مجله علوم پزشکی رازی دوره ۲۸، شماره ۸، آبان ۱۴۰۰ http://rjms.iums.ac.ir

مقاله پژوهشی

تأثیر مداخله کنترل استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودکارآمدی و خوش بینی دانش‌آموزان

ابوالفضل احسانی: دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

فرامرز سهرابی اسمرود: استاد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران (* نویسند مسئول) sohrabi@atu.ac.ir

رضا قربان جهرمی: استادیار روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

چکیده

زمینه و هدف: کنترل استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، فرایند ایجاد حالت‌های شناختی، ذهنی و عاطفی انعطاف‌پذیری است که می‌تواند در بهبود عوامل روانشناسی مؤثر باشد، بنابراین هدف از تحقیق حاضر تعیین اثربخشی آموزش کنترل استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خودکارآمدی و خوش‌بینی دانش‌آموزان بود.

روش کار: در این مطالعه شبه آزمایشی، جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دوره اول متوسطه شهر تهران در نیمسال اول سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ و والدین آنها بود که از این بین با توجه به نیمه آزمایشی بودن مطالعه تعداد ۳۰ دانش‌آموز به همراه والدینشان به روش نمونه‌گیری تصادفی به عنوان نمونه در نظر گرفته شد که به دو گروه آزمایشی (تعداد= ۱۵ نفر) و گروه کنترل (تعداد= ۱۵ نفر) تقسیم شدند. آموزش کنترل استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اساس بسته آموزشی کابات‌زین (۱۹۷۰) در ۸ جلسه دو ساعته اجرا شد. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه باورهای خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲) و نسخه تجدیدنظرشده آزمون جهت‌گیری زندگی اسچیر و همکاران (۱۹۹۴) بود. داده‌های به دست آمده به کمک آزمون t مستقل و t وابسته مورد تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی در بهبود خودکارآمدی و خوش‌بینی دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد به طوری که سطح خودکارآمدی و خوش‌بینی افزایش معناداری داشتند ($p<۰/۰۵$).

نتیجه‌گیری: به طور کلی می‌توان این‌گونه نتیجه‌گیری نمود که بهبود خودکارآمدی و خوش‌بینی دانش‌آموزان نیاز به یادگیری مهارت‌های کنترل استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی در بین والدین دارد.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی ندارد.

کلیدواژه‌ها

کنترل استرس،

خودکارآمدی،

خوش‌بینی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۵/۱۸

تاریخ چاپ: ۱۴۰۰/۰۸/۱۸

شیوه استناد به این مقاله:

Ehsani A, Sohrabi Asmrood F, Ghorban Jahromi R. The effect of mindfulness-based stress management intervention on students' self-efficacy and optimism. Razi J Med Sci. 2021;28(8):90-98.

*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 3.0 صورت گرفته است.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]

Razi Journal of Medical Sciences. 2021;28(8):90-98. http://rjms.iums.ac.ir

Original Article

The effect of mindfulness-based stress management intervention on students' self-efficacy and optimism

Abolfazl Ehsani: PhD Student in Educational Psychology, Department of psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Faramarz Sohrabi Asmrood: Professor of Clinical Psychology, Department of Psychology, Allameh Tabatabaei University, Tehran, Iran (* Corresponding author) sohrabi@atu.ac.ir

Reza Ghorban Jahromi: Assistant Professor of Educational Psychology, Department of Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Abstract

Background & Aims: The aim of this study was to determine the effectiveness of mindfulness-based stress management training on academic burnout, self-efficacy and students' optimism. The family is the cornerstone of human societies and plays a significant role in the strength of social relations and the growth of each individual in society. In this regard, efforts to strengthen the family and stabilize relationships within the family, firstly, the health and individual well-being of family members and secondly, improve the level of social health. The family institution as an institution that has long been considered by researchers in socializing and transferring basic life skills can have various functions, one of which is to raise healthy and efficient children. This function will be achieved if we have the necessary knowledge in the field of recognizing relationships and the impact of parental behavior on children's behavior and make appropriate decisions at the right time. It is important to have the right mindset. Mindfulness is a concept that in recent years, under the influence of Buddhist thought, has attracted the attention of psychologists, psychotherapists and researchers. Mindfulness is defined as the state of arousal and awareness of what is happening in the present moment. Mindfulness helps us to understand that negative emotions may occur, but they are not a permanent part of the personality. It also allows the individual to respond thoughtfully rather than respond to events involuntarily. Duarte and Pinto-Gouveia (1) in a study examined the effect of mindfulness on adaptive behaviors and concluded that mindfulness has a significant effect on improving adaptive behaviors in personal and professional life. Carrots, Steinboon, Speaker, Rah and Van Schick (2016) have also reported similar results and have concluded that mindfulness has an effect on improving adaptive behaviors and reduces psychological problems. In this regard, psychologists have been using mindfulness for some time to reduce stress levels and stress management. Mindfulness-based stress management training teaches people to observe thoughts, feelings, and situations without judgment and not to act impulsively. Mindfulness-based stress management seeks to reduce stress and increase the level of psychological well-being of individuals. Therefore, mindfulness-based stress management training for parents can change the behavior of parents, which can affect the interaction of parents with students, as well as their behavior. So far, no coherent and significant studies have been conducted in this field that the researcher in this study seeks to investigate the effectiveness of stress management training based on mindfulness on academic burnout, self-efficacy and optimism of students. Self-efficacy, hope and optimism are three concepts that are closely related. All three of these structures are related to the expectations of achieving positive results in the future, and of course there are differences. Regarding hope and self-efficacy, Snyder (2) stated that self-efficacy mainly refers to the expectation or expectation of a person who thinks he can do a certain activity, while hope is related to the expectations that a person has. He thinks he will achieve his goals. In line with this claim, Bandura (3) compared self-efficacy with expectations of goal outcomes. In this regard, output and performance expectations are

Keywords

Stress Management,

Self-Efficacy,

Optimism

Received: 09/08/2021

Published: 09/11/2021

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]

different, because people can believe that a particular action will produce certain results, but if they have serious doubts about whether they can take the necessary action. Such information does not affect their behavior. On the other hand, optimism is a kind of hope for the result. According to Snyder (2), as opposed to hope and optimism, optimism is primarily expected to have positive results regardless of one's actions, while hope is explicitly about the expectations that are met. Positive results will occur through planning (directions) and motivation (authority) of the person. Shereer, Carver, and Bridge (4) define optimism as "hopes that are generalized - hopes that are more or less relevant to one's entire living space."

Methods: This research is applied in terms of purpose and quasi-experimental in terms of method. The statistical population of the study included first year high school students in Tehran in the first semester of the 2018-2019 academic year and their parents, of which 30 students (15 as an experimental group and 15 as a control group) Together with their parents, they were selected as a study sample by multistage cluster random sampling. Among the experimental group, mindfulness-based stress management training based on Kabat-Zinn (5) training package was performed in 8 two-hour sessions and during this period, the control group did not receive any training. Data collection tools required for the study included Berso burnout questionnaire, Scheier et al.'s (6) self-efficacy beliefs questionnaire, and a revised version of the life orientation test. Finally, after ensuring the normal distribution of research variables, the data obtained from the research questionnaires were analyzed using analysis of covariance.

Results: The results showed that mindfulness-based stress management training has a significant effect on reducing the level of academic burnout and improving students' self-efficacy and optimism.

Conclusion: From the findings of the present study, it can be concluded that reducing the level of academic burnout and improving self-efficacy and optimism of students need to learn stress management skills based on mindfulness among parents. Mindfulness-based stress management seeks to reduce stress and increase the level of psychological well-being of individuals. Therefore, mindfulness-based stress management training for parents can change the behavior of parents, which can affect the interaction of parents with students, as well as their behavior. So far, no coherent and significant studies have been conducted in this field that the researcher in this study seeks to investigate the effectiveness of stress management training based on mindfulness on academic burnout, self-efficacy and optimism of students. Self-efficacy, hope and optimism are three concepts that are closely related. All three of these structures are related to the expectations of achieving positive results in the future, and of course there are differences. In general, it can be concluded that improving students' self-efficacy and optimism requires learning mindfulness-based stress management skills among parents. Therefore, it is appropriate for schools to improve the psychological factors in students by providing suitable conditions for the development of stress control based on mindfulness, planning and management at work.

Conflicts of interest: None
Funding: None

Cite this article as:

Ehsani A, Sohrabi Asmrood F, Ghorban Jahromi R. The effect of mindfulness-based stress management intervention on students' self-efficacy and optimism. Razi J Med Sci. 2021;28(8):90-98.

*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]

مقدمه

کنترل استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، فرایند ایجاد حالت‌های شناختی، ذهنی و عاطفی انعطاف‌پذیری است که می‌تواند در کاهش باورهای خودتعریف‌کننده یاری‌رسان باشد (۱). در این روش به افراد آموزش داده می‌شود که به مشاهده الگوهای عاطفی و شناختی پرداخته و نسبت به پذیرش و دست یافتن به چشم‌انداز بدون قضاوت تشویق می‌شوند (۲). پژوهش‌ها نشان داده است که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اضطراب و افسردگی، شناخت، عملکرد تحصیلی، رفتار و عملکرد اجتماعی- هیجانی دانش‌آموزان، استرس ادراک شده و مشکلات عاطفی مؤثر است (۳). ذهن‌آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه که در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد تعریف شده است (۴). ذهن‌آگاهی به فرد این امکان را می‌دهد تا به‌جای آنکه به رویدادها به‌طور غیرارادی و بی‌تأمل پاسخ دهد، با تفکر و تأمل پاسخ دهد (۵). دورت و (Duarte) همکاران (۲۰۱۶) در مطالعه‌ای به بررسی تأثیر ذهن‌آگاهی بر روی رفتارهای سازشی پرداخته و به این نتیجه رسیده‌اند که ذهن‌آگاهی در بهبود رفتارهای سازشی افراد در زندگی فردی و شغلی تأثیر معناداری دارد (۶). همچنین هویجبرس(Huijbers) و همکاران (۲۰۱۶) نیز نتایج مشابهی را گزارش نموده و به این نتیجه رسیده‌اند که ذهن‌آگاهی در بهبود رفتارهای سازشی تأثیر داشته و باعث کاهش مشکلات روان‌شناختی افراد می‌شود (۷). در این راستا، روان‌شناسان مدتی است که از ذهن‌آگاهی جهت کاهش سطح استرس و کنترل استرس استفاده می‌کنند (۵). کنترل استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی در صدد کاهش استرس و افزایش سطح بهزیستی روان‌شناختی افراد است (۸). خودکارآمدی و خوش‌بینی سه مفهومی هستند که رابطه نزدیکی با هم دارند (۹). نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان داده است که باورهای خودکارآمدی با فردیت‌زدایی و خستگی هیجانی به طور منفی و با موفقیت شخصی تقلیل یافته به طور مثبت در ارتباط است (۱۰). افرادی که خودکارآمدی بالایی دارند در هنگام مواجهه با تکالیف مشکل به جای اجتناب از مشکل با آن روبه‌رو شده و تعهد بالایی در رسیدن به اهداف خود داشته و شکست را به تلاش کمتر و مهارت ناقص نسبت می‌دهند و آن را جبران‌پذیر می‌دانند، بنابراین کمتر دچار فرسودگی و استرس خواهند شد (۱۱). همچنین خوش‌بینی از برجسته‌ترین سازه‌های شخصیتی است که از شناخت‌های مثبت تشکیل‌شده است (۱۲). خوش‌بینی با سطوح بالایی از تعهدات و سطوح پایینی از اجتناب یا عدم تعهد رابطه دارد. خوش‌بینی با گام‌های فعالانه برای حفظ سلامت فرد همراه است و مقاومت بیشتر در فعالیت‌های آموزشی را در پی دارد (۱۳). خوش‌بینی نوعی انتظار پیامد است. انتظار اینکه بدون توجه به عملکرد فرد، پیامد مثبت رخ خواهد داد. انتظاراتی که در حوزه‌های مختلف زندگی فرد عمومیت دارند (۱۴). اندرسون (Anderson) و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی به بررسی تأثیر برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روانشناختی کم توان ذهنی پرداختند. نتایج نشان داد مزایای درک شده ذهن آگاهی شامل کاهش استرس، افزایش خودکنترلی و اعتماد به نفس بود (۱۵). یانگ (Yang) و همکاران (۲۰۱۸) به بررسی تأثیر برنامه ذهن‌آگاهی بر خودمدیریتی پرخاشگری در افراد مبتلا به اختلال اوتیسم پرداختند. نتایج نشان داد که پس از آموزش، نوجوانان قادر به ایجاد تغییرات بالینی و آماری معنی دار در پرخاشگری کلامی و جسمی بودند (۱۶). با توجه به مطالب بیان شده، هرچند تاکنون پژوهش‌هایی برای بررسی اثربخشی مداخله‌های روانشناختی مختلف بر رفتار دانش‌آموزان صورت گرفته است، اما اغلب این پژوهش‌ها بر روی متغیر خودکارآمدی و خوش بینی صورت نگرفت. بنابراین هدف از مطالعه حاضر تعیین اثربخشی آموزش کنترل استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خودکارآمدی و خوش‌بینی دانش‌آموزان بوده است. نتایج پژوهش حاضر می‌تواند حاوی اطلاعات ارزشمندی در خصوص اثربخشی آموزش کنترل استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بهبود سطح خودکارآمدی و خوش‌بینی دانش‌آموزان باشد که این مهم به مرور زمان در به ثمر رسیدن توانایی‌ها و استعدادهای دانش‌آموزان تأثیرگذار می‌باشد.

روش کار

تحقیق حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، شبه‌آزمایشی است که بر اساس طرح پیش‌آزمون و

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]

پس‌آزمون با گروه گواه انجام شد. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان دوره اول متوسطه شهر تهران در نیمسال اول سال‌تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ و والدین آنها بوده است. روش انتخاب نمونه مورد مطالعه تحقیق نیز به صورت نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای بوده است. به این صورت که از بین مدارس دوره اول متوسطه شهر تهران، در ابتدا مدارس منطقه ۶ شهر تهران انتخاب و از بین این مدارس نیز یک مدرسه به عنوان جامعه مورد مطالعه تحقیق انتخاب شد. بعد از آن، از بین دانش‌آموزان این مدرسه دو گروه ۱۵ نفره (۱۵ نفر به عنوان گروه آزمایش و ۱۵ نفر به عنوان گروه کنترل) با کسب رضایت از آنها به عنوان نمونه مورد مطالعه تحقیق انتخاب شدند و از والدین آنها نیز دعوت شد تا در تحقیق شرکت کنند. ملاک‌های ورود افراد به نمونه مورد مطالعه تحقیق، داشتن وقت لازم برای حضور در کلاس‌های آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، تمایل افراد به مشارکت در تحقیق و عدم دریافت مداخلات همزمان آموزشی بوده است.

بعد از مطالعه مبانی نظری و پیشینه تجربی تحقیق، از آنجا که تحقیق حاضر از نوع شبه‌آزمایشی بوده است، می‌بایست که پیش‌آزمونی از افراد نمونه تحقیق گرفته می‌شد که در این مرحله افراد نمونه مورد مطالعه به پرسشنامه باورهای خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲) و نسخه تجدیدنظر شده آزمون جهت‌گیری زندگی (LOT-R؛ اسچیر، کارور و بریگس، ۱۹۹۴) پاسخ گفتند. بعد از آن آموزش کنترل استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی براساس بسته آموزشی کابات‌زین (۱۹۷۰) در ۸ جلسه دو ساعته بر روی افراد گروه آزمایش صورت گرفته که محتوای هر جلسه در جدول شماره ۱ ارائه گردید (۱۷). در طول مدت مداخله، گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی را دریافت ننموده است. پس از اتمام

جدول ۱- جلسات و محتوای جلسات آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی

جلسات	محتوای جلسات
جلسه اول	معرفی برنامه و اهداف آن، توجه به هدایت خودکار و شناسایی آن (افکار عادتی، کلیشه های ذهنی، طرحواره‌ها و پیش فرض‌ها)، توجه آگاهانه به واکنش‌ها، افکار و احساسات آموزش و تمرین وارسی بدن
جلسه دوم	شرح منابع و عوامل ایجاد کننده فشار روانی و اضطراب، بررسی منابع استرس‌زای اعضای گروه، شرح واکنش‌های مناسب به فشارها و استرس‌های روزمره، آموزش و تمرین تنفس عمیق شکمی
جلسه سوم	بررسی فهرست فعالیت‌های لذت‌بخش روزانه اعضای گروه، شناسایی سایر فعالیت‌های لذت‌بخش و در نظر گرفتن و افزودن این فعالیت‌ها و منابع به فهرست فعالیت‌های لذت‌بخش، آموزش و تمرین توجه کردن آگاهانه و تمرکز بر تنفس، ذهن‌آگاهی تنفس)، شرح تغییرات ایجاد شده در الگوی تنفس متناسب با حالت خلقی
جلسه چهارم	حضور در زمان حال، هدایت افکار به بودن و ماندن در زمان حال، جلوگیری از ورود افکار منفی، توجه آگاهانه به اطراف به عنوان یک تماشاگر و توجه به نکات و جوانب مثبت شرایط و رخدادها، تمرین تنفس شکمی
جلسه پنجم	پذیرش مسئولیت کارهای خود، توضیح ذهن‌آگاهی به صورت توجه عمیق و آگاهانه به تغییر وضعیت بدنی، ذهنی افکار و ادراک‌ها) و تنفس و دستیابی به آرامش از طریق توجه آگاهانه و لحظه به لحظه، تمرین قدم زدن آگاهانه و تمرکز بر وضعیت و تغییرات بدن در حین راه رفتن
جلسه ششم	رها کردن افکار، باورها و خواسته‌های یک جانبه، تک بعدی و غیرمنطقی از طریق پذیرش و آگاهی یافتن نسبت به آنها، در نظر گرفتن و بررسی مسائل به صورت چند بعدی با ذهنی شفاف و گشوده، بررسی و به چالش کشیدن افکار و خواسته‌های غیرمنطقی و ناآگاهانه اعضای گروه، تمرین وارسی بدن
جلسه هفتم	شرح افسردگی و علایم آن، بررسی مسائل و عوامل مؤثر در ایجاد افسردگی و استرس، آموزش واکنش‌های آگاهانه به مسایل استرس‌زا شامل متعادل کردن واکنش‌های جسمانی به استرس (آموزش تنفس عمیق انقباض عضلانی)، شرح و بررسی نقش ورزش در کاهش استرس، مراقبت از خود و افزایش احساسات لذت‌بخش و خوشایند، بررسی نقش ارتباطات و دوستی‌ها در کاهش استرس و افسردگی به عنوان منابع حمایتی، تهیه فهرستی از افکار و خودگویی‌های منفی و جایگزین کردن آنها با افکار و جملات مثبت
جلسه هشتم	دریافت بازخورد از اعضای گروه درباره اصول آموزش داده شده، مرور و جمع‌بندی مطالب گذشته، توصیه به برنامه‌ریزی روزانه برای فعالیت‌ها، استفاده از فنون ذهن‌آگاهانه (پیاده‌روی ذهن‌آگاهانه، موسیقی ذهن‌آگاهانه، غذا خوردن ذهن‌آگاهانه و ...) در زندگی و تعمیم آن به کل جریان زندگی، تأکید بر استفاده از تنفس شکمی و عمیق در هنگام مواجهه با اضطراب و استرس

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]

دوره آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، پرسشنامه‌های مورد نظر مجدداً توزیع و گردآوری شده و داده‌های به‌دست آمده از این پرسشنامه‌ها توسط آزمون‌های آماری مناسب مورد تحلیل قرار گرفته و گزارش تحقیق تنظیم شد.

ابزار گرداوری داده‌های مطالعه، شامل پرسشنامه‌های زیر بود:

پرسشنامه باورهای خودکارآمدی شرر و همکاران (۱۹۸۲): برای خودکارآمدی عمومی در نظر گرفته شده و دارای ۱۷ ماده می‌باشد که با روش درجه‌بندی لیکرتی ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم توسط آزمودنی‌ها درجه‌بندی می‌شود. شرر (۱۹۸۲) روایی این پرسشنامه را به کمک روش تحلیل عاملی مورد تأیید قرار داده و پایایی آن نیز به کمک آزمون آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به‌دست آمده است. در ایران نیز براتی (۱۳۷۶) روایی و پایایی آزمون را مورد بررسی و تأیید قرار داده است.

نسخه تجدیدنظرشده آزمون جهت‌گیری زندگی (LOT-R؛ اسچیر، کارور و بریگس، ۱۹۹۴): اولین‌بار توسط شیر (Scheier) و همکاران (۱۹۸۵) با هدف سنجش خوش‌بینی گرایشی طراحی شد. سپس، شیر و همکاران (۱۹۹۴) با هدف بهبود در ویژگی‌های فنی LOT، نسخه اصلی آزمون جهت‌گیری زندگی را مورد تجدیدنظر قرار دادند. این آزمون دو حیطه خوش‌بینی و بدبینی را می‌سنجد. آزمون تجدیدنظرشده جهت‌گیری زندگی شامل ۱۰ ماده است. روایی این آزمون توسط شیر و همکاران (۱۹۹۴) به کمک روش تحلیل عاملی مورد تأیید قرار گرفته و پایایی آن نیز ۰/۷۸ به‌دست آمده است. حسن‌شاهی (۱۳۸۱) در بررسی خصوصیات روان‌سنجی این مقیاس، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۴ و ضریب بازآزمایی ۰/۶۵ را برای این آزمون به‌دست آورده است.

جهت تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده، از روش‌های آمارتوصیفی برای به دست آوردن فراوانی، درصد، میانگین، انحراف استاندارد و خطای استاندارد داده‌ها و سپس از آزمون کولموگروف اسمیرنف برای توزیع طبیعی بودن داده‌ها استفاده گردید و از آزمون t مستقل برای بررسی تفاوت بین گروهی و از آزمون t وابسته برای بررسی درون گروهی استفاده شد. تمامی تجزیه و تحلیل اماری به کمک نرم افزارآماری SPSS نسخه ۲۲ انجام گردید.

یافته‌ها

یکی از پیش فرض‌های استفاده از آزمون‌های پارامتریک، فرض نرمال بودن توزیع نمرات نمونه در جامعه است. اساس این پیش فرض بر آن است که فرض می‌شود توزیع نمرات گروه نمونه در جامعه نرمال بوده و اگر در نمونه کجی و کشیدگی حاصل شده، به خاطر انتخاب تصادفی افراد بوده است. پیش فرض نرمال بودن در صورتی رد می‌شود که احتمال تصادفی بودن تفاوت میان توزیع گروه نمونه و توزیع نرمال بودن نمرات در جامعه کمتر از ۰/۰۵ گردد. از آنجا که سطح معنی‌داری به دست آمده در آزمون کولموگروف – اسمیرنوف، در متغیرهای پژوهش، بیش از مقدار ملاک ۰/۰۵ می‌باشد، در نتیجه می‌توان گفت که توزیع متغیرهای مورد بررسی در نمونه آماری داری توزیع نرمال می‌باشد و می‌توانیم را از طریق آزمون‌های پارامتریک، تجزیه و تحلیل داده‌ها را مورد بررسی قرار داد. نتایج بررسی تغییرات خودکارآمدی پس از مداخله نشان داد که سطح خودکارآمدی در گروه آزمایش در

جدول ۲- تغییرات درون‌گروهی و بین‌گروهی خودکارآمدی و خوش بینی در گروه‌های مورد مطالعه

متغیر	زمان	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	درون گروهی	بین گروهی
	گروه‌ها	M ± SD	M ± SD	P	P
خودکارآمدی	آزمایش	۲۸/۲۰ ± ۷/۶۹	۴۵/۲۶ ± ۱۱/۷۰	*۰/۰۰۰	*۰/۰۰۱
	کنترل	۳۰/۰۶ ± ۶/۴۱	۲۹/۴۶ ± ۵/۴۴	۰/۱۴۰	
خوش بینی	آزمایش	۸/۴۶ ± ۲/۶۶	۱۴/۲۶ ± ۲/۴۰	*۰/۰۰۱	*۰/۰۲۶
	کنترل	۹/۳۳ ± ۳/۰۱	۸/۶۰ ± ۲/۶۶	۰/۳۴۲	

M ± SD: انحراف استاندارد ± میانگین؛ * در سطح P≤۰/۰۵ معنی‌دار می‌باشد.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]

دوره بعد از مداخله نسبت به دوره قبل از مداخله افزایش معنادار داشته است (P<۰/۰۰۱) و در گروه کنترل در دوره بعد از مداخله نسبت به دوره قبل از مداخله کاهش داشت ولی کاهش آن معنادار نبود (P=۰/۱۴۰). همچنین تغییرات سطح خوش بینی نشان داد که در گروه آزمایش در دوره بعد از مداخله نسبت به دوره قبل از مداخله افزایش معنادار داشته است (P<۰/۰۰۱) و در گروه کنترل در دوره بعد از مداخله نسبت به دوره قبل از مداخله کاهش داشت ولی کاهش آن معنادار نبود (P=۰/۳۴۲). همانطور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود نتایج بررسی بین گروهی نشان داد که بین تغییرات خودکارآمدی و خوش بینی در بین دو گروه مورد مطالعه تفاوت معناداری وجود دارد به طوری که سطح خودکارآمدی و خوش بینی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش معناداری داشتند (به ترتیب سطح P= ۰/۰۰۱ ؛ P=۰/۰۲۶).

بحث و نتیجه‌گیری

همانگونه که بیان شد، هدف از تحقیق حاضر تعیین اثربخشی آموزش کنترل استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودکارآمدی و خوش‌بینی دانش‌آموزان بوده است. نتایج حاصل در این زمینه نشان داد که آموزش کنترل استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بهبود سطح خودکارآمدی و خوش‌بینی دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد. این یافته با نتایج مطالعات دورت (Duarte) و همکاران (۲۰۱۶) (۶) و هویجبرس (Huijbers) و همکاران (۲۰۱۶) (۷) که تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر رفتار فردی را مؤثر دانسته‌اند همسو است. یافته تحقیق را می‌توان این‌گونه تبیین نمود که کنترل استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، عمدتاً شامل پذیرش لحظه حال با توجه عمدی و آگاهی غیرقضاوتی است که این مهم به مرور زمان در تصور کنترل‌پذیری امور تأثیرگذار بوده و می‌تواند رفتار فرد را در جهت تلاش بیشتر در دستیابی به اهداف و همچنین عدم گسستگی روانی در مسائل مختلف شکل دهد که با توجه به این مورد می‌توان انتظار داشت که رفتار فرد به مرور زمان از پختگی لازم برخوردار شده و شاهد بهبود سطح خودکارآمدی و خوش‌بینی افراد خواهیم بود (۱۶). از آنجایی که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی هم عملکرد جسمانی و هم عملکرد ذهنی را تقویت می‌کند، می‌توان انتظار داشت که شرکت‌کنندگان در برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی نگرش مثبت‌تری نسبت به توانایی‌های خود داشته باشند و در کنار آمدن با اضطراب و نگرانی به طور موفقیت‌آمیزی عمل کنند (۵). آموزش ذهن‌آگاهی با تشویق افراد به تمرین مکرر توجه روی محرک‌های خنثی و آگاهی هدفمند نسبت به جسم و ذهن، افراد اضطرابی را از اشتغال ذهنی با افکار تهدید کننده و نگران کننده در مورد عملکرد خود در موقعیت‌های مختلف رها و ذهن آنها را از حالت خودکار خارج می‌کند. به عبارت دیگر، این روش با افزایش آگاهی فرد از تجربیات لحظه حال و برگرداندن توجه بر سیستم شناختی و پردازش کارآمدتر اطلاعات، باعث کاهش نگرانی، برانگیختگی فیزیولوژیک و اضطراب می‌شود و این عوامل موجب موجب افزایش خودکارآمدی در دانش‌آموزان می‌شود (۱۰). از سوی دیگر، وقتی افراد از نگرش غیرقضاوتی برای تمرکز بر واقعیت موجود استفاده می‌کنند، می‌توانند رفتارهای درونی و بیرونی را در مقابل مشکلات و استرس به نحوه مطلوبی مدیریت نمایند (۱۴). بنابراین، می‌توان انتظار داشت که فرسودگی و خستگی روانی در بین دانش‌آموزانی که به این شیوه آموزش دیده‌اند کاهش یابد که نتایج حاصل از تحقیق حاضر را نیز می‌توان مؤید این نکته دانست (۱۲). علاوه بر این، ذهن‌آگاهی باعث آگاه بودن از افکار، رفتار، هیجانات و احساسات است و شکل خاصی از توجه محسوب می‌شود که در آن دو عنصر اساسی حضور در زمان حال و قضاوت نکردن در مورد رخدادها و کنش‌ها و واکنش‌ها نقش اصلی را به عهده دارند که این رویه و روحیه در بین دانش‌آموزان و در محیط خانه و مدرسه در برقراری روابط محکم و پایدار نقش تعیین‌کننده‌ای خواهد داشت و دیدگاه مثبت به خود و همچنین اطرافیان و آینده را تقویت خواهد نمود (۱۷). تمرین‌های حضور ذهن با افزایش آگاهی افراد از لحظه حال، به کمک تکنیک‌هایی شبیه مراقبه‌ها توجه به تنفس، بدن و معطوف کردن آگاهی (به اینجا و اکنون) و یوگا (تمرینات منظم آگاهانه) بر کنترل بدن و در پی آن کنترل ذهن و کاهش استرس، اضطراب و افسردگی و بهبود خوش‌بینی در دانش‌آموزان تأثیر دارد

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]

(۶). از سوی دیگر، ذهن‌آگاهی یک عامل زیربنایی مهم برای رسیدن به رهایی است. زیرا روشی مؤثر و قوی برای از بین بردن و توقف فشارهای ذهنی خود فرد می‌باشد. بنابراین اهمیت مدیریت کردن بر ذهن بیش از پیش مشهود می‌شود. برای مدیریت ذهن لازم است افراد قوانین ذهن را به طور صحیحی شناخته و با مدیریت بر آن، از بیشینه توانایی‌های خود بهره برند. ذهن‌آگاهی تدبیری مؤثر برای رسیدن به بیشینه توانمندی ذهن و وکنترل یا به عبارتی تسلط بر آن است. ذهن‌آگاهی یا حضور ذهن به معنای آگاهی ازعواطف، هیجان‌ها افکار، رفتار، و انگیزه‌ها است به طوری که بهتر بتوانیم آنها را رهبری، مدیریت و هماهنگ‌سازی کنیم که بر این اساس نتایج پژوهش حاضر را نیز می‌توان در همین راستا دانست (۷).

در پژوهش حاضر برخی محدودیت‌ها وجود داشت که می‌توان به جامعه آماری آن اشاره کرد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه والدین دانش‌آموزان دوره متوسطه دوره اول شهر تهران در سال‌تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بوده است که در این راستا، در تعمیم نتایج حاصل به جامعه خارج از این حوزه باید جانب احتیاط رعایت شود. از محدودیت‌های دیگر این پژوهش می‌توان به ویژگی‌های فردی، خصوصیات روحی و روانی، تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی افراد نمونه مورد پژوهش اشاره کرد که می‌تواند بر نتایج پژوهش تأثیرگذار بوده باشد.

بر اساس نتایج حاصل از تحقیق پیشنهاد می‌شود که روان‌شناسان و روان‌درمانگران در راستای بهبود سطح خودکارآمدی و خوش‌بینی دانش‌آموزان از آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی استفاده نمایند و همچنین باید توجه داشت که به منظور پیاده‌سازی هر نوع توانمندسازی روان‌شناختی دانش‌آموزان باید به نقش محیط خانواده و مدرسه در بروز رفتارهای دانش‌آموزان توجه داشت و اقدام لازم را به عمل آورد.

به طور کلی می‌توان این‌گونه نتیجه‌گیری نمود که بهبود خودکارآمدی و خوش‌بینی دانش‌آموزان نیاز به یادگیری مهارت‌های کنترل استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی در بین والدین دارد. لذا شایسته است مدارس با فراهم آوردن شرایط مناسبی برای رشد کنترل استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، برنامه‌ریزی و مدیریت در کارها، زمینه بهبود عوامل روانشناختی در دانش‌آموزان را فراهم سازند.

تقدیر و تشکر

این مقاله کد اخلاق IR.IAU.SARI.REC.1400.131 در دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری به تصویب رسید و در پایان از مدیران اداره آموزش و پرورش منطقه ۶ شهر تهران، کارکنان مدرسه، دانش‌آموزان و والدین آنها و تمامی افرادی که به نحوی در انجام این تحقیق محقق را یاری نمودند کمال تشکر و قدردانی به‌عمل می‌آید.

References

1. Woods-Giscombe CL, Gaylord SA, Li Y, Brintz CE, Bangdiwala SI, Buse JB, et al. A Mixed-Methods, Randomized Clinical Trial to Examine Feasibility of a Mindfulness-Based Stress Management and Diabetes Risk Reduction Intervention for African Americans with Prediabetes. Evid Based Complement Alternat Med. 2019 Aug 14;2019:3962623.

2. Molek-Winiarska D, Żołnierczyk-Zreda D. Application of mindfulness-based stress reduction to a stress management intervention in a study of a mining sector company. Int J Occup Saf Ergon. 2018 Dec;24(4):546-556..

3. Karaca A, Şişman NY. Effects of a Stress Management Training Program With Mindfulness-Based Stress Reduction. J Nurs Educ. 2019 May 1;58(5):273-280.

4. Rush SE, Sharma M. Mindfulness-Based Stress Reduction as a Stress Management Intervention for Cancer Care: A Systematic Review. J Evid Based Complementary Altern Med. 2017 Apr;22(2):348-360.

5. Kennedy LE, Misyak S, Hosig K, Duffey KJ, Ju Y, Serrano E. The Slow Down Program: A mixed methods pilot study of a mindfulness-based stress management and nutrition education program for mothers. Complement Ther Med. 2018 Jun;38:1-6.

6. Duarte J, Pinto-Gouveia J. Effectiveness of a mindfulness-based intervention on oncology nurses' burnout and compassion fatigue symptoms: A non-randomized study. Int J Nurs Stud. 2016 Dec;64:98-107.

7. Huijbers MJ, Spinhoven P, Spijker J, Ruhé HG, van Schaik DJ, van Oppen P, et al. Adding mindfulness-based cognitive therapy to maintenance antidepressant medication for prevention of relapse/recurrence in major depressive disorder:

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]

Randomised controlled trial. J Affect Disord. 2015 Nov 15;187:54-61.

8. Janssen M, Heerkens Y, Kuijer W, van der Heijden B, Engels J. Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. PLoS One. 2018 Jan 24;13(1):e0191332.

9. Rand KL. Hope and optimism: latent structures and influences on grade expectancy and academic performance. J Pers. 2009 Feb;77(1):231-60.

10. Arcoverde ÂRDR, Boruchovitch E, Góes NM, Acee TW. Self-regulated learning of Natural Sciences and Mathematics future teachers: Learning strategies, self-efficacy, and socio-demographic factors. Psicol Reflex Crit. 2022 Jan 4;35(1):1.

11. Panadero E. A Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research. Front Psychol. 2017 Apr 28;8:422.

12. Peleg G, Barak O, Harel Y, Rochberg J, Hoofien D. Hope, dispositional optimism and severity of depression following traumatic brain injury. Brain Inj. 2009 Sep;23(10):800-8.

13. Ramanathan DM, Wardecker BM, Slocomb JE, Hillary FG. Dispositional optimism and outcome following traumatic brain injury. Brain Inj. 2011;25(4):328-37.

14. Bajwa J, Abai M, Couto S, Kidd S, Dibavar A, McKenzie K. Psychological capital and life satisfaction of refugees in Canada: Evidence from a community-based educational support program. J Community Psychol. 2019 Apr;47(3):504-516.

15. Anderson R, McKenzie K, Noone S. Noone, Effects of a mindfulness-based stress reduction course on the psychological well-being of individuals with an intellectual disability. Learn. Disabil. Pract. 2021. 24(3).

16. Yang J, Tang S, Zhou W. Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction Therapy on Work Stress and Mental Health of Psychiatric Nurses. Psychiatr Danub. 2018 Jun;30(2):189-196.

17. Fjorback LO. Mindfulness and bodily distress. Dan Med J. 2012 Nov;59(11):B4547.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-18]