

هفتمین همایش ملی بنیاد علمی قانون یار

همایش پژوهش های علمی علوم اسلامی و انسانی در عصر نوین

بنیاد علمی قانون یار - آموزش و پرورش استان کرمانشاه - واحد پژوهش سپاه پاسداران (با همکاری و حمایت معنوی دانشگاه رازی، دانشگاه آزاد، دانشگاه فرهنگیان، دانشگاه پیام نور کرمانشاه، دانشگاه علمی و کاربردی، جهاد دانشگاهی واحد کرمانشاه، دانشگاه صنعتی کرمانشاه، بنیاد شهید و سازمان ارشاد و ...
سر دبیر علمی و مسنول برگزاری همایش: دکتر بهنام اسدی (نماینده مقالات در پایگاه های ملی و بین المللی)
تاریخ برگزاری همایش: ۸ اسفندماه ۱۴۰۳ شماره مقاله: ۲۸/۹۷۶۶۲ رده بندی کنگره: ب ۵۶/۶۵۴۰

بررسی کارایی جلسات مشاوره ذهن آگاهانه گروهی در کاهش اضطراب دانش آموزان دختر

پریسا حشمتی

کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد الکترونیکی، گروه مشاوره و راهنمایی، تهران

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثر مشاوره گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب دانش آموزان دختر شهر کرمانشاه بود. این مطالعه به شیوه‌ی نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل انجام گرفت. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر این مقطع در شهر کرمانشاه بود که از میان آن‌ها، ۲۵۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند. در ادامه، با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای، ۲۴ دانش آموز که دارای نشانه‌های اضطراب امتحان و سطحی از ذهن آگاهی بودند، شناسایی و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۱۲ نفر) گمارده شدند. برای گردآوری داده‌ها، از پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ-28) در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد. گروه آزمایش در طی هشت جلسه ۴۵ تا ۶۰ دقیقه‌ای، تحت آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی به شیوه گروهی قرار گرفت، در حالی که گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. تحلیل داده‌ها با بهره‌گیری از تحلیل کوواریانس (ANCOVA) صورت گرفت. نتایج نشان داد که آموزش گروهی مهارت‌های ذهن آگاهی به طور معناداری موجب کاهش اضطراب در دانش آموزان گروه آزمایش شده است. بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که مشاوره مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند به عنوان رویکردی مؤثر در بهبود سلامت روان دانش آموزان مورد توجه قرار گیرد .

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، اضطراب، مداخله روان شناختی سلامت روان



بخش اول : مقدمه و بیان مسئله

در سال‌های اخیر، افزایش میزان اضطراب در میان نوجوانان، به‌ویژه دانش‌آموزان دختر، به یکی از دغدغه‌های مهم نظام آموزشی و سلامت روان تبدیل شده است. فشارهای تحصیلی، نگرانی از آینده، و تغییرات روانی دوران بلوغ از جمله عواملی هستند که می‌توانند اضطراب را در این گروه سنی تشدید کنند. پژوهشگران و متخصصان سلامت روان همواره در جستجوی راهکارهایی مؤثر برای کاهش این مشکل بوده‌اند.

یکی از رویکردهای نوین و پرکاربرد در عرصه روان‌درمانی، ذهن‌آگاهی (Mindfulness) است که با تمرکز بر لحظه حال و پذیرش بدون قضاوت افکار و احساسات، می‌تواند به کاهش علائم اضطرابی کمک کند. اجرای مشاوره‌های گروهی با بهره‌گیری از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی، زمینه‌ای فراهم می‌آورد تا دانش‌آموزان در محیطی حمایتی، به شناخت بهتر خود و مدیریت هیجاناتشان بپردازند.

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی جلسات مشاوره گروهی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در کاهش اضطراب دانش‌آموزان دختر انجام شده است؛ تا گامی در جهت ارتقای سلامت روان در محیط‌های آموزشی برداشته شود. اضطراب^۱، پاسخ ضروری به استرس است و فرد را به هنگام مواجهه با خطر برای کنش و واکنش آماده می‌سازد. در بسیاری از مواقع چنین پاسخی منطقی و حتی حیاتی است؛ اما حالت نابهنجار آن می‌تواند بر گستره‌ی وسیعی از عملکردهای آدمی اثر بگذارد [۸].

قرار گرفتن در معرض مشکلات مختلف زندگی ریشه بسیاری از اضطراب‌ها بوده و در میان انسان‌های متمدن صنعتی، تعداد عواملی که باعث اضطراب می‌شوند چند برابر شده است [۲۲].

^۱ anxiety



۴۱ |



زیر اشاره کرد: کاهش اضطراب و استرس، بهبود تمرکز و حافظه، افزایش تاب‌آوری در برابر فشارهای روانی، بهبود کیفیت خواب، تقویت خودآگاهی و تنظیم هیجانات.

ذهن آگاهی در روانشناسی معاصر به عنوان رویکردی برای افزایش آگاهی در پاسخ دادن به فرایندهای ذهنی شامل اختلالات هیجانی و بسیار جدید است [۱۲].

بنیان‌گذاران مشاوره گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی با بررسی عوامل تأثیر «رفتاردرمانی شناختی در درمان افسردگی» به این یافته دست یافتند که کار کردن مکرر با محتوای افکار و گرایش‌های اجتنابی عادی، به تدریج موجب ایجاد تغییر در دیدگاه عمومی فرد در ارتباط با افکار و هیجان می‌شود به عبارت دیگر آن‌ها پی بردند که رسیدن به نوعی ارتباط تمرکززدایی شده و توسعه چشم‌اندازی متفاوت نسبت به افکار و هیجان‌ها عامل اصلی تأثیر نمایش شناختی است و همین عامل است که توانایی رها شدن از دام نشخوار فکری و عواقب چرخه‌های خلق پایین را از بین می‌برد. مشاوره گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی دربردارنده، اجزایی از درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی ارائه شده توسط کبات زین هست. هرچند این رویکرد برای جلوگیری از عود در بیماران افسرده که در دوره بهبودی نسبی به سر می‌برند ساخته شده با این حال پژوهش‌هایی اثربخشی آن را در اختلالات دیگر مثل اختلالات خوردن، اختلال استرس پس از آسیب، اختلال دوقطبی، اختلال افسرده خویی و اختلالات اضطرابی تأیید کرده‌اند. فرضیه اساسی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی آن است که ذهن دارای دو نوع ذهنیت است: ذهنیت انجामी و ذهنیت بودن که از طریق آن‌ها می‌تواند به پردازش تجربه بپردازد. بر اساس گفته‌های ویلیامز ماهیت افکار هرچقدر هم منفی به خودی خود یک حالت ذهنی مبتنی بر تشخیص تفاوت‌هاست که موجب تداوم و تشدید افکار منفی می‌شود. حضور ذهن به بیمار کمک می‌کند با تسهیل در شناسایی به موقع الگوهای افکار، احساسات و حس‌های بدنی آن‌ها را در مرحله مناسبی پیش از توسعه و بسط یافتن خنثی کند. پرورش آگاهی به این شیوه بیماران را قادر می‌سازد تا به صورت آشکاران تری برانگیخته شدن



مشاوره گروهی یک سلسله فعالیت‌های سازمان‌یافته است که با تعداد معینی شرکت‌کننده در یک‌زمان انجام می‌گیرد. این فعالیت‌ها جنبه درمانی و پیشگیرانه دارند. در مشاوره گروهی، گاهی یک و یا دو مشاور با تقریباً هشت نفر شرکت‌کننده دورهم می‌نشینند و به بررسی و تجزیه و تحلیل موضوعی عاطفی و روانی می‌پردازند و تلاش می‌کنند راه‌حلی برای مشکل بیابند. از این‌رو، هدف مشاوره گروهی در وهله‌ی اول معمولاً حل مشکل و در مرحله بعد جلوگیری از بروز مشکلات هست [۳].



وظیفه نهاد آموزش و پرورش، در آماده کردن دانش‌آموزانی که نیروی انسانی فردا تلقی می‌شوند، برای مواجهه و سازگاری با مقتضیات قرن بیست و یکم که از حساسیت ویژه‌ای برخوردار است بسیار حساس و سنگین است. افسردگی، اضطراب، سوءمصرف مواد مخدر، رفتارهای نابهنجار، مشکلات تحصیلی، گرایش ارتباط با جنس مخالف از عمده‌ترین مشکلات روانی اجتماعی دانش‌آموزان است، به‌طوری‌که بیش از ۳۲ درصد دانش‌آموزان از نوعی مشکل روانی رنج می‌برند [۲۳].

مشاور مدرسه با آگاهی از ارتباط تنگاتنگ مشکلات تحصیلی بازمینه‌های روانی-اجتماعی دانش‌آموزان، با استفاده از متون و روش‌های راهنمایی و مشاوره از طریق شیوه‌های مختلف فردی، گروهی و خانوادگی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با بررسی‌های همه‌جانبه مشکل بتواند راه‌حل یا راه‌حل‌های مناسب را انتخاب و برای اجرای آن‌ها برنامه‌ریزی نمایند و درنهایت عملکرد دانش‌آموزان در ابعاد مختلف بهبود یابد [۷].

حال سوال اینجاست که مشاوره گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان دختر تأثیر دارد؟ برای پاسخ به این سوال و با توجه به اهمیت موضوع، هدف تحقیق حاضر مطالعه بررسی اثر مشاوره گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان دختر شهر کرمانشاه می‌باشد.

بخش دوم: روش شناسی پژوهش

این پژوهش با بهره‌گیری از طرح نیمه‌تجربی با گروه کنترل و طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون انجام شده است. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه دانش‌آموزان دختر کرمانشاه که در سن نوجوانی قرار داشتند. جهت انتخاب نمونه آماری، از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد و در نهایت ۲۴ دانش‌آموز به‌عنوان نمونه انتخاب شدند که به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۲ نفر) و کنترل (۱۲ نفر) جای گرفتند. برای گردآوری داده‌ها، از



بند اول : ابزار گردآوری داده ها

۱. علائم جسمانی

۲. اضطراب و اختلال خواب

۳. اختلال در عملکرد اجتماعی

۴. افسردگی، شدید

هر سؤال بر اساس مقیاس لیکرت چهار گزینه‌ای نمره‌گذاری می‌شود (۰ تا ۳، از راست به چپ)، و نمره کلی هر آزمودنی از مجموع نمرات چهار زیرمقیاس به‌دست می‌آید.

پرسشنامه GHQ-۲۸ از روایی و پایایی مطلوبی برخوردار است. گلدبرگ و همکاران (۱۹۷۲) همبستگی میان نمرات این پرسشنامه و پرسشنامه SCL-۹۰ را $0.78r =$ گزارش کردند.



همچنین همبستگی درونی بین زیرمقیاس‌ها بین ۰.۳۳ تا ۰.۶۱ بوده است. ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس‌های مختلف توسط هومن (۱۳۷۷) در نسخه فارسی به ترتیب: علائم جسمانی (۰.۸۵)، اضطراب و اختلال خواب (۰.۸۷)، اختلال عملکرد اجتماعی (۰.۷۹)، افسردگی شدید (۰.۹۱) و برای کل مقیاس (۰.۸۵) گزارش شده است که نشان‌دهنده قابلیت اعتماد بالای ابزار می‌باشد.

برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ بهره گرفته شد. در گام توصیفی، آماره‌هایی چون میانگین، انحراف معیار و درصد محاسبه شدند و در مرحله استنباطی از روش تحلیل کوواریانس (ANCOVA) برای بررسی تفاوت میان گروه‌های آزمایش و کنترل استفاده گردید.

بند دوم: محتوای آموزشی جلسات مشاوره گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی:

جلسه اول: در این جلسه پس از معرفی مشاور، برنامه مشاوره و توضیح در مورد محرمانه بودن بحث‌های درون جلسات، افراد را دعوت به معرفی نموده و سپس قوانین گروه با توافق همه به امضا رسید، این قوانین از قبیل به موقع حاضر شدن در گروه، انجام تکالیف، احترام گذاشتن به سایر اعضا گروه هست. افراد به شرکت در تعیین اهدافی که گروه را هدایت می‌کند، تشویق شدند. در مورد تعیین وقت سایر جلسات مشاوره بحث گردید و نتیجه نهایی گرفته شد و تمرین واریسی بدنی به عنوان تکلیف خانگی داده شد.

جلسه دوم: تن آرامی برای ۱۴ گروه از عضلات شامل ساعد، بازو، عضله پشت ساق پا، ران‌ها، شکم، سینه، شانه‌ها، گردن، لب، چشم‌ها و پیشانی، آموزش داده شد و در نهایت تأثیر آن بر کاهش واکنش‌پذیری نسبت به حملات وحشت‌زدگی بیان گردید؛ و از اعضا خواسته شد در طول هفته به تمرین واریسی بدنی، تمرین افکار و احساسات جایگزین و ثبت تجارب خوشایند، بپردازند.



جلسه سوم: تکالیف جلسه گذشته بررسی شد وقایع ناخوشایند ثبت گردید، آرامش آموزی از طریق بازخوانی گروه‌های عضلاتی که قبلاً از طریق ایجاد تنش - رهایی عضلانی فراخوانده شدند، آموزش داده شد. تکالیف خانگی تن آرامی ارائه شد و از آن‌ها خواسته شد در طول هفته به نکات گفته شده دقت کرده و انجام دهند و نتیجه را در گروه گزارش دهند.

جلسه چهارم: نحوه ذهن آگاهی تنفس، فن دم و بازدم همراه آرامش و بدون تفکر در مورد چیز دیگر و فن تماشای تنفس و تعمیم آرامش آموزی در موقعیت‌های مختلف، آموزش داده شد؛ و تنفس قبل از خواب به عنوان تکلیف خانگی ذهن آگاهی ارائه شد.

جلسه پنجم: فن توجه به حرکت بدن هنگام تنفس و تمرکز بر اعضای بدن و حرکات آن‌ها و جستجوی حس‌های فیزیکی آموزش داده شد. از آن‌ها خواسته شد در طی هفته به نکات گفته شده دقت کنند و فواید آن را به گروه گزارش دهند.

جلسه ششم: در این جلسه توجه به ذهن، افکار مثبت و منفی، خوشایند یا ناخوشایند بودن افکار، اجازه دادن به ورود افکار منفی و مثبت به ذهن و به آسانی خارج کردن آن‌ها از ذهن بدون قضاوت، از طریق فن توقف فکر آموزش داده شد. از اعضا خواسته شد در طول هفته به افکار مثبت و منفی خود دقت کنند و سعی در خارج کردن آن‌ها از ذهن خود کنند و نتیجه را به گروه گزارش دهند.

جلسه هفتم: تکالیف خانگی بازنگری شد. ذهن آگاهی کامل که شامل مرور کوتاهی بر جلسه قبل، آموزش جلسات ۴، ۵ و ۶ بود، ارائه شد. از اعضا خواسته شد برای خودارزیابی خود تلاش کنند.

جلسه هشتم: در مورد مطالب گفته شده بحث گردید و نتیجه‌گیری توسط اعضا انجام شد و در پایان پس از آزمون اجرا گردید. ضمن یادآوری نتایج، از اعضا درخواست شد تمرینات را به طور مکرر انجام دهند و به جلسه مشاوره پایان داده شد.



بخش سوم : یافته ها

بند اول : توصیف آماری و مقایسه ای میانگین متغیر های تحقیق نتایج

در جدول شماره (۱) شاخصهای آماری مربوط به متغیر های تحقیق آورده شده است:

جدول شماره (۱) میانگین نمره اضطراب، افسردگی و کارکرد اجتماعی در دو گروه پژوهش قبل و بعد از آموزش و پس آزمون بعد از کنترل پیش آزمون

مقیاس	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پس آزمون بعد از کنترل پیش آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
اضطراب	کنترل	۱۴/۴۱	۱/۵۶	۱۳/۹۱	۱/۵۶	۱۴/۰۶	۰/۲۰۳
	آزمایش	۱۴/۷۵	۱/۷۱	۱۳/۵	۱/۳۱	۱۳/۳۷	۰/۲۰۳
افسردگی	کنترل	۱۱/۵۳	۱/۴۳	۱۱/۳۳	۱/۳۷	۱۱/۶۱	۰/۱۹۷
	آزمایش	۱۲/۰۸	۱/۰۶	۱۱/۱۶	۱/۱۹	۱۰/۸۹	۰/۱۹۷
کارکرد اجتماعی	کنترل	۱۰/۷۵	۰/۸۶	۱۰/۸۳	۰/۸۳	۱۱/۰۵	۰/۲۴۴
	آزمایش	۱۱/۵	۰/۸۱	۱۰/۵	۱/۰۸	۱۰/۲۷	۰/۲۴۴

بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها:

جدول شماره (۲): نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنف برای پرازندگی توزیع نرمال اضطراب

مقیاس	گروه	متغیر	تعداد	آماري کولموگروف اسميرونف	سطح معنی داری
اضطراب	کنترل	پیش آزمون	۱۲	۰/۶۵۱	۰/۷۹۰
		پس آزمون	۱۲	۰/۷۶۶	۰/۶۰۱
	آزمایش	پیش آزمون	۱۲	۰/۶۶۵	۰/۷۶۸
		پس آزمون	۱۲	۰/۸۰۲	۰/۵۴۱

بند سوم : مفروضه همسانی واریانس ها

در جدول ۳ نتیجه آزمون لوین جهت بررسی همسانی واریانس‌ها آورده شده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول ۳ مشاهده می‌شود که تجانس واریانس‌های دو گروه بزرگ‌تر از (۰/۰۵) α برقرار است و فرض برابری واریانس‌ها تأیید می‌گردد. با توجه به برقراری مفروضه‌های تحلیل کوواریانس می‌توان از تحلیل کوواریانس جهت تحلیل فرضیه‌های تحقیق استفاده کرد.

جدول شماره(۳): نتیجه آزمون لون جهت بررسی همسانی واریانس‌ها

متغیر	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
اضطراب	۰/۰۳۰	۱	۲۲	۰/۸۶۵

بند چهارم : یکسان بودن شیب خط رگرسیونی

در جدول ۴ نتایج تحلیل یکسان بودن شیب خط رگرسیونی به‌عنوان پیش‌فرض تحلیل کوواریانس آورده شده است. بر اساس نتایج، سطح معناداری سطر اثر متقابل بین پیش‌آزمون اضطراب و گروه بزرگ‌تر از ۰/۰۵ هست بنابراین فرضیه همگنی رگرسیونی پذیرفته می‌شود.

جدول شماره(۴): نتایج تحلیل یکسان بودن شیب خط رگرسیونی متغیر اضطراب

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری
گروه و پیش‌آزمون اضطراب	۱/۳۹	۱	۱/۳۹	۳/۱۴	۰/۰۹۱

فرضیه اصلی:

نتایج حاصل از اجرای تحلیل کوواریانس که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، حاکی از ردّ فرضیه صفر و در نتیجه معنی‌دار بودن اثر مشاوره گروهی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش اضطراب ($F = ۵/۵۲, P < ۰/۰۰۰$) است در این تحلیل متغیر مستقل اثر میزان مشاوره گروهی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش اضطراب بوده است. نتایج به‌دست‌آمده نشان می‌دهد



میزان اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب معنی دار است و فرضیه اصلی پژوهش تأیید می گردد. شدت این تأثیر که با (مجذور اتا) ارزیابی شده ۶۱٪ است.

جدول شماره (۵): نتایج آزمون تحلیل کوواریانس مربوط به مشاوره گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذور اتا
اضطراب	پیش آزمون اضطراب	۱/۵۷	۱	۱/۵۷	۳/۲۱	۰/۰۸۸	۰/۴۰
	گروه	۲/۷۰	۱	۲/۷۰	۵/۵۲	۰/۰۲۹	۰/۶۱
	خطا	۱۰/۲۸	۲۱	۰/۴۹			
	کل	۹۵/۴۶	۲۳				

نتیجه گیری

یافته های این پژوهش نشان داد که مشاوره گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند به صورت معناداری منجر به کاهش اضطراب در میان دانش آموزان دختر شود. تحلیل های آماری به ویژه با بهره گیری از روش تحلیل کوواریانس، حاکی از تفاوت معنادار بین گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون بودند، که این موضوع مؤید اثربخشی مداخله ارائه شده است.

با توجه به نقش مؤثر این نوع مداخله روان شناختی بر ابعاد مختلف سلامت روان (شامل کاهش علائم جسمانی، بهبود کیفیت خواب، تقویت عملکرد اجتماعی و کاهش نشانه های افسردگی)،



می‌توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی در قالب جلسات گروهی می‌تواند به‌عنوان روشی عملی و مؤثر در محیط‌های آموزشی، به‌ویژه برای گروه‌های حساس مانند نوجوانان دختر، به‌کار گرفته شود.

پیشنهاد می‌شود مسئولان آموزشی و متخصصان سلامت روان به بهره‌گیری از این رویکرد در طراحی برنامه‌های مداخله‌ای و مشاوره‌ای توجه ویژه‌ای داشته باشند. همچنین انجام مطالعات تکمیلی در گروه‌های سنی و جمعیت‌های مختلف، می‌تواند به تعمیم‌پذیری بیشتر نتایج کمک کند.



منابع و مآخذ

منابع فارسی

- [۱] استورا، جین بنجامین (۱۳۷۷). تنیدگی یا استرس بیماری تمدن. ترجمه پریخ دادستان، تهران: انتشارات سمت.
- [۲] آقا یوسفی، علیرضا، اورکی، محمد، زارع، ایمانی، سعید. (۱۳۹۲). ذهن آگاهی و اعتیاد: اثربخشی ذهن آگاهی بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی در سوءمصرف کنندگان مواد، اندیشه و رفتار، شماره ۲۷، ۱۷، ۹۵-۲۷.
- [۳] باقری، مهدی، (۱۳۹۵). مشاوره گروهی، وبلاگ.
- [۴] سهرابی، فرامرز، جعفری فرد، سلیمان، زارعی، سلمان و اسکندری، حسین. (۱۳۹۱). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اختلال وحشتزدگی: مطالعه موردی. روان شناسی بالینی. شماره ۱۶-۴.
- [۵] کاپلان، هرولد و سادوک، بنجامین جیمز (۲۰۰۷). خلاصه روان پزشکی. ترجمه مظاهرضاعی و فرزین رضاعی (۱۳۸۷). تهران: نشر ارجمند.
- [۶] کامکاری، کامبیز. (۱۳۸۶). اثرات فشارآورهای شغلی بر سلامت عمومی و رضایت‌مندی کارکنان پتروشیمی. در مجموعه مقالات همایش کار و امور اجتماعی. موسسه پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی، تهران، اردیبهشت ۱۳۸۶، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلام‌شهر.



[۷] کاویانی، حسین، جواهری فروزان، بحیرایی، هادی. (۱۳۸۴). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش افکار خود آیند منفی، نگرش ناکارآمد، افسردگی و اضطراب. تازه‌های علوم شناختی. شماره ۲۵. صفحه ۴۹-۵۹.

[۸] کنرلی، هلن. (۲۰۰۷). اختلالات اضطرابی (آموزش کنترل و درمان). ترجمه سیروس مبینی. تهران: انتشارات ساوالان.

[۹] هومن، عباس. (۱۳۷۷). استانداردسازی پرسشنامه سلامت عمومی بر روی دانشجویان دوره‌های کارشناسی، تهران: حوزه معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران.

[۱۰] یعقوبی، حمید (۱۳۷۵). بررسی وضعیت سلامت روانی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گیلان، مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان، سال هفتم، شماره ۲۷ و ۲۸، صفحات ۴۱-۴۸.

[۱۱] Baer, R. A. (۲۰۰۳). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, ۱۰, ۱۲۵-۱۴۳.

[۱۲] Bishop, S. R. Lau, M. Shapiro, S. Carlson, L. Anderson, N.D. Carmody, J. et.al. (۲۰۰۴). Mindfulness: A proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, ۱۱(۳), ۲۳-۲۴۱.



of the Life experiences survey. Journal of Consulting. and Clinical Psychology, ۴۶, ۹۳۲-۹۴۶.

- [۲۰] Stefan G. Hofmann, Alice T. Sawyer, Ashley A. Witt, and Diana Oh Boston University (۲۰۱۰). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety & Depression: A Meta-Analytic Review. Journal of Consulting and Clinical Psychology Vol. ۷۸, No. ۲, ۱۶۹-۱۸۳.
- [۲۱] Tracy, S. C., Theo, K., Faye, M., Anna, W., Joann, e. D. AND Jasmin. Z. (۲۰۱۵). Putting your mind at ease: findings from the Mindfulness Ambassador Council programme in Toronto area schools. Journal of Children s Services, Vol. ۱۰ Iss: ۴: ۱۷۶-۳۹۲.
- [۲۲] Vollestad, J. Sivertsen. B. & Nielsen, G. H. (۲۰۱۱). Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial. Behaviour Research and Therapy, ۴۹(۴), ۲۸۱-۲۸۸.

لوگو سازمان ها و نهادهای علمی، سیاسی و دولتی حامی معنوی هفتمین همایش ملی بیژوهتر ها علمی علوم اسلامی و انسانی در عصر نوین



اگانت اینتا و ایمیل رسمی همایش جهت ارسال مقاله
Ghanonyar@YAHOO.COM ۰۹۱۰۰۶۳۶۰۰۲

۱۴۰۳/۱۲/۰۸
دانشگاه رازی - سالن همایش دانشکده علوم اجتماعی


 مراجع عالی مقام
 نهاد عالی قضاوت
 نهاد عالی حقوق بشر



جهت همکاری در برگزاری همایش با دبیر اجرایی تماس بگیرید:
خانم دکتر شهلارضایی ۰۹۱۹۶۷۴۸۶۲۵