌گیری و تداوم عفو و گذشت کم می‌شود. به طور کلی می‌توان گفت چنانچه افراد دچار باورهای منفی فراشناختی شوند و نسبت به افکار این اعتقاد را داشته باشند که این افکار غیرقابل کنترل و خطرناک هستند و غیرقابل تغییر هستند برای بر طرف کردن این افکار اقدامی نمی‌کنند، بر روی علایم بیشتر تمرکز می‌کنند و آنها را شدیدتر و ماندگارتر می‌سازند، افراد مغلوب نگرانی‌ها می‌شوند و فکر می‌کنند قابل کنترل نیستند به این دلیل به آنها ادامه می‌دهند و از نگرانی به عنوان یک شیوه مقابله‌ای برای اجتناب از وقایع خطرناک استفاده می‌کنند بنابراین باعث می‌شود افراد به شایستگی‌ها و توانایی‌های خود تردید داشته باشند و عفو و گذشت کم در آنها تشدید شود.

در خصوص رابطه بالای ذهن آگاهی با میزان عفو و گذشت می‌توان گفت، کاهش ذهن آگاهی، با نشانه‌های منفی سلامت روان شناختی همراه است و از آنجا که نشانه‌های منفی سلامت روان شناختی با بروز عفو و گذشت کم رابطه مثبت بالایی دارد لذا ذهن آگاهی پایین می‌تواند یکی از دلایل مهم بروز عفو و گذشت کم باشد (یونسی، ۱۳۸۷).

با وجود این که آموزش ذهن آگاهی بر افزایش میزان عفو و گذشت مؤثر است و ذهن آگاهی باعث می‌شود که افراد مشکل را به گونه‌ای دیگر ببینند یعنی خود را از مشکل جدا دانسته و با فاصله گرفتن از افکار بهتر بتوانند افکار و اندیشه‌های خود را ارزیابی کنند تا به میزان عفو و گذشت بالاتری دست یابند. بین زیر مقیاس های باورهای فرا شناختی در دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد تفاوت معنادار وجود دارد. میانگین گروه دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم در پنج زیر مقیاس باورهای فرا شناختی بالاتر از گروه دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت زیاد می‌باشد. تفاوت نمرات زیر مقیاس های باورهای فرا شناختی بین دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد معنادار است. بنابراین فرضیه جزئی اول پژوهش مبنی بر این که بین زیر مقیاس های باورهای فرا شناختی دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد تفاوت معنادار وجود دارد؛ تأیید می‌گردد.

۷۸ درصد تفاوت بین دو گروه توسط باورهای نگرانی مثبت، ۸۰ درصد توسط باورهای فراشناختی منفی، ۷۹/۵ درصد توسط کار آمدی شناختی پایین، ۷۹/۱ درصد توسط باورهای فراشناخت منفی در مورد

مقایسه ذهن آگاهی و باورهای فراشناختی در دبیران مدارس متوسطه پسرانه
نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد

افکار و ۲۱ درصد توسط خودآگاهی شناختی تبیین می شود. توان آماری یک نیز حاکی از کافی بودن حجم نمونه جهت آزمون این فرضیه می باشد.

این یافته ها با یافته های سعیدی (۱۳۸۹)، احمدی (۱۳۹۱) و خرم دل (۱۳۸۷) مبنی بر وجود تفاوت معنادار بین زیر مقیاس های باورهای فراشناختی در افراد با عفو و گذشت کم و زیاد همخوانی دارد. در تبیین این یافته ها می توان گفت از بین باورهای فراشناختی، باورهای فراشناختی منفی با کمبود عفو و گذشت در افراد بیشترین رابطه را دارد، به نظر می رسد باورهای فراشناختی منفی باعث تنش عاطفی شود و افراد، درگیر راهبردهای مقابله ای ناسازگارانه مانند اجتناب و سرکوبی افکار می شوند. استفاده از این راهبردها باعث تشدید استرس و هیجانات منفی می شود، افراد تهدیدهای محیطی را بیشتر برآورد می کنند و توانایی مقابله ای خود را ناچیز تلقی می کنند (سلمانی، ۱۳۹۱).

بین زیر مقیاس های ذهن آگاهی در دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد تفاوت معنادار وجود دارد. میانگین گروه دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت زیاد در زیر مقیاس های مشاهده و توصیف واکنش نداشتن، بالاتر از گروه دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم می باشد، همچنین میانگین زیر مقیاس های اقدام آگاهانه و قضاوت نکردن در گروه دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم بالاتر از گروه دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت زیاد می باشد. تفاوت نمرات زیر مقیاس های ذهن آگاهی بین دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد معنادار است؛ بنابراین فرضیه جزئی دوم پژوهش یعنی بین زیر مقیاس های ذهن آگاهی در دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد تفاوت معنادار وجود دارد تأیید می گردد.

میزان تأثیر نشان می دهد که ۸۶/۴ درصد تفاوت بین دو گروه توسط مشاهده، ۶۹/۵ درصد توسط توصیف، ۶۷/۴ درصد توسط اقدام آگاهانه، ۸۵/۵ درصد توسط قضاوت نکردن و ۸۵/۴ درصد توسط واکنش نداشتن تبیین می شود. توان آماری یک نیز حاکی از کافی بودن حجم نمونه جهت آزمون این فرضیه می باشد.

در تبیین این یافته ها می توان گفت مطالعات تجربی نشان داده است که راهبردهای ذهن آگاهی با طیفی از شاخص های سلامت روان شناختی همبسته است. برای مثال یونسی (۱۳۸۷) نشان داد

عامل‌های مشاهده و نکردن قضاوت با افسردگی و اضطراب و تمام زیر مقیاس‌های سلامت عمومی رابطه‌ی معناداری دارند. این نتایج نشان می‌دهد که ذهن آگاهی پایین، نشانگر آمادگی برای مشکلات رفتاری مانند عفو و گذشت کم است. باتوجه به این که نشانه‌های منفی سلامت روانی و اختلالات روان شناختی با ذهن آگاهی ارتباط منفی دارند لذا می‌توان گفت که فقدان یا کمبود ذهن آگاهی می‌تواند عامل مهمی در میزان کم عفو و گذشت در افراد باشد.

بر اساس یافته‌های تحقیق مبتنی که وجود تفاوت معنادار بین باورهای فراشناختی و ذهن آگاهی در دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد را تأیید می‌نماید؛ بافتی مناسب در جامعه برای گرایش به ذهن آگاهی و تمایل به تغییر باورهای فراشناختی فراهم گردد که بتواند زمینه ساز کاهش معضل رفتاری کمبود عفو و گذشت به ویژه در بین معلمان جامعه شود.

بر اساس یافته‌های تحقیق که وجود تفاوت معنادار بین ابعاد باورهای فراشناختی در دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد را تأیید می‌نماید، در راهکارهای افزایش عفو و گذشت، به باورهای فراشناختی و ابعاد آن، توجه ویژه گردد.

بر اساس یافته‌های تحقیق که وجود تفاوت معنادار بین ابعاد ذهن آگاهی در دبیران متوسطه پسرانه شهر نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد را تأیید می‌نماید، در راهکارهای افزایش عفو و گذشت، به ذهن آگاهی و ابعاد آن، توجه ویژه گردد.

برای تحقیقات بعدی در این زمینه می‌توان موارد زیر را یادآور شد:

- با توجه به وجود متغیرهای جمعیت شناختی مانند سن و تأهل، جهت بررسی ارتباط بین متغیرهای ذکر شده تحقیقات جداگانه‌ای با هر کدام از این متغیرهای جمعیت شناختی صورت گیرد و نتایج مقایسه گردد.

- مقایسه رابطه‌ی میزان عفو و گذشت در افراد با متغیرهای تحقیق بین زنان و مردان.

- با توجه به تأثیر پذیری رابطه میزان عفو و گذشت با متغیرهای تحقیق از زمینه‌ها و شرایط اقتصادی و فرهنگی مختلف، بهتر است پژوهش‌های متعددی در این زمینه و با جوامع آماری مختلف صورت گیرد.

- انجام پژوهش در راستای تحول میزان عفو و گذشت در افراد جامعه با ارائه آموزش‌های ذهن آگاهی و میزان تأثیرگذاری آن بر بافت اجتماعی، فرهنگی و خانوادگی.

- این پژوهش را می‌توان برای دیگر مقاطع از جمله ابتدایی و همچنین در بین اقشار مختلف جامعه، پیشنهاد کرد.

مقایسه ذهن آگاهی و باورهای فراشناختی در دبیران مدارس متوسطه پسرانه
نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد

-انجام تحقیق برای بررسی تأثیر روش مختلف آموزش های ذهن آگاهی بر افراد با عفو گذشت کم.

منابع و مأخذ

- ۱- قرآن کریم،سوره اعراف،آیات ۹۵،۱۹۹
- ۲- قرآن کریم ، سوره فصلت،آیه ۳۴
- ۳- احمدی، ع. (۱۳۹۱) ، رابطه ی مولفه های فراشناخت و ذهن آگاهی با باورهای مذهبی دانش آموزان. *مجله روانشناسی مدرسه*، شماره ۴،صفحه ۲۳-۳۸
- ۴- سجادیان، ا. (۱۳۸۹) ، تأثیر آموزش روش ذهن آگاهی بر میزان علائم اختلال وسواس- اجبار در زنان شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد ، دانشگاه اصفهان
- ۵- عطارخامه ، ف و علی اکبری ، س.(۱۳۸۸) ، تاثیر آموزش راهبردهای یادگیری مطالعه فراشناختی بر انگیزش و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. *پژوهش نامه مطالعات روان شناسی تربیتی*، شماره ۹، صفحه ۶۲-۷۸
- ۶- فاروقی ، م. (۱۳۸۷) ، مقایسه رابطه فراشناخت و وسواس در زنان و مردان. *فصلنامه بهداشت روانی*، شماره ۳۷، صفحه ۳۶-۵۰
- ۷- فیروز آبادی، ع. (۱۳۸۸) ، اثر بخشی تکنیک های ذهن آگاهی در مورد یک بیمار مبتلا به اختلال وسواس- اجبار. *مجله تازه های علوم شناختی*، شماره ۱۱ ، صفحه ۷-۱
- ۸- محمدخانی ، ز. (۱۳۸۴) ، مقایسه ذهن آگاهی افراد مبتلا به اختلال وسواس اجباری و افراد عادی. تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد ، دانشگاه شهید بهشتی
- ۹- موسوی ، ن. (۱۳۸۸) ، تأثیر آموزش روش ذهن آگاهی گروهی بر میزان علائم اختلال وسواس- اجبار در زنان شهر اصفهان. *مجله یافته های نو در روان شناسی*، شماره ۱۴، صفحه ۴۴-۵۶
- ۱۰- یونسی ، م. (۱۳۸۷) ، مقایسه ذهن آگاهی و باورهای فراشناختی در افراد معتقد به امور مذهبی و افراد دیگر. تهران، دانشگاه علامه طباطبایی

- ۱۱- Carr M, Joyce A.(۱۹۹۸) ,Where gifted children do and do not excel on metacognitive task. Can J Psychol ; ۱۸(۳):۲۱۲-۲۵.
- ۱۲- Clore, G.L., & Parrott, W.G.(۱۹۹۴), Cognitive feelings and metacognitive judgements European Journal of Social Psychology, ۲۴, ۱۰۱-۱۱۵
- ۱۳- Efklides, A.(۲۰۰۱), Metacognitive experiences in problem solving. In A. Efklides, J. Kuhl, & R.M. Sorrentino (Eds), Trends and prospects in motivation research . ordrecht : Kluwer
- ۱۴- Enright, R. D., E. A., Gassin. T. Longinovic, and D. Loudon . (۱۹۹۴), Forgiveness , as a solution to social issues. Paper presented at the conference morality and social crisis, Belgrade, serbia, Decemer
- ۱۵- Enright, R. D & ,North, J.(۱۹۹۸), Exploring Forgiveness .Madison, WI, The University of Wisconsin press
- ۱۶- Fitzgibbons, R .(۱۹۸۶), The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger, Psychotherapy. ۲۳: ۶۲۹-۶۳۳
- ۱۷- Flavell, J.H.(۱۹۷۹), Metacognitive and cognitive monitoring: A new area of cognitive developmental inquiry. American Psychologist, ۳۴, ۹۰۶- ۹۱۱.
- ۱۸- Flavell JH, Miller P.(۱۹۹۸), Social cognition. ۵th ed. In: Doman W, Kuhn D, Siegler R, editors. Hand book of child psychology: Cognition perception and language, New York: John Wiley and Sons.
- ۱۹- Freedman, S. R. Enright, R. D.(۱۹۹۶), Forgiveness as an intervention goal with incest Survivors. Journal of consulting and clinical psychology, ۶۴ ۹۸۳ -۹۹۲
- ۲۰- Hacker, D.J, & Dunlosky, J.(۲۰۰۳), Not all metacognition is created equal. New Directons for Teaching And Learning, ۹۵, ۷۳-۷۹.
- ۲۱- Lorna, K.S.(۱۹۹۲), Relationship of motivation, strategic learning and reading achievement in grades ۵, ۷ and ۹ Journal of Experimental Educational, ۶۲, ۳۱۹-۳۳۹.
- ۲۲- Nelson, T.O., & Narens, L.(۱۹۹۰), Metamemory: A theoretical framework and new findings. In G.H. Bower (Eds.), The psychology of learning and motivation (pp. ۱۲۵-۱۷۳). New York: Academic Press
- ۲۳- patel SR, carmody J.(۲۰۰۷), Adapting mindfulness – based stress reduction for the treatment of obsessive – compulsive disorder, the journal of cognitive and behavioral practice, ۱۴: ۳۷۵-۳۸۰.
- ۲۴- schwartz J.(۲۰۰۴), The four steps, westwood institute for anxiety disorders.

مقایسه ذهن آگاهی و باورهای فراشناختی در دبیران مدارس متوسطه پسرانه

نجف آباد با عفو و گذشت کم و زیاد

۲۵- sing N, wabler R. (۲۰۰۴), A mindfulness – based treatment of obsessive – compulsive disorder, the journal of the american psychiatric nurses association, ۳: ۲۷۵-۲۸۷.