



Article history:
Received 06 March 2025
Revised 15 June 2025
Accepted 22 June 2025
Published online 22 November 2025

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 4, Issue 3, pp 1-12



E-ISSN: 2981-1759

The Effectiveness of Mindfulness Group Training on Psychological Well-Being in Psychology Students

Mohammadreza . Jalalian Sedaghati¹ , Asma . Fooladi² 

¹ MA of General Psychology, Department of Psychology, Tabaran Institute of Higher Education, Mashhad, Iran.

² Assistant Professor, Department of Psychology, Tabaran Institute of Higher Education, Mashhad, Iran.

* Corresponding author email address: asma.fooladi@yahoo.com

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Jalalian Sedaghati, M., & Fooladi, A. (2025). The Effectiveness of Mindfulness Group Training on Psychological Well-Being in Psychology Students. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 4(3), 1-12.



© 2025 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Background and Objective: Examine the health and well-being status of students and to try to improve it, especially in psychology students is of great importance. As a result, this research was conducted with the aim of determine the effectiveness of mindfulness group training on psychological well-being in psychology students.

Methods and Materials: The present study was applied in terms of purpose and quasi-experimental with a pre-test and post-test design with experimental and control groups in terms of implementation method. The research population was psychology students of Tabaran Institute of Higher Education in the 2023-2024 academic years. The sample of this study was 40 students who were selected after reviewing the inclusion criteria with using a simple random sampling method and randomly were assigned into two equal groups. The experimental group trained 8 sessions of 90 minute with the mindfulness training protocol (Gallant et al., 2016) and the control group did not receive any intervention. The data of this research were collected with the psychological well-being questionnaire (Ryff, 1989) and analyzed with tests of chi-square and univariate analysis of covariance in SPSS version 27.

Findings: The results of this research showed that there was no significant difference in gender and age between the psychology students of the experimental and control groups ($P>0.05$). Also, mindfulness group training significantly increased psychological well-being in psychology students in the experimental group in compared to the control group ($P<0.001$).

Conclusion: According to the results of the present research, counselors, psychologists and therapists can use the mindfulness group training method along with other effective training methods to improving and promoting psychological well-being.

Keywords: Mindfulness Group Training, Psychological Well-Being, Psychology Students.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Introduction

Today, higher education is considered one of the most fundamental pillars of the movement towards development and university students are considered important pillars and future workforce that play a fundamental role in the progress of a society (Rezaeefard et al., 2025). University students after completing their adolescence enter university and upon entering university they must assume new responsibilities, which confronts them with various challenges (Ghorbanpour Dehsorkh, 2025). Therefore, psychological well-being is one of the characteristics that needs to be examined in university students (Malighetti et al., 2023). Psychological well-being is a psychological component of health and quality of life that refers to the development of strengths and the realization of one's true talents (McGhee et al., 2024). This construct as one of the constructs derived from positive psychology means striving for transcendence and improvement of self in order to flourish one's talents and capabilities (Zhang et al., 2024). Psychological well-being has six components of self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purposeful living and personal growth (Winterling et al., 2023). People with high psychological well-being have a positive feeling and high satisfaction in life, evaluate life events (even negative events) more positively, experience less anxiety, stress and depression and use adaptive and desirable coping strategies when facing and dealing with challenges (Navon-Eyal & Taubman-Ben-Ari, 2025).

Mindfulness group training is one of the methods of improving psychological characteristics derived from the third wave of psychotherapy (Tan & Jones, 2024). The group training in addition to reducing symptoms of the disorder and rebuilding personality is of great importance because it increases individuals' capacities for continuous self-knowledge. In fact, group training provides an opportunity for individuals to take a more effective step towards improving their health and quality of life by gaining insight into themselves and the world (Coto-Lesmes et al., 2020). Mindfulness means paying purposeful, motivated and nonjudgmental attention to moment-to-moment experiences and in mindfulness training, individuals learn to accept unpleasant experiences as they are and to be aware of their reactions to unpleasant experiences, rather than rejecting or denying them as maladaptive and undesirable skills (Noble et al., 2020). Techniques of this intervention method include various meditations, stretching yoga, introductory education about emotions, body scan practice and several cognitive therapy exercises that show the connection between mood, thoughts, feelings and physical sensations and take steps to improve them (Fletcher et al., 2022). Mindfulness training enables individuals to accept their experiences without judgment, improve interpersonal relationships by challenging and accepting their beliefs and feelings and use appropriate and desirable coping strategies to deal with challenging events (Hossny et al., 2024).

Psychological well-being is one of the variables and constructs that play an important role in improving other cognitive, emotional, social and psychological characteristics and planning to increase it in different groups of society with the aim of improving and promoting health and quality of life is very important. University students are one of the important and future-building segments of society in any country and the role of psychology students is of additional importance given their future careers. Therefore, planning to improve their characteristics, including psychological well-being with using

training methods derived from the third wave of psychotherapy such as mindfulness group training is necessary and essential. As a result, this research was conducted with the aim of determine the effectiveness of mindfulness group training on psychological well-being in psychology students.

Methodology

The present study was applied in terms of purpose and quasi-experimental with a pre-test and post-test design with experimental and control groups in terms of implementation method. The research population was psychology students of Tabaran Institute of Higher Education in the 2023-2024 academic years. The sample of this study was 40 students who were selected after reviewing the inclusion criteria with using a simple random sampling method and randomly were assigned into two equal groups. In the present study, the inclusion criteria were included age 18-26 years, consent to participate in the study, no drug addiction, mental health, no history of receiving mindfulness training, no use of other educational and therapeutic methods simultaneously, and no occurrence of stressful events such as death or divorce of relatives in the past three months. The exclusion criteria included withdrawal from further cooperation and absence of more than two sessions. The experimental group trained 8 sessions of 90 minute with the mindfulness training protocol (Gallant et al., 2016) and the control group did not receive any intervention. The data of this research were collected with the psychological well-being questionnaire (Ryff, 1989) and analyzed with tests of chi-square and univariate analysis of covariance in SPSS version 27.

Findings

The findings showed that there was no significant difference in gender and age between the psychology students of the experimental and control groups ($P>0.05$). The assumptions of univariate analysis of covariance showed that the assumption of normality of psychological well-being of the experimental and control groups in the pre-test and post-test stages according to the Shapiro-Wilk's test, the assumption of homogeneity of variances of psychological well-being according to the Levene's test and the assumption of homogeneity of the slope of the regression line of psychological well-being according to the interactive effect of pre-test and group were not rejected ($P>0.05$). Therefore, the conditions for using the univariate analysis of covariance method were met. Also, mindfulness group training significantly increased psychological well-being in psychology students in the experimental group in compared to the control group ($P<0.001$).

Discussion and Conclusion

The most important limitations of the present research were included the time limit for training to the experimental group and the lack of long-term follow-up of the results, limitation of the research population to psychology students at Tabaran Institute of Higher Education, use of self-report instruments for data collection and the failure to examine the results by gender. Therefore, it is recommended that future researchers investigate the continued effectiveness of mindfulness group training, conduct research on students from other disciplines and other educational institutions and universities, use observation or interviews to collect data and examine the effectiveness of mindfulness group training on different variables separately and compare them with each other and the present study. In general, the results of this research indicated that mindfulness group training significantly increased psychological well-being in psychology students. As a result, counselors, psychologists and therapists can use the mindfulness group training method along with other effective training methods to improving and promoting psychological well-being.



وبسایت مجله

تاریخچه مقاله

دریافت شده در تاریخ ۱۶ اسفند ۱۴۰۳

اصلاح شده در تاریخ ۲۵ خرداد ۱۴۰۴

پذیرفته شده در تاریخ ۱ تیر ۱۴۰۴

منتشر شده در تاریخ ۱ آذر ۱۴۰۴

پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی

دوره ۴، شماره ۳، صفحه ۱۲-۱



شاپای الکترونیکی: ۲۹۸۱-۱۷۵۹

اثربخشی آموزش گروهی ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روانشناختی در دانشجویان روانشناسی

محمد رضا جلالیان صداقتی^۱ id، اسما فولادی^۲ * id

۱. کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی تابران، مشهد، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی تابران، مشهد، ایران.

* ایمیل نویسنده مسئول: asma.fooladi@yahoo.com

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله

پژوهشی/اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

جلالیان صداقتی، محمد رضا. و فولادی، اسما.

(۱۴۰۴). اثربخشی آموزش گروهی ذهن‌آگاهی

بر بهزیستی روانشناختی در دانشجویان

روانشناسی. پویایی‌های روانشناختی در

اختلال‌های خلقی، ۴(۳)، ۱۲-۱.

زمینه و هدف: بررسی وضعیت سلامت و بهزیستی دانشجویان و تلاش برای ارتقای آن به‌ویژه در دانشجویان روانشناسی اهمیت زیادی دارد. در نتیجه، این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش گروهی ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روانشناختی در دانشجویان روانشناسی انجام شد. روش و مواد: مطالعه حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه اجرا، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه‌های آزمایش و کنترل بود. جامعه پژوهش دانشجویان روانشناسی موسسه آموزش عالی تابران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند. نمونه این پژوهش ۴۰ دانشجوی بود که پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه مساوی جایگزین شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای با پروتکل آموزش ذهن‌آگاهی (گالانت و همکاران، ۲۰۱۶) آموزش دید و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌های این پژوهش با



پرسشنامه بهزیستی روانشناختی (ریف، ۱۹۸۹) گردآوری و با آزمون‌های کای دو و تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ تحلیل شدند. یافته‌ها: نتایج این پژوهش نشان که دانشجویان روانشناسی گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر جنسیت و سن تفاوت معناداری با یکدیگر نداشتند. ($P > 0.05$) همچنین، آموزش گروهی ذهن‌آگاهی باعث افزایش معنادار بهزیستی روانشناختی در دانشجویان روانشناسی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد. ($P < 0.001$) نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج پژوهش حاضر، مشاوران، روانشناسان و درمانگران می‌توانند از روش آموزش گروهی ذهن‌آگاهی در کنار سایر روش‌های آموزشی موثر برای بهبود و ارتقای بهزیستی روانشناختی استفاده نمایند.

کلیدواژگان: آموزش گروهی ذهن‌آگاهی، بهزیستی روانشناختی، دانشجویان روانشناسی.

مقدمه

امروزه، آموزش عالی از اساسی‌ترین ارکان اصلی حرکت به سمت توسعه محسوب می‌شود و دانشجویان از ارکان مهم و نیروی کار آینده محسوب می‌شوند که نقش اساسی در پیشرفت یک جامعه دارند. با توجه به شرایط خاص دانشگاه‌ها، دوران دانشجویی دورانی مهیج، پرمخاطره است که دانشجویان آن را تجربه می‌کنند (Rezaeefard et al., 2025). دانشجویان با گذراندن دوره نوجوانی وارد دانشگاه می‌شوند و با ورود به دانشگاه باید مسئولیت‌های جدید را برعهده بگیرند که این امر آنها را با چالش‌های مختلفی مواجه می‌سازد. دانشجویان به دلیل پذیرش مسئولیت‌های جدید با مشکل‌ها و چالش‌هایی روبرو می‌گردند (Ghorbanpour Dehsorkh, 2025). بنابراین، بهزیستی روانشناختی یکی از ویژگی‌های نیازمند بررسی در دانشجویان است (Malighetti et al., 2023). بهزیستی روانشناختی جزء روانشناختی سلامت و کیفیت زندگی است که به رشد نقاط قوت و تحقق استعدادها و واقعی فرد اشاره دارد (McGhee et al., 2024). این سازه به عنوان یکی از سازه‌های برگرفته از روانشناسی مثبت‌نگر به معنای تلاش برای استعلا و ارتقای خود در راستای شکوفایی استعدادها و توانمندی‌های فرد است (Zhang et al., 2024). بهزیستی روانشناختی دارای شش بخش پذیرش خود (پذیرفتن جنبه‌های مختلف خود و نگرش مثبت به آنها)، روابط مثبت با دیگران (احساس صمیمیت و رضایت از رابطه با دیگران و درک این روابط)، استقلال (احساس مستقل بودن در زندگی و داشتن نقش فعال در رفتارها)، تسلط بر محیط (احساس کنترل داشتن بر محیط و فعالیت‌های بیرونی و استفاده از فرصت‌ها)، زندگی هدفمند (داشتن هدف در زندگی و درک معنا و مفهوم زندگی) و رشد شخصی (کسب تجربه‌های جدید و رشد مستمر در زندگی) می‌باشد (Winterling et al., 2023). افراد دارای بهزیستی روانشناختی بالا از احساس مثبت و رضایتمندی بالایی در زندگی برخوردارند، رویدادهای زندگی (حتی رویدادهای منفی) را مثبت‌تر ارزیابی می‌کنند، کمتر دچار اضطراب، تنش و افسردگی می‌شوند و در هنگام مواجهه و مقابله با چالش‌ها از راهبردهای مقابله‌ای سازگار و مطلوب استفاده می‌نمایند (Navon-Eyal & Taubman-Ben-Ari, 2025).

آموزش گروهی ذهن‌آگاهی یکی از روش‌های بهبود ویژگی‌های روانشناختی برگرفته از موج سوم روان‌درمانی است (Tan & Jones, 2024). آموزش گروهی علاوه بر کاهش علائم اختلال و بازسازی شخصیت به دلیل افزایش ظرفیت‌های افراد در خودشناسی مستمر اهمیت



زیادی دارد. در واقع، آموزش گروهی فرصتی را برای افراد فراهم می کند تا از طریق کسب بینش نسبت به خود و جهان گام موثرتری در جهت بهبود سلامت و کیفیت زندگی خود بردارند (Coto-Lesmes et al., 2020). ذهن آگاهی یک احساس بدون قضاوت و متعادل از آگاهی است که به واضح دیدن و پذیرش هیجان ها و پدیده های فیزیکی همان طور که اتفاق می افتند، اشاره دارد (Stang & Rico-Dresel, 2023). ذهن آگاهی به معنای توجه هدفمند، برانگیخته و غیرقضاوتی نسبت به تجربه های لحظه به لحظه است و در آموزش ذهن آگاهی افراد یاد می گیرند به جای رد یا انکار تجربه های ناخوشایند که جزء مهارت های غیرسازگار و نامطلوب هستند، آنها را همان طور که می باشند، بپذیرند و نسبت به واکنش های خود به تجربه های ناخوشایند آگاه باشند (Noble et al., 2020). فنون این روش مداخله شامل مراقبه های مختلف، یوگای کشیدگی، آموزش مقدماتی درباره هیجان ها، تمرین مرور بدن و چند تمرین درمان شناختی است که ارتباط بین خلق، افکار، احساس ها و حس های بدنی را نشان می دهد و در راستای بهبود آنها گام برمی دارد (Fletcher et al., 2022). آموزش ذهن آگاهی سبب می شود که افراد بدون قضاوت و داوری درباره تجربه های خود آنها را بپذیرند، با به چالش کشیدن و پذیرش باورها و احساس ها خود روابط میان فردی را بهبود بخشند و از راهبردهای مقابله ای سازگار و مطلوب برای مواجهه با رویدادهای چالش انگیز استفاده نمایند (Hossny et al., 2024). این روش آموزشی با آگاهی برخاسته از توجه هدفمند و غیرقضاوتی در لحظه حال به شرایط و موقعیت همان طور که هست به افراد کمک می کند تا با پذیرش خود و موقعیت در مسیر شکوفایی استعدادها، قابلیت ها و توانمندی های خود گام بردارند (Hut et al., 2021).

پژوهش هایی درباره اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی انجام شده است. برای مثال Aldbyani (۲۰۲۵) ضمن پژوهشی درباره تاثیر مراقبه ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی و پیامدهای سلامت روان به این نتیجه رسیدند که روش مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی باعث افزایش بهزیستی روانشناختی و اعتماد عمومی، بهبود تنظیم هیجان و کاهش افسردگی، اضطراب و استرس در دانشجویان شد. Hashemi & Sadeghian (۲۰۲۴) ضمن پژوهشی درباره اثربخشی آموزش گروهی ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی و رضایت شغلی کارکنان زن اداره بهزیستی به این نتیجه رسیدند که آموزش گروهی ذهن آگاهی باعث افزایش بهزیستی روانشناختی و رضایت شغلی کارکنان زن شد. Mahmoodi et al. (۲۰۲۴) ضمن پژوهشی درباره اثربخشی آموزش سرمایه های روانشناختی و ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی زنان سرپرست خانوار به این نتیجه رسیدند که هر دو روش مداخله باعث افزایش بهزیستی روانشناختی زنان سرپرست خانوار شدند. Sadeghi et al. (۲۰۲۳) ضمن پژوهشی درباره اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی و اشتیاق تحصیلی دانش آموزان با پیشرفت تحصیلی پایین به این نتیجه رسیدند که این روش مداخله باعث افزایش بهزیستی روانشناختی و اشتیاق تحصیلی دانش آموزان شد. Bahreini et al. (۲۰۲۲) ضمن پژوهشی درباره اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی و عواطف مثبت و منفی در دختران نوجوان دچار نشانگان بد ریخت انگاری بدن به این نتیجه رسیدند که روش مداخله مذکور باعث بهبود بهزیستی روانشناختی و عواطف مثبت و منفی در آنان شد. Heredia et al. (۲۰۱۷) ضمن پژوهشی درباره برنامه آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بهزیستی روانشناختی و تنظیم هیجانی را افزایش می دهد، اما عملکرد توجهی را بهبود نمی بخشد به این نتیجه رسیدند که روش مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی باعث افزایش بهزیستی روانشناختی و تنظیم هیجانی، اما بر عملکرد توجهی تاثیر معناداری نداشت.

بهزیستی روانشناختی یکی از متغیرهایی است که نقش مهمی در بهبود سایر ویژگی های شناختی، هیجانی، اجتماعی و روانشناختی دارد و برنامه ریزی برای افزایش آن در گروه های مختلف با هدف ارتقای سلامت و کیفیت زندگی بسیار مهم است. دانشجویان یکی از اقشار مهم و آینده ساز جامعه هستند و در این میان نقش دانشجویان روانشناسی با توجه به شغل آتی آنها اهمیت مضاعفی دارد. بنابراین، برنامه ریزی برای بهبود ویژگی های آنان از جمله بهزیستی روانشناختی با استفاده از روش آموزشی برگرفته از موج سوم روان درمانی مانند آموزش گروهی ذهن آگاهی لازم و ضروری می باشد. با اینکه بررسی های پژوهش های گذشته نشان داد که آموزش ذهن آگاهی نقش موثری در افزایش بهزیستی



روانشناختی داشت، اما پژوهشی در این زمینه بر روی دانشجویان روانشناسی یافت نشد و نتایج این پژوهش می‌تواند به توسعه دامنه دانش روانشناسی در این زمینه کمک نماید. بررسی وضعیت سلامت و بهزیستی دانشجویان و تلاش برای ارتقای آن به‌ویژه در دانشجویان روانشناسی اهمیت زیادی دارد. در نتیجه، این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش گروهی ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روانشناختی در دانشجویان روانشناسی انجام شد.

مواد و روش پژوهش

مطالعه حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه اجرا، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه‌های آزمایش و کنترل بود. جامعه پژوهش دانشجویان روانشناسی موسسه آموزش عالی تابران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند. نمونه این پژوهش ۴۰ دانشجو بود که پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه مساوی جایگزین شدند. در پژوهش حاضر ملاک‌های ورود به مطالعه شامل سن ۲۶-۱۸ سال، رضایت جهت شرکت در پژوهش، عدم اعتیاد به مواد مخدر، برخورداری از سلامت روان، عدم سابقه دریافت آموزش ذهن‌آگاهی، عدم استفاده از سایر روش‌های آموزشی و درمانی به‌صورت همزمان و عدم وقوع رخداد‌های تنش‌زا مانند مرگ یا طلاق نزدیکان در سه ماه گذشته و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل انصراف از ادامه همکاری و غیبت بیشتر از دو جلسه بودند.

مراحل اجرایی پژوهش حاضر به این شرح بود که پس از هماهنگی با مسئولان موسسه آموزش عالی تابران، از طریق یک فراخوان دانشجویان روانشناسی علاقه‌مند به شرکت در دوره آموزش گروهی ذهن‌آگاهی ثبت‌نام به عمل آمد و تعداد ۴۰ نفر از آنها با روش تصادفی ساده انتخاب و سپس به روش تصادفی ساده با کمک قرعه‌کشی در دو گروه مساوی (هر گروه ۲۰ دانشجو) جایگزین شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای با پروتکل آموزش ذهن‌آگاهی (Galante et al ۲۰۱۶) آموزش دید و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. مداخله در گروه آزمایش توسط یک متخصص روانشناسی دارای مدرک دوره آموزش ذهن‌آگاهی به‌صورت گروهی و دو جلسه در هفته به مدت یک ماه انجام شد. محتوای جلسات پروتکل مذکور در جدول ۱ ارائه شد.

جدول ۱. محتوای جلسات پروتکل آموزش ذهن‌آگاهی

جلسه	محتوای جلسات
اول	آگاهی از حالت خودکار ذهن و تلاش برای کنترل و اجتناب با استفاده از تمرین‌های تجربی و استعاره
دوم	تفکر درباره یک چیز (غالباً همراه قضاوت است) و آگاهی مستقیم از چیز (غالباً غیرقضاوتی است) و تجربه آنها در جلسات آموزش
سوم	آشنایی با حالت‌های مختلف ذهن یعنی حالت‌های فرمان‌برداری و حالت بودن
چهارم	زندگی در زمان حال یا گیرافتادن در تله گذشته و آینده و آشنایی با زمان حال و تمرین بودن در زمان حال
پنجم	ذهن‌آگاهی جسم و بدن، آشنایی با سلامت و بهزیستی روانشناختی در زندگی و رابطه آن با ذهن‌آگاهی
ششم	ذهن‌آگاهی به جهان پیرامون، آشنایی با مهارت همدلی و رابطه آن با ذهن‌آگاهی
هفتم	ذهن‌آگاهی حس‌ها و احساسات، آشنایی با مهارت تاب‌آوری و هدفمندی و رابطه آن با ذهن‌آگاهی
هشتم	ذهن‌آگاهی افکار و مشاهده آنها، مرور مهارت‌های جلسات قبل و جمع‌بندی جلسات

ابزارهای این مطالعه شامل فرم اطلاعات دموگرافیک شامل جنسیت و سن و پرسشنامه بهزیستی روانشناختی Ryff (۱۹۸۹) بودند. برای اندازه‌گیری بهزیستی روانشناختی از پرسشنامه بهزیستی روانشناختی Ryff (۱۹۸۹) استفاده شد که ۱۸ آیتم داشت. برای پاسخگویی به این مقیاس از طیف لیکرت شش درجه‌ای از کاملاً مخالفم با نمره یک، تا حدودی مخالفم با نمره دو، کمی مخالفم با نمره سه، کمی موافقم با



نمره چهار، تا حدودی موافقم با نمره پنج و کاملاً موافقم با نمره شش استفاده شد. نمره ابزار با مجموع نمره آیتمها محاسبه و بر همین اساس حداقل نمره در این پرسشنامه ۱۸ و حداکثر نمره در آن ۱۰۸ بود؛ به طوری که نمره بیشتر نشان دهنده بهزیستی روانشناختی بالاتر است. Ryff (۱۹۸۹) رویایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود شش عامل پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، استقلال، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد شخصی بود و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ برای ابعاد و کل پرسشنامه بالاتر از ۰/۷۰ گزارش کرد. Ashkan & Saffarinia (۲۰۲۴) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ گزارش کردند. در پژوهش حاضر میزان پایایی پرسشنامه بهزیستی روانشناختی با روش آلفای کرونباخ از طریق ضریب همبستگی بین گویه‌ها ۰/۸۸ محاسبه شد. داده‌های این پژوهش با آزمون‌های کای دو و تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

یافته‌ها

در این پژوهش دو گروه ۲۰ نفری از دانشجویان روانشناسی حضور داشتند که نتایج مقایسه اطلاعات دموگرافیک آنها شامل جنسیت و سن طبق آزمون کای دو در جدول ۲ ارائه شد.

جدول ۲. نتایج مقایسه اطلاعات دموگرافیک آنها شامل جنسیت و سن طبق آزمون کای دو

متغیر	سطح	گروه آزمایش	گروه کنترل	آماره	معناداری
		تعداد	درصد	تعداد	درصد
جنسیت زن	۱۶	۸۰٪	۱۴	۷۰٪	۰/۴۵
	مرد	۴	۲۰٪	۶	۳۰٪
سن ۲۰-۱۸ سال	۱۳	۶۵٪	۱۶	۸۰٪	۱/۰۲
	۲۳-۲۱ سال	۵	۲۵٪	۳	۱۵٪
	۲۶-۲۴ سال	۲	۱۰٪	۱	۵٪

طبق نتایج جدول ۲، دانشجویان روانشناسی گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر جنسیت و سن تفاوت معناداری با یکدیگر نداشتند ($P > 0/05$). نتایج میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون بهزیستی روانشناختی دانشجویان روانشناسی گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول ۳ ارائه شد.

جدول ۳. نتایج میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون بهزیستی روانشناختی دانشجویان روانشناسی گروه‌های آزمایش و

کنترل

متغیر	مرحله	گروه آزمایش	گروه کنترل
میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
بهزیستی روانشناختی	پیش‌آزمون	۴۲/۵۰	۴/۰۸
	پس‌آزمون	۵۱/۸۲	۴/۶۹
		۴۳/۱۴	۵/۱۹
		۴۳/۳۰	۵/۲۳



طبق نتایج جدول ۳، میانگین بهزیستی روانشناختی دانشجویان روانشناسی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل از مرحله پیش‌آزمون به پس‌آزمون افزایش بیشتری یافته است. پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس تک‌متغیری نشان داد که فرض نرمالیتی بهزیستی روانشناختی گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون طبق آزمون شاپیرو-ویلک، فرض همگنی واریانس‌های بهزیستی روانشناختی طبق آزمون لوین و فرض همگنی شیب خط رگرسیون بهزیستی روانشناختی طبق اثر تعاملی پیش‌آزمون و گروه رد نشد ($P < 0.05$). بنابراین، شرایط برای استفاده از روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیری وجود داشت. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای تعیین اثربخشی آموزش گروهی ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان روانشناسی در جدول ۴ ارائه شد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای تعیین اثربخشی آموزش گروهی ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان روانشناسی

منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
پیش‌آزمون	۱۷۶۹/۴۱	۱	۲۵۶/۱۶	۷۶۹/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۸۴	۱/۰۰
گروه	۱۸۴۷/۰۰	۱	۲۸۲/۳۳	۸۴۷/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۸۷	۱/۰۰
خطا	۱۰۲/۲۴	۳۵					۳/۰۰

طبق نتایج جدول ۴، آموزش گروهی ذهن‌آگاهی باعث افزایش معنادار بهزیستی روانشناختی در دانشجویان روانشناسی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد که با توجه به اندازه اثر ۸۷ درصد تغییر در بهزیستی روانشناختی نتیجه روش مداخله آموزش گروهی ذهن‌آگاهی بود ($P < 0.01$).

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به اهمیت بهبود و ارتقای ویژگی‌های روانشناختی مثبت از جمله بهزیستی روانشناختی در دانشجویان به‌ویژه دانشجویان روانشناسی، این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش گروهی ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روانشناختی در دانشجویان روانشناسی انجام شد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش گروهی ذهن‌آگاهی باعث افزایش بهزیستی روانشناختی در دانشجویان روانشناسی شد که این یافته با یافته پژوهش‌های Aldbyani (۲۰۲۵) مبنی بر اثربخشی مراقبه ذهن‌آگاهی بر افزایش بهزیستی روانشناختی در دانشجویان، Hashemi & Sadeghian (۲۰۲۴) مبنی بر اثربخشی آموزش گروهی ذهن‌آگاهی بر ارتقای بهزیستی روانشناختی کارکنان زن، Mahmoodi et al (۲۰۲۴) مبنی بر اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش بهزیستی روانشناختی زنان سرپرست خانوار، Sadeghi et al (۲۰۲۳) مبنی بر اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان، Bahreini et al (۲۰۲۲) مبنی بر اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بهبود بهزیستی روانشناختی در دختران نوجوان دچار نشانگان بد ریخت‌انگاری بدن و Heredia et al (۲۰۱۷) مبنی بر اثربخشی برنامه آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر افزایش بهزیستی روانشناختی همسو بود.

در تبیین اثربخشی آموزش گروهی ذهن‌آگاهی بر افزایش بهزیستی روانشناختی می‌توان گفت که در آموزش گروهی ذهن‌آگاهی، مراقبه‌ها و نشستن‌های طولانی‌مدت و بدون حرکت باعث تمرکز دانشجویان روی حس‌های بدنی می‌شود. این تمرکز و مشاهده‌گری می‌تواند پاسخ‌های هیجانی منفی را کاهش، توانایی تحمل هیجان‌های منفی را افزایش و آنان را برای مقابله موثر با چالش‌های زندگی توانمندتر و کارآمدتر سازد. علاوه بر آن، این روش با افزایش پذیرش، ارتباط با تجربه‌های درونی، توانایی عاطفی و آگاهی دانشجویان را نسبت به لحظه



حال از طریق فنونی مثل توجه به تنفس و بدن و معطوف کردن آگاهی به اینجا و اکنون افزایش می‌دهد و بر نظام شناختی و پردازش اطلاعات تاثیر می‌گذارد و از طریق ارتقای باور به توانمندی‌های خود جهت کنترل و مدیریت موقعیت‌های مختلف باعث افزایش سلامت و بهزیستی روانشناختی در دانشجویان می‌گردد. تبیین دیگر اینکه در آموزش گروهی ذهن‌آگاهی، دانشجویان با مشاهده دقیق واقعیت درونی خود درمی‌یابند که هیجان‌های مثبت از قبیل شادی، کیفیتی نیستند که وابسته به عناصر بیرونی و تغییرهای دنیای بیرون باشند، بلکه هیجان‌های مثبت و خوشایند زمانی تجربه می‌شوند که فرد وابستگی به افکار، موضع گرفتن و برنامه‌های ذهنی ازپیش تعیین‌شده را رها کند و در نتیجه رفتارهای خودکاری را که برای رسیدن به موقعیت‌های لذت‌آور یا فرار از موقعیت‌های دردناک انجام می‌دهد را کنار بگذرد و به یک نوع رهایی برسد. تمرین‌های گروهی ذهن‌آگاهی موجب شد تا دانشجویان نسبت به افکار و احساس‌های خود هشیارتر شوند و آنها را فقط به‌صورت رویدادهای ذهنی (نه جنبه‌هایی از خود) در نظر بگیرند. در نتیجه، نحوه ارتباط آنها با افکارشان تغییر کرد و باعث شد به مسائل منفی و رویدادهای ناخوشایند که موجب پیامدهای منفی بر کلیت سلامت و کیفیت زندگی آنها می‌شود، واقع‌بینانه‌تر و با حالتی از پذیرش و به دور از قضاوت پاسخ دهند. همچنین، دانشجویان در طی تمرین‌های ذهن‌آگاهی آموختند که افکار واقعیت بیرونی نیست، بلکه ساخته و پرداخته ذهن آنها است. بنابراین در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زای زندگی شخصی و تحصیلی این تغییر را پیدا کردند که با اتخاذ موقع غیرقضاوتی و مشاهده‌گرانه از کنار افکار خود رد شوند و فقط به تماشای آنها بپردازند و بدون اینکه الزما طبق آن چه که افکارشان دستور می‌دهد، رفتار کنند و محیط زندگی شخصی و تحصیلی خود را مطلوب ارزیابی نمایند و از آن رضایت داشته باشند. در نتیجه، آموزش گروهی ذهن‌آگاهی می‌تواند باعث افزایش، بهبود و ارتقای بهزیستی روانشناختی در دانشجویان گردد.

مهم‌ترین محدودیت‌های پژوهش حاضر شامل محدودیت زمانی برای آموزش به گروه آزمایش و عدم پیگیری نتایج در بلندمدت، محدود شدن جامعه پژوهش به دانشجویان روانشناسی موسسه آموزش عالی تابران، استفاده از ابزارهای خودگزارشی برای گردآوری داده‌ها و عدم بررسی نتایج به تفکیک جنسیت بودند. بنابراین، به پژوهشگران آتی بررسی تداوم اثربخشی آموزش گروهی ذهن‌آگاهی، پژوهش بر روی دانشجویان سایر رشته‌ها و دیگر موسسه‌های آموزشی و دانشگاه‌ها، استفاده از مشاهده یا مصاحبه جهت گردآوری داده‌ها و بررسی اثربخشی آموزش گروهی ذهن‌آگاهی بر متغیرهای مختلف به تفکیک و مقایسه آنها با یکدیگر و پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود. به‌طور کلی، نتایج این پژوهش حاکی از آن بود که آموزش گروهی ذهن‌آگاهی باعث افزایش معنادار بهزیستی روانشناختی در دانشجویان روانشناسی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد. در نتیجه، مشاوران، روانشناسان و درمانگران می‌توانند از روش آموزش گروهی ذهن‌آگاهی در کنار سایر روش‌های آموزشی موثر برای افزایش، بهبود و ارتقای بهزیستی روانشناختی استفاده نمایند.

تعارض منافع

بین نویسندگان این پژوهش هیچ تعارض منافی وجود نداشت.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این پژوهش با یکدیگر مشارکت پویا و کاملی در همه مراحل پژوهش داشتند.

موازین اخلاقی

در این مطالعه همه اصول اخلاقی مانند رازداری، محرمانگی، حفظ حریم شخصی نمونه‌ها، اختیار کامل آنها جهت شرکت در پژوهش و رهایی از آن در هر مرحله از پژوهش و غیره رعایت شد.



شفافیت داده‌ها

در این پژوهش، داده‌ها و منابع ضمن رعایت اصول کپی‌رایت ارسال می‌شود.

حامی مالی

این پژوهش با هزینه شخصی نفر اول انجام و هیچ حامی مالی نداشت.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله نویسندگان تشکر و قدردانی خود را از مسئولان موسسه آموزش عالی تابران و دانشجویان روانشناسی این موسسه آموزشی که در پژوهش حاضر شرکت کردند، اعلام می‌دارند.

References

- Aldbyani, A. (2025). The effect of mindfulness meditation on psychological well-being and mental health outcomes: a cross-sectional and quasi-experimental approach. *Current Psychology*, 44(5), 3969-3978. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-025-07454-2>
- Ashkan, S., & Saffarinia, M. (2024). The effectiveness of resilience training on anxiety and psychological well-being of athlete students. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 3(4), 204-215. <https://doi.org/10.61838/kman.pdmd.3.4.15>
- Bahreini, Z., Kahrazehi, F., & Nikmanesh, Z. (2022). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on psychological well-being and positive and negative emotions in adolescent girls with body dysmorphic syndrome. *Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing*, 8(2), 64-79. <http://dx.doi.org/DOI:%2010.22034/IJRN.8.2.7>
- Coto-Lesmes, R., Fernandez-Rodriguez, C., & Gonzalez-Fernandez, S. (2020). Acceptance and Commitment Therapy in group format for anxiety and depression: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 263, 107-120. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.154>
- Fletcher, L., Pond, R., & Gardiner, B. (2022). Student counsellor experiences of mindfulness-based intervention training: A systematic review of the qualitative literature. *Psychotherapy Research*, 32(3), 306-328. <https://doi.org/10.1080/10503307.2021.1946615>
- Galante, J., Dufour, G., Benton, A., Howarth, E., Vainre, M., Croudace, T. J., & et al. (2016). Protocol for the mindful student study: A randomised controlled trial of the provision of a mindfulness intervention to support university students' well-being and resilience to stress. *BMJ Open*, 6(e012300), 1-8. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-012300>
- Ghorbanpour Dehsorkh, K. (2025). Effectiveness of mindfulness-based education on alexithymia, test anxiety and adjustment to college in students. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 4(1), 159-171. <https://doi.org/10.61838/kman.pdmd.4.1.10>
- Hashemi, S. E., & Sadeghian, N. (2024). The effectiveness of mindfulness group training on psychological well-being and job satisfaction in female employees of the Tabriz city Welfare Department. *Occupational Psychology*, 3(1), 63-72. <https://doi.org/10.30473/jpsy.2025.72380.1074>



- Heredia, L., Gasol, L., Ventura, D., Vicens, P., & Torrente, M. (2017). Mindfulness-based stress reduction training program increases psychological well-being, and emotional regulation, but not attentional performance: A pilot study. *Mindfulness & Compassion*, 2(2), 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.mincom.2017.07.001>
- Hossny, E. K., El-Fatah, O. A. A., Ali, H. M., Kandil, F. Sh., Behilak, S. E. G., Mohamed, I. A. I., & et al. (2024). Effect of mindfulness training program on well-being and leadership skills of psychiatric nurses. *Archives of Psychiatric Nursing*, 53, 195-203. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.10.002>
- Hut, M., Glass, C. R., Degnan, K. A., & Minkler, T. O. (2021). The effects of mindfulness training on mindfulness, anxiety, emotion dysregulation, and performance satisfaction among female student-athletes: The moderating role of age. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 75-82. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.06.002>
- Mahmoodi, F., Zarnaghash, M., Sohrabi Shegefti, N., & Barzegar, M. (2024). Comparing the efficacy of psychological capital and mindfulness training on the psychological well-being of female heads of households. *Journal of Psychological Science*, 23(133), 197-214. <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.23.133.197>
- Malighetti, C., Bernardelli, L., Pancini, E., Riva, G., & Villani, D. (2023). Promoting emotional and psychological well-being during COVID-19 pandemic: A self-help virtual reality intervention for university students. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 26(4), 309-317. <https://doi.org/10.1089/cyber.2022.0246>
- McGhee, W. R. G., Doherty, C. J., Graham-Wisener, L., Fallis, R., Stone, C., Axiaq, A., & Dempster, M. (2024). Immersive virtual reality and psychological well-being in adult chronic physical illness: systematic review. *BMJ Supportive & Palliative Care*, 14(1), 14-24. <https://doi.org/10.1136/spcare-2023-004502>
- Navon-Eyal, M., & Taubman-Ben-Ari, O. (2025). Psychological well-being during pregnancy: The contribution of stress factors and maternal-fetal bonding. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 43(1), 47-61. <https://doi.org/10.1080/02646838.2023.2222143>
- Noble, H., Reid, J., Walsh, I. K., Ellison, Sh, E., & McVeigh, C. (2019). Evaluating mindfulness training for medical and PhD nursing students. *British Journal of Nursing*, 28(12), 798-802. <https://doi.org/10.12968/bjon.2019.28.12.798>
- Rezaeefard, E., Asadi, J., Mirani, A., & Bakhtiari Saeed, B. (2025). Modeling forgiveness based on moral intelligence, spiritual intelligence, and social development with the mediation of guilt in university students. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 4(1), 1-17. <https://doi.org/10.61838/kman.pdmd.4.1.1>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sadeghi, R., Fatemi, F., & Sadri, E. (2023). The effectiveness of mindfulness training on psychological well-being and academic engagement for students with low academic achievement. *Journal of Applied Psychological Research*, 14(1), 129-144. <https://doi.org/10.22059/japr.2023.329626.643967>
- Stang, Ph., & Rico-Dresel, D. (2023). Effectiveness of four-week mindfulness-based training on life satisfaction. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 73(8), 353-357. <https://doi.org/10.1055/a-2050-3633>
- Tan, L., & Jones, M. (2024). Hyped-up or meditate: A scoping review of mindfulness-based group interventions for adolescents with attention deficit hyperactivity disorder. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 29(4), 1383-1399. <https://doi.org/10.1177/13591045241272835>
- Winterling, J., Pahnke, S., Lagnebjork, J., Hagglund, H., Larfors, G., Lenhoff, S., & Kisch, A. M. (2023). Worries and psychological well-being in potential hematopoietic stem cell donors before donation-A Swedish National study. *Transplantation Proceedings*, 55(1), 242-248. <https://doi.org/10.1016/j.transproceed.2022.10.057>



Zhang, M. Q., Liu, X., & Huang, Y. (2024). Does Mandala art improve psychological well-being in patients? A systematic review. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, 30(1), 25-36.
<https://doi.org/10.1089/jicm.2022.0780>