

بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر میزان رفتار پرخطر و اضطراب در دانش آموزان

Investigating the effectiveness of mindfulness training on the level of risky behavior and anxiety in students

Hema Hanrabakhsh

Master's degree in Educational Psychology, Yazd Branch State University, Yazd. Iran.

Email: homahonarbaksh5@gmail.com

Fateme Hajinnejad

Master of Clinical Psychology, Islamic Azad University, Sirjan Branch, Sirjan, Kerman, Iran.

Nilofar Moharrami

Bachelor of Psychology, Payam Noor University, Zarch Branch, Yazd, Iran.

هما هنربخش*

کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه دولتی واحد یزد، یزد. ایران.

فاطمه هجینی نژاد

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سیرجان، سیرجان، کرمان، ایران.

نیلوفر محرمی

کارشناسی روانشناسی، دانشگاه پیام نور واحد زارچ، یزد، ایران.

Abstract

The issue of adolescence and its dangers always threatens teenagers and is a source of concern for parents, who take many measures to prevent it. Therefore, this research was conducted with the aim of investigating the effectiveness of mindfulness training on the level of risky behavior and anxiety in students. **Method:** The research method was a semi-experimental type with control and experimental groups. The statistical population consisted of all secondary school students of Sirjan city, who were selected through available sampling and were replaced in two control and experimental groups. that the experimental group participated in 8 treatment sessions. The data was obtained by Beck's anxiety and risky behaviors questionnaire, and the statistical method of covariance analysis was used for data analysis. **Summary of findings:** The research results showed that mindfulness improves anxiety in students and also shows that mindfulness can reduce risky behaviors in students. **Conclusion:** Considering the impact of mindfulness training, it can reduce the amount of high-risk behaviors in high school students and also use these trainings to improve the condition of students.

چکیده

مسئله نوجوانی و خطرات آن همیشه نوجوانان را تهدید می‌نماید و مایه نگرانی والدین می‌باشد که برای جلوگیری از آن اقدامات زیادی را انجام می‌دهند لذا این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر میزان رفتار پرخطر و اضطراب در دانش آموزان انجام شد. **روش:** روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با گروه کنترل و آزمایش بود. جامعه آماری تمام دانش آموزان متوسطه دوره دوم شهر سیرجان را تشکیل میدادند که از طریق نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و در دو گروه کنترل و آزمایش جایگزین شدند. که گروه آزمایش در ۸ جلسه درمانی شرکت کردند. داده ها به وسیله پرسشنامه اضطراب بک و رفتاری های پرخطر به دست آمد و برای تجزیه و تحلیل داده از روش آماری تحلیل کوواریانس استفاده شد. **تحلیل یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد که ذهن آگاهی اضطراب را در دانش آموزان بهبود می‌دهد همچنین نشان می‌دهد ذهن آگاهی می‌تواند رفتارهای پرخطر را در دانش آموزان کاهش دهد. **نتیجه گیری:** با توجه به تاثیر آموزش ذهن آگاهی می‌تواند میزان رفتارهای پرخطر را در دانش آموزان دوره متوسطه کاهش داد و نیز از این آموزش ها برای بهبود وضعیت دانش آموزان استفاده نمود.

Keywords: Anxiety, mindfulness, risky behavior.

واژه‌های کلیدی: اضطراب، ذهن آگاهی، رفتار پرخطر.

نوع مقاله: پژوهشی	دریافت: تیر ۱۴۰۳	پذیرش: شهریور ۱۴۰۳
-------------------	------------------	--------------------

مقدمه

در دوران نوجوانی، نوجوانان همزمان با تغییرات جسمانی و شناختی، تغییرات عاطفی و هیجانی زیادی را تجربه می‌کنند. آموزش دهندگان، مسئولیت تسهیل محیط یادگیری را بر عهده دارند که رشد و بهزیستی دانش‌آموزان را ارتقا می‌دهند (ترودل^۱، ۲۰۱۸). اغلب معلمان، مدیران و حتی والدین بیش از حد بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان متمرکز می‌شوند، زیرا آنها نگران هستند که دانش‌آموزان موفق نشوند. فشارهایی از این دست گاهی اوقات باعث می‌شود دانش‌آموزان احساس فشار، استرس و اضطراب کنند. اضطراب به منزله بخشی از زندگی انسان، در همه افراد در حد اعتدال آمیز وجود دارد و در این حد به عنوان پاسخی سازش یافته تلقی می‌شود (سادوک و راویز^۲، ۲۰۱۴). اختلالات اضطرابی از مشکلات رایج سلامت روانی هستند که در جهان بسیار شایع هستند این مشکلات رایج سلامت روان باعث ایجاد پریشانی شدید و کاهش کیفیت زندگی می‌شود و بار اقتصادی عمده‌ای در سطح فردی و اجتماعی به همراه دارد. اختلالات اضطرابی با ترس بیش از حد، غیرمنطقی و مداوم از یک شیء فرد وضعیت یا احساس مشخص می‌شود و این ترس‌ها به سمت آینده گرایش داشته و به طور قابل ملاحظه‌ای بر کیفیت زندگی و عملکرد روانی و اجتماعی تاثیر می‌گذارد (کامدان^۳، ۲۰۱۸). اختلالات اضطرابی شایع‌ترین اختلالات روانی هستند و با هزینه‌های هنگفت مراقبت‌های بهداشتی و بار زیاد خود بیماری همراه است. بر اساس زمینه‌یابی در جمعیت عمومی تا ۳۳.۷٪ از افراد در طول زندگی خود مبتلا به اختلالات اضطرابی شده‌اند. هیچ شواهدی وجود ندارد که میزان شیوع اختلالات اضطرابی در سال‌های گذشته تغییر کرده است (عطایی و همکاران، ۱۴۰۲).

به نظر می‌رسد نوجوانی به واسطه برخی تغییرات زیستی، روانی و اجتماعی با گرایش به انواع رفتارهای پرخطر همراه باشد (دنوت^۴ و همکاران، ۲۰۲۲). از این رو دوره نوجوانی اغلب دوره خطرپذیری هم معنی شده و فرد به عنوان موجودی خطرپذیر تعریف می‌شود (مرزبان^۵، ۲۰۲۲). اصلاح خطر به معنای احتمال زوال و اصطلاح خطرپذیری، شامل گسترده متنوعی از رفتارهای بالقوه مخرب و خود آسیب رسان (جوهری فرد و همکاران، ۱۴۰۰). رفتارهای پرخطر نوجوان شرکت در فعالیت‌هایی است که می‌تواند موجب صدماتی ناخواسته و قرار گرفتن در معرض خشونت، رفتارهای پرخطر جنسی (رفتار جنسی نایمن که ممکن است که منجر به عواقب سلامتی شود، مانند بارداری ناخواسته و بیماری‌های مقاربتی) و تنابکو، مصرف الکل و مواد غیرقانونی شود. اگر چه چنین فعالیت‌هایی اغلب پراکنده هستند، اما اگر الگوی تلفیقی از رفتارهای پرخطر به موقع شناسایی نشود و به طور موثر نظارت نشود، ممکن است سلامت فرد و همچنین روابط اجتماعی و خانوادگی وی به شدت آسیب ببیند (بوزینی^۶ و همکاران، ۲۰۱۹).

درمان ذهن آگاهی، یک روش متمرکز بر تمرین است که از مبانی مدیتیشن برای افزایش آگاهی و حضور ذهنی استفاده می‌کند. این فرآیند شامل تمرکز بر تجربیات حال حاضر، قبول کردن افکار و احساسات بدون اندازه‌گیری یا داوری، و بهبود ارتباط با محیط و خودآگاهی است. (لوکاس تامپسون^۷ و همکاران، ۲۰۲۱) تمرینات نفس عمیق، تمرکز بر حالت حاضر و ادراک محیط

¹ Trudel

² Sadock & Ruiz

³ Cadman

⁴ Denoth

⁵ Marzban

⁶ Bozzini

⁷ Lucas-Thompson

از جمله ابزارهای مورد استفاده در این روش هستند (بوگلز و امرسون^۸، ۲۰۱۹). درمان ذهن آگاهی هدف دارد ذهن را به واقعیت حاضر هدایت کرده و از طریق توجه به تجربیات فوری، افزایش ایجاد آگاهی نسبت به عواطف، افکار، و واکنش‌های جسمی باشد. این فرآیند ممکن است به بهبود مهارت‌های استرس مدیریت، افزایش تمرکز و تعامل بهتر با محیط کمک کند. افرادی که از این روش بهره‌مند می‌شوند، معمولاً بهبود در کیفیت زندگی، کاهش اضطراب و افزایش خودآگاهی تجربه می‌کنند (سانچز^۹ و همکاران، ۲۰۲۳). تحقیقات نشان داده اند ذهن آگاهی به عنوان یک ابزار بالقوه قدرتمند می‌تواند برای طیف وسیعی از نوجوانان در معرض خطر و خانواده‌های آنها مفید باشد. وجود شایستگی ذهن آگاهی به تاب‌آوری و خودتنظیمی بیشتر نوجوانان در برابر شرایط متعارض و پرتنش خانوادگی کمک می‌کند (آرناود^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۰). سایر مطالعات نیز نشان دهنده تأثیرات کم‌ثبت دانش ذهن آگاهی بر بهبود عملکرد اجرایی نوجوانان در کاهش رفتارهای پرخطر بوده است (راولت^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۹). عزیزاده گوردال و همکاران، ۲۰۱۹). با توجه به پیشینه ی پژوهش‌های انجام شده می‌توان گفت که نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی می‌تواند در روابط بین والدین با فرزندان نقش مهمی در پیشگیری از گرایش به رفتارهای پرخطر داشته باشد (حیدری و همکاران، ۲۰۲۲). بنابراین در این پژوهش به این سوال پاسخ می‌دهد آیا آموزش ذهن آگاهی بر میزان رفتار پرخطر و اضطراب در دانش‌آموزان تأثیر دارد؟

روش

اصولاً با توجه به ماهیت تحقیق و متناسب با موضوع مورد بررسی، روش‌های مختلفی وجود دارد. استفاده از هر یک از روش‌های تحقیق به ماهیت و زمینه تحقیق، فعالیت‌های لازم به نتیجه‌گیری و میزان مسئولیت محقق در مقابل نتایج و اهداف تحقیق بستگی دارد. با توجه به مسائل مطروحه و مطالعه اسناد و مدارک و همچنین مطالعات تحلیلی در خصوص ادبیات تحقیق، پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه‌های اجراء همبستگی می‌باشد. این پژوهش که از حیث هدف در حیطه پژوهش‌های کاربردی قرار می‌گیرد به روش شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل طراحی و اجرا شد. در سطح استنباطی از تحلیل کوواریانس استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر سیرجان تشکیل دادند. در اکثر پروژه‌های تحقیقی محدودیت‌های مالی، وقت و نیروی انسانی، اندازه نمونه‌ای را که لازم است مورد مطالعه قرار گیرد محدود می‌سازند، حجم نمونه در مطالعات آزمایشی در حدود ۱۲ فرد برای هر گروه توصیه شده است، با توجه به موارد بالا و معیارهای ورود به تحقیق پژوهشگر نمونه‌ای به حجم ۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری هدفمند با جایگزین تصادفی، از بین افراد جامعه آماری انتخاب کرد.

مقیاس اضطراب بک: پرسشنامه اضطراب بک (BAI)^{۱۲} توسط آرون تی بک و همکارانش در سال ۱۹۸۸ ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۲۱ گویه است که علائم اضطراب را فهرست کرده است و بیشتر به چک لیست شباهت دارد. پرسشنامه اضطراب بک (BAI) برای اندازه‌گیری اضطراب در نوجوانان و بزرگسالان ساخته شده است و هر یک از ماده‌های آن یکی از علائم شایع اضطراب یعنی علائم ذهنی، علائم بدنی و هراس را می‌سنجد. این پرسشنامه یک مقیاس ۲۱ ماده‌ای است که آزمودنی در هر ماده یکی از چهار گزینه که نشان دهنده شدت اضطراب است را انتخاب می‌کند. چهار گزینه هر سؤال در یک طیف چهار بخشی هز ۰ تا ۳ نمره گذاری می‌شود. هر یک از ماده‌های آزمون یکی از علائم شایع اضطراب (علائم ذهنی، بدنی و هراس) را توصیف می‌کند. بنابراین نمره کل این پرسشنامه در دامنه‌ای از ۰ تا ۶۳ قرار می‌گیرد. درجه اضطراب هیچ یا

⁸ Bögels & Emerson

⁹ Sanchez

¹⁰ Arnaud

¹¹ Rawlett

¹² Beck Anxiety Inventory

کمترین حد ۷-۰، خفیف ۸-۱۵، متوسط ۱۶-۲۵، شدید ۲۶-۶۳. آرون بک ابزاری را به عنوان مقیاس اضطراب بک معرفی کرد که بیانگر شدت علائم اضطراب بالینی است (بک و واستر ۱۳، ۱۹۹۰). بررسی‌های انجام شده، نشان دهنده‌ی اعتبار خوب این پرسشنامه در سنجش اضطراب افراد است (بک و همکاران ۱۹۸۸). پژوهش‌ها بیانگر اعتبار و پایایی پرسشنامه BAI در موقعیت‌های گوناگون و جوامع مختلف است (عثمان و همکاران ۱۹۹۷؛ عثمان و همکاران، ۲۰۰۲). در بررسی‌های دیگری که جهت بررسی ساختار عاملی این پرسشنامه صورت گرفته است، برای این ابزار، دو، چهار و پنج عامل معرفی شده است (لیندسای ۱۴ و اسکن ۱۵، ۲۰۰۷؛ آگوستین ۱۶ و همکاران، ۱۹۹۷). میزان پایایی این ابزار نیز از ۰/۸۰ الی ۰/۹۲ گزارش شده است (کارنی ۱۷ و همکاران، ۲۰۱۱). ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه‌ی اضطراب بک در ایران با استفاده از روش آماری آزمون و باز آزمون بررسی شده که مقدار آن ۸۳ درصد و آلفای کرونباخ آن ۹۲، درصد برآورد شده است (کاوپانی و موسوی، ۱۳۸۷). همچنین رفیعی و سیفی (۱۳۹۲) نشان دادند که اختلاف معناداری بین میانگین اضطراب در دو جنس وجود ندارد و مقدار پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۹۲/۹ محاسبه شده است.

پرسشنامه رفتارهای پرخطر: این پرسشنامه با اقتباس از پرسشنامه‌ی مرکز پیشگیری از رفتارهای پرخطر (مرکز کنترل بیماری‌ها، ۲۰۰۸) طراحی شده است (مرکز مدیریت بیماری‌ها، ۲۰۰۸-۲۰۱۵، محمدخانی، ۱۳۸۵-۱۳۹۵). این ابزار شامل دو بخش جمعیت‌شناختی و رفتارهای پرخطر است که شیوع هفت گروه از رفتارهای پرخطر مانند (۱) مصرف سیگار و قلیان، (۲) مصرف مشروبات الکلی، (۳) مصرف مواد روان‌گردان، (۴) رفتارهای پرخاشگرانه (۵) فکر و اقدام به خودکشی، (۶) فرار (۷) ارتباط با جنس مخالف را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. این پرسشنامه میزان شیوع رفتارهای پرخطر را در طول عمر، ۱۲ ماه گذشته و یک ماه اخیر و تمایل به مصرف انواع مواد در آینده را ارزیابی می‌کند. ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه رفتارهای پرخطر: محمدخانی (۱۳۸۶) پایایی آن را ۰/۸۷ گزارش کرده است (محمدخانی، ۱۳۸۵). در مطالعه آزر می و محمدخانی (۱۳۸۸) پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش شده است. ضریب همسانی درونی آن در پژوهش عنبری و محمدخانی (۱۳۸۹) بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد. نحوه‌ی نمره‌گذاری این پرسشنامه آسان است و متناسب با موقعیت می‌توان بخش‌های خاصی از آن را استفاده کرد. پرسشنامه به صورت خودسنجی است. هر بخش شامل سؤالاتی درباره اولین انجام رفتار پرخطر، میزان رفتار پرخطر در طول عمر، ۱۲ ماه گذشته و یک ماه اخیر و تمایل به انجام آن کار در آینده است. برای نمره‌گذاری پرسشنامه رفتارهای پرخطر بسته به هدف پژوهش (مثلاً شیوع‌شناسی یا تعیین اثربخشی مداخله) می‌توان به چند روش عمل کرد: تحلیل آیتم‌های اختصاصی مربوط به مصرف ماده خاص یا رفتار پرخطر خاص و محاسبه فراوانی و میزان شیوع. تجمیع سؤالات مربوط به انجام رفتارهای پرخطر در ۱۲ ماه گذشته (شاخص انجام رفتار پرخطر در یک سال گذشته را می‌دهد). تجمیع سؤالات مربوط به انجام رفتارهای پرخطر در یک ماه گذشته (شاخص انجام رفتار پرخطر در یک ماه گذشته را می‌دهد). تجمیع سؤالات مربوط به مصرف انواع مواد در ۱۲ ماه گذشته (شاخص مصرف حداقل یک ماده در یک سال گذشته را می‌دهد). تجمیع سؤالات مربوط به مصرف انواع مواد در طول عمر (شاخص مصرف حداقل یک ماده در یک طول عمر را می‌دهد). تجمیع سؤالات مربوط به تمایل به مصرف انواع مواد در آینده (شاخص تمایل به مصرف حداقل مواد در آینده را می‌دهد).

¹³ Steer

¹⁴ Lindsay

¹⁵ Skene

¹⁶ Augustine

¹⁷ Carney

خلاصه جلسات ذهن آگاهی

جلسات درمانی توسط یک نفر از پژوهشگران با نظارت و همکاری پژوهشگران دیگر برگزار شد. گروه آزمایش براساس پروتکل درمانی و با توجه کتاب آموزش ذهن آگاهی برای دانش‌آموزان رکتشافی (۱۴۰۱) تهیه شد و به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به صورت هفتگی دریافت کردند.

جدول ۱: جلسات درمانی

عنوان جلسات	جلسات درمان
آشنایی اعضا با یکدیگر، ایجاد کردن احساس راحتی اعضا با هم	جلسه اول
آموزش تکنیک درک هیجان	جلسه دوم
آموزش تکنیک پذیرش اضطراب	جلسه سوم
آموزش تکنیک چگونگی توقف اوضاع وخیم	جلسه چهارم
آموزش تکنیک ذهن آگاهی	جلسه پنجم
آموزش تکنیک فعال سازی مجدد زندگی روزانه	جلسه ششم
آموزش تکنیک ابراز روشن احساسات	جلسه هفتم
آموزش تکنیک مدیریت مسائل و راه حل های گفتگو کردن	جلسه هشتم

یافته‌ها

بعد از اطمینان از عدم تخطی مفروضه های تحلیل کوواریانس، فرضیه های پژوهش با استفاده از روش تحلیل کوواریانس یک راهه (آنکوا) مورد بررسی قرار گرفتند.

فرضیه اول: آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب دانش‌آموزان تاثیر دارد.

H₀: آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب دانش‌آموزان متوسطه ندارد.

H₁: آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب دانش‌آموزان متوسطه د تاثیر دارد.

برای بررسی این فرضیه بر روی میزان اضطراب دانش‌آموزان از تحلیل کوواریانس یک راهه استفاده شده است که نتایج این تحلیل در جدول ۱ ارائه گردیده است.

جدول ۲ نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه در متن آنکوا بر روی میانگین نمرات اضطراب

گروه آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

متغیر	منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذورات انا
اضطراب	پیش آزمون	۱۱۲۱/۰۴	۱	۱۱۲۱/۰۴	۸۲/۴۷	۰/۰۰۱	۰/۷۱
	گروه	۳۴۸۵/۰۴	۱	۳۴۸۵/۰۴	۲۵۶/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۷۸
	خطا	۴۴۸/۵۷	۳۳	۱۳/۵۹			

همانطور که در جدول ۲ نشان داده شده است با کنترل تاثیر متغیر کمکی (پیش آزمون) بر روی متغیر وابسته، بین دو گروه از لحاظ اضطراب (مقدار معناداری کمتر از ۰/۰۵) تفاوت معنادار وجود دارد یا عبارتی آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب دانش‌آموزان تاثیر دارد. این بیانگر آن است که آموزش ذهن آگاهی توانسته است اضطراب دانش‌آموزان را بهبود دهد و باعث کاهش معنادار

اضطراب این افراد در گروه آزمایش شده است. از طرفی بدلیل اینکه مقدار مجذور اتا برای گروه برابر با ۰/۷۸ می‌باشد، می‌توان گفت ۷۸ درصد از کل واریانس و پراکندگی متغیر اضطراب توسط اثرات گروه تبیین شده است.

فرضیه فرعی دوم: آموزش ذهن آگاهی بر کنترل رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان تاثیر دارد.

H₀: آموزش ذهن آگاهی بر رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان تاثیر ندارد.

H₁: آموزش ذهن آگاهی بر رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان تاثیر دارد.

برای بررسی این فرضیه بر روی میزان رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان از تحلیل کوواریانس یک راهه استفاده شده است که نتایج این تحلیل در جدول ۳ ارائه گردیده است.

جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه در متن آنکوا بر روی میانگین نمرات رفتارهای پرخطر گروه آزمایش و گواه با کنترل پیش‌آزمون

متغیر	منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
رفتارهای پرخطر	پیش‌آزمون	۲۸۳۱۱/۷۹	۱	۲۸۳۱۱/۷۹	۱۴۶۳/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۸۷
	گروه	۱۷۴۶/۴۴	۱	۱۷۴۶/۴۴	۹۰/۲۶	۰/۰۰۱	۰/۷۳
	خطا	۶۳۸/۴۸	۳۳	۱۹/۳۴			

همانطور که در جدول ۳ نشان داده شده است با کنترل تاثیر متغیر کمکی (پیش‌آزمون) بر روی متغیر وابسته، بین دو گروه از لحاظ رفتارهای پرخطر (مقدار معناداری کمتر از ۰/۰۵) تفاوت معنادار وجود دارد یا عبارتی آموزش ذهن آگاهی بر کنترل رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان تاثیر دارد. این بیانگر آن است که آموزش ذهن آگاهی توانسته است رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان را بهبود دهد و باعث کاهش معنادار رفتارهای پرخطر این افراد در گروه آزمایش شده است. از طرفی بدلیل اینکه مقدار مجذور اتا برای گروه برابر با ۰/۷۳ می‌باشد، می‌توان گفت ۷۳ درصد از کل واریانس و پراکندگی متغیر رفتارهای پرخطر توسط اثرات گروه تبیین شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

حاوی جمع‌بندی و نتیجه‌گیری از یافته‌ها نشان داد بیانگر آن است که آموزش ذهن آگاهی توانسته است اضطراب دانش‌آموزان را بهبود دهد و باعث کاهش معنادار اضطراب این افراد در گروه آزمایش شده است. از طرفی بدلیل اینکه مقدار مجذور اتا برای گروه برابر با ۰/۷۸ می‌باشد، می‌توان گفت ۷۸ درصد از کل واریانس و پراکندگی متغیر اضطراب توسط اثرات گروه تبیین شده است. همچنین بیانگر آن است که آموزش ذهن آگاهی توانسته است رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان بهبود دهد و باعث کاهش معنادار رفتارهای پرخطر این افراد در گروه آزمایش شده است.

نتایج پژوهش با نتایج پژوهش رحمانیان و همکاران (۱۴۰۰)، قمری و همکاران (۱۴۰۰)، نیکوگفتار و همکاران (۱۳۹۸)، بادپا و همکاران (۱۳۹۷)، اصغری و همکاران (۱۳۹۵)، کاظمیان (۱۳۹۳)، فرنام و همکاران (۱۳۹۳)، کریسنتنی و همکاران (۲۰۲۰) و چان و همکاران (۲۰۱۸) همسو می‌باشد.

در تبیین نتایج پژوهش می‌توان چنین گفت درمان ذهن آگاهی، به عنوان یک شاخه از مدیتیشن، از تمرکز بر تجربیات فوری به جای فکرها و خیالات گذشته یا آینده متمرکز می‌شود. این روش به افراد کمک می‌کند تا تمرکز بر لحظه حاضر، آگاهانه به تجربیات خود پاسخ دهند. تمرینات نفس عمیق که با آگاهی از حالت حاضر ادغام می‌شوند، می‌توانند به کاهش استرس، افزایش

تمرکز و بهبود کیفیت خواب کمک کنند. درمان ذهن آگاهی همچنین تاکید دارد که افکار و احساسات باید بدون انکار یا داوری شناخته شوند. افراد در این فرآیند با آگاهی از احساسات خود، قابلیت پذیرش و مدیریت بهتری نسبت به چالش‌ها را پیدا می‌کنند. این نه تنها به بهبود روابط شخصی و حرفه‌ای کمک می‌کند بلکه به تعزیز بهبود فردی نیز انجام می‌دهد. از جمله فواید اضافی این روش می‌توان به افزایش آگاهی از انتخاب‌ها و اقدامات روزمره، بهبود تعامل با دیگران، و افزایش مهارت‌های حل مسئله اشاره کرد. به طور کلی، درمان ذهن آگاهی باعث تقویت ارتباط بین ذهن و بدن، بهبود تعادل روحی، و ایجاد یک زندگی با کیفیت‌تر می‌شود.

درمان ذهن آگاهی برای مدیریت اضطراب و رفتارهای پر خطر در دانش‌آموزان تاثیر دارد چرا که در ذهن آگاهی بر تعامل بین فرایندهای بدنی، شناختی و هیجانی تاکید می‌شود. اعتقاد بر این است که شناخت‌ها و هیجانات را باید در بافت مفهومی پدیده‌ها در نظر گرفت. بر این اساس به جای رویکردهایی مانند درمان شناختی- رفتاری که شناخت و باورهای ناکارآمد را اصلاح کرده تا هیجانات و رفتارها اصلاح شود. در این جا به دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود که هیجانات خود را بپذیرند و با زندگی در اینجا و اکنون میزان انعطاف‌پذیری روانشناختی خود را ارتقا دهند.

منابع

- [۱] اصغری، فرهاد، قاسمی جوبنه، رضا، حسینی صدیق، مریم السادات. جامعی، مینو. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان و کیفیت زندگی زنان دارای همسر معتاد. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۷(۲۶)، ۱۱۵-۱۳۲.
- [۲] بادپا خالد، شیرازی محمود، عرب علی. (۱۳۹۷). اثر بخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی با محوریت مدیریت خشم بر مهار خشم دانش‌آموزان پسر. فصلنامه سلامت روان کودک. ۵ (۴): ۱۵۹-۱۶۸
- [۳] حیدری مهرنوش، محب نعیمه، واحدی شهرام، علیوندی وفا مرضیه. (۱۴۰۱). بررسی مدل ساختاری رابطه بین کنترل روانشناختی والدین و خودکارآمدی عمومی با رفتارهای پرخطر نوجوانان با میانجی‌گری خودنظم‌جویی هیجانی مجله علوم روانشناختی. ۲۱ (۱۱۵): ۱۴۸۴-۱۴۶۳
- [۴] رحمانیان مهدیه، اورکی محمد، میرزاده اهری فهیمه. (۱۴۰۰). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب و وسوسه مصرف سیگار. عنوان نشریه. ۱۵ (۲): ۱۶-۳۰
- [۵] رکتشافن، دنیل. (۱۴۰۱). آموزش ذهن آگاهی (کتاب کار) درس‌هایی برای تعلیم ذهن آگاهی به دانش‌آموزان. ترجمه: ترمه علیدوستی. تهران: مهر.
- [۶] عطایی، رحیمه، قاسم زاده، عظیم. حقی، ناصر. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان فراشناخت بر اضطراب و مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهرستان پارس آباد. فصلنامه یویایی روانشناختی در اختلال‌های خلقی، ۲(۱)، ۱-۱۱.
- [۷] فرنام، علی، برجعلی، احمد، سهرابی، فرامرز. فلسفی نژاد، محمدرضا. (۱۳۹۳). اثر بخشی مدل پیشگیری از بازگشت بر پایه ذهن آگاهی (MBRP) در پیشگیری از بازگشت و افزایش مهارت‌های مقابله‌ای در افراد وابسته به مواد افیونی. مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۴(۱۶)، ۷۹-۹۹.
- [۸] قمری محمد، قاسم زاده عظیم، حسینیان سیمین. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب و بهزیستی روانشناختی دانشجویان. دومانه‌نامه علمی- پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی. ۱۴ (۱): ۷۷-۸۷.
- [۹] کاظمیان، سمیه. (۱۳۹۳). اثربخشی روش درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر میزان سلامت عمومی معنادان خود درمانجو. پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، ۴ (۱) (پیاپی ۶)، ۱۸۱-۱۹۱.
- [۱۰] مبارکی روانک، عزت‌پور عمادالدین، احمدیان حمزه. (۱۳۹۷). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی مصرف‌کنندگان مواد افیون. مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت. ۵ (۵): ۹۲-۱۰۳
- [۱۱] مسیح پور، زهرا، ستوده اصل، نعمت. قربانی، راهب. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر سلامت روان زنان یائسه. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۶(۵).
- [12] Alizadehgoradel, J. Imani, S. Nejati, V. & Fathabadi, J. (2019). Mindfulness -based substance abuse treatment (MBSAT) improves executive functions in adolescents with substance use disorders. *Neurology, Psychiatry and Brain Research* , 34, 13 -21.
- [13] Bögels, S. M., & Emerson, L. M. (2019). The mindful family: A systemic approach to mindfulness, relational functioning, and somatic and mental health. *Current opinion in psychology* , 28, 138 -142.
- [14] Cadman, J. (2018). An evaluation of novel psychological interventions for depression and the anxiety disorders within community-dwelling adults. A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctorate in clinical Psychology of University of East Anglia, UK.
- [15] Chang J. H, Huang, C. L , Lin Y. C. (2018) Mindfulness, Basic Psychological Needs Fulfillment, and Well-Being . *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1149-1162.
- [16] Crescentini C, Matiz A, Cimenti M, Pascoli E, Eleopra R , Fabbro F. (2020) Effect of Mindfulness Meditation on Personality and Psychological Well-being in Patients with Multiple Sclerosis. *International Journal of MS Care*: 20(3): 101-108.
- [17] Lucas-Thompson, R. G., Seiter, N. S., Miller, R. L. Crain, T. L. (2021). Does dispositional mindfulness buffer the links of stressful life experiences with adolescent adjustment and sleep?. *Stress and Health* , 37(1), 140 -150.

- [18] Sadock, V. A. & Ruiz, P. (2014). *Synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry*. 11th. Ed. Lippincott Williams & Wilkins (LWW) Publication.
- [19] Sanchez, B., Allen, D., Delgado, J. (2023). Positive Psychological Effects of School -Based Yoga and Mindfulness Programs for At -Risk Hispanic Adolescents. *Contemporary School Psychology* , 27(1), 118 -135.
- [20] Trudel, A. (2018). *Mindfulness practices to improve stress management in the secondary classroom*. A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of master of Education, Goucher College.