

بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش استرس دانش آموزان دختر

طاهره عزیزپور*^۱

چکیده

با توجه به شیوع بالای استرس در سطح آموزشگاه ها و مدارس و شیوع بیشتر آن در دختران نسبت به پسران و ایجاد اختلال در دستیابی به اهداف آموزشی و ایجاد مشکلات گوناگون آموزشی و کاهش عملکرد تحصیلی، نیاز به رویکردهای مداخله ای و آموزش های هدف مند مانند آموزش ذهن آگاهی در جهت کاهش استرس دانش آموزان به منظور کمک به موفقیت بیشتر آنها در امور تحصیلی و آموزش ضروری به نظر می رسد.

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش استرس دانش آموزان دختر مورد انجام قرار گرفت.

پژوهش حاضر کاربردی با روش شبه آزمایشی است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش آموزان دختر آموزشگاه کیش شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ تشکیل می دهند که از روش نمونه گیری تصادفی برای انتخاب نمونه استفاده شد. سپس دانش آموزان به پرسشنامه استرس تحصیلی پاسخ دادند.

نتایج نشان داد که میانگین نمره استرس پس از انجام آموزش ذهن آگاهی در دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، کاهش معناداری داشته است.

آموزش ذهن آگاهی، می تواند به عنوان رویکردی موثر در زمینه کار با دانش آموزانی که دارای درجات بالاتری از استرس هستند، تلقی شده و لازم است در مدارس توسط مشاوران مدارس بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، استرس، عملکرد تحصیلی

Effectiveness of Mindfulness Training in the Stress Reduction of Female Students

Tahereh Azizpoor^{1*}

Abstract

Considering the high prevalence of stress in educational institutes and schools. Stress is more common among female students than males, which creates obstacles against achieving educational goals, thereby causing educational difficulties and deteriorating educational performance. Therefore, interventionist approaches and objective teaching (e.g., mindfulness) are necessary in order to diminish with students' stress and guarantee their educational and schooling success.

The present study aimed to evaluate the effectiveness of mindfulness education in the reduction of stress among female students.

This practical, quasi-experimental study was conducted on all the female students of Kish Institute in Kermanshah, Iran during 2015-2016. Participants were selected via random sampling and completed the educational stress questionnaire.

After mindfulness training, mean score of stress significantly reduced in the experimental group compared to the control group.

According to the results, mindfulness training could be regarded as an effective approach for the teaching of students with higher stress levels. Therefore, related interventions are recommended as part of the curriculum in schools.

Keywords: Mindfulness, Stress, Educational Performance

یکی از موضوعاتی که این روزها در حوزه‌های مختلف روان‌شناسی طرفداران زیادی یافته است «ذهن آگاهی» است. گرچه شاید بتوان معادل‌های فارسی دیگر و شاید بهتری برای mindfulness یافت، اما شاید ذهن آگاهی ترجمه مناسبی برای آن باشد. از نظر مفهومی ذهن آگاهی را می‌توان یکی از تعالیم آیین‌ها (به طور خاص بودایی) و شاید مذاهب ظهور یافته در شرق آسیا دانست که تاکید بر تقویت توان ذهنی و روانی انسان برای درک لحظه‌ها، پاک کردن ذهن و ایجاد آرامش درونی برای فهم دقیق جریان زندگی دارد. (داتیلیو و فریمن^۲، ۱۳۸۵).

ذهن آگاهی به معنی توجه کردن به زمان حال به شیوه ای خاص، هدفمند و خالی از قضاوت تعریف می‌شود (کابات زین^۳، ۱۹۹۰). در جایی دیگر بعضی از صاحب نظران ذهن آگاهی را تجربه ی بدون داوری واقعیت موجود بیان می‌دارند (سگال^۴ و همکاران، ۲۰۰۲). ذهن آگاهی، یک آگاهی پذیرا و بدون قضاوت از وقایع جاری است (ریان و براون^۵، ۲۰۰۳). لانگر^۶ (۱۹۸۹) واژه ذهن آگاهی را برای توصیف یک رویکرد تحقیق علمی به کار برد. به نظر لانگر، ذهن آگاهی یک فرایند شناختی خلاق و سازنده است. (ساین^۷ و همکاران، ۲۰۰۵).

ذهن آگاهی توجه کردن قاطعانه نسبت به امور در زمان حاضر است که ما تا به حال طور دیگری به آن‌ها توجه کرده ایم. نمونه هایی از این امور شامل آگاهی از تنفس، درد پشت گردن، افکار منفی و نگرانی درباره آنچه که شما می‌خواهید فردا انجام دهید و شامل تمرکز مکرر و مجدد ذهن در زمان حاضر است. هر فکر، احساس یا حس هایی که وارد توجه شما می‌شود به همان گونه که هست مورد تأیید و پذیرش قرار می‌گیرد. این واکنش پیشگیرانه، برای افکاری است که شما را غمگین یا مضطرب می‌کند و به شما کمک می‌کند تا به حالت تعادل بعد از هیجان‌های تجربه شده منفی بازگردید (بایرون^۸، ۲۰۰۶).

ذهن آگاهی به افراد می‌آموزد تا لحظه لحظه زندگی خود را تجربه کنند و همین امر باعث کاهش نشانه های منفی روانشناختی و افزایش بهزیستی روانشناختی می‌شود (براون و رایان^۹، ۲۰۰۳). ذهن آگاهی نوعی از مراقبه است که ریشه در تعالیم و آیین های مذهبی شرقی خصوصاً بودا دارد (اوست^{۱۰}، ۲۰۰۸) و می‌توان بیان داشت که یک روش یا فن نیست، اگر چه در انجام آنها روش ها و فنون مختلف زیادی به کار رفته است، از طرفی می‌توان آنرا به عنوان یک شیوه "بودن" یا یک شیوه "فهمیدن" توصیف کرد که مستلزم درک کردن احساسات شخصی است (باتر^{۱۱}، ۲۰۰۳).

آموزش های مبتنی بر ذهن آگاهی با ادغام تکنیک های مراقبه و واریسی بدنی در جهت افزایش فهم و آگاهی از افکار، احساسات و حس های بدنی خودکار و غیرارادی برنامه ریزی شده است به طوری که بتوان با بکارگیری تکنیک های آن، پاسخ های وابسته به افکار، احساسات و حس های بدنی را از حالت خودکار خارج نمود و در بروز آنها تغییر ایجاد کرد (ما و تیزدل^{۱۲}، ۲۰۰۴). این

² - Datileev & Freeman

³ - Kabat Zinn

⁴ - Segal

⁵ - Ryan & Brown

⁶ - Langer

⁷ - Singh

⁸ - Byron

⁹ - Brown & Ryan

¹⁰ - Ost

¹¹ - Bater

¹² - Ma & Teasdale

تکنیک ها به افراد می آموزد الگوهای عاداتی غیرارادی و نشخواری ذهن را شناسایی و آن ها را به الگوهای آگاهانه و ارادی مبدل کنند تا احساسات و اندیشه های منفی، به عنوان رویدادهایی ساده و گذرا در ذهن تلقی شوند (سگال و همکاران، ۲۰۰۲).

درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی به واسطه این که به هر دو بعد جسمانی و ذهنی می پردازد دارای اثر بخشی بالایی برای درمان برخی اختلالات بالینی و بیماری های جسمانی گزارش شده است. در دو دهه اخیر تعداد زیادی از مداخلات و درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی ظهور کرده اند (بائر^{۱۳}، ۲۰۰۶). که از آن جمله می توان به دو روش کاهش اضطراب مبتنی بر ذهن آگاهی^{۱۴}؛ (کابات زین، ۲۰۰۳؛ ۱۹۹۰) و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی^{۱۵} (سگال و همکاران، ۲۰۰۰) اشاره نمود که روی تمرین های نشستن، مراقبه قدم زدن و برخی تمرین های یوگا تأکید می کنند. این مداخلات شامل تمرین توجه متمرکز است که در آن فرد توجه خود را روی یک محرک خاص همچون تنفس، احساس های بدنی و غیره در طول یک دوره زمانی خاص متمرکز می کند و برای این کار از تکنیک های آرام بخش ذهنی و جسمی و فنون شناختی بهره می گیرند (کران^{۱۶}، ۲۰۰۹).

فنون ذهن آگاهی در افزایش آرام بخشی عضلانی و کاهش نگرانی، استرس و اضطراب مؤثر می باشد (کابات زین، ۲۰۰۳). به نظر می رسد مکانیسم اصلی ذهن آگاهی خود کنترلی توجه باشد چرا که متمرکز کردن مکرر توجه روی یک محرک خنثی مثل تنفس، یک محیط توجهی مناسب بوجود می آورد (سمپل^{۱۷} و همکاران، ۲۰۰۵).

همچنین یکی از گسترده ترین قلمروهای پژوهش در چند دهه اخیر و از عوامل تهدید کننده سلامت دانش آموزان استرس و حوزه های وابسته به آن است. این واژه انگلیسی، از لحاظ لغوی به معنای فشار، زور و تأکید است. اما در روانشناسی، استرس به فشار جسمانی و روانی اطلاق می شود. به بیانی دقیق تر، هر چیزی که در تمامیت زیست شناختی ارگانیزم اختلال به وجود آورد و شرایطی ایجاد کند که ارگانیزم طبیعتاً از آن پرهیز میکند، استرس شمرده می شود.

هانس سلیه در کتاب ارزشمند خود با عنوان "استرس زندگی" می گوید: استرس عبارتست از یک پاسخ غیر اختصاصی بدن به یک خواسته یا الزام. آنچه که باید در ارتباط با استرس بدانیم این است که: اولاً، استرس پدیده ای ست اجتناب ناپذیر و ضروری. زیرا زندگی بدون استرس برابر است با مرگ. ثانیاً، استرس همواره زیان بار و مخرب نیست بلکه تا میزان معینی مفید و مثبت نیز هست، و از آن حد بیشتر است که موجب عوارض مصیبت بار برای دانش آموزان و کاهش عملکرد تحصیلی آنان می شود. ثالثاً، آن چه اهمیت دارد شیوه مقابله با استرس جهت پیشرفت و افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان می باشد.

می توان عوامل استرس زای دانش آموزان را به دو دسته درونی و بیرونی تقسیم کرد. منظور از عوامل درونی، منابع بیولوژیکی، فیزیولوژیکی، روانی و شخصیت است. اما از جمله متغیر های بیرونی، می توان محیط، مدرسه، خانواده، مدرسان، جامعه و فرهنگ را نام برد.

فرهنگ عبارتست از کلیه دست آورد های مادی و غیر مادی بشر اعم از اندیشه، رفتار، گفتار، عادات و آداب و رسوم، دانش، تکنولوژی، ابزار و وسایل، هنر و ... در یک جامعه. استفاده نابجا از تکنولوژی، عادات غلط، رفتارهای نادرست، افکار سمی، و خیلی از این موارد که فرهنگ را تشکیل می دهند میتوانند بر دانش آموزان تاثیر زیان باری گذاشته و بر آنان فشار وارد می شود که در نهایت باعث استرس شده و عملکرد تحصیلی پایین می آید.

¹³ - Baer

¹⁴ - MBSR

¹⁵ - MBCT

¹⁶ - Crane

¹⁷ - Semple

با توجه به مدل های نظری مطرح شده به نظر می رسد استرس حالتی است که از پاسخ های شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری مربوط به ترس از شکست تشکیل یافته است یعنی هیجان منفی شدیدی است که الزامات فیزیولوژیکی، رفتاری و شناختی بوده و شخص آن را در موقعیت های ارزیابی تجربه کند و به تبع آن بسیاری از فرایندهای شناختی و توجهی درگیر در عملکرد مؤثر و کارآمد در انجام تکلیف تداخل می کند (دوسک، ۱۹۸۰). نتایج حاصل از سنجش های استرس همبستگی منفی را با نمرات فرد در آزمون های پیشرفت تحصیلی و هوش نشان می دهد ولی با این وجود متغیرهای دیگری همچون مهارت های مطالعه، سطح دشواری تکلیف و توانایی دانش آموز، استرس را تعدیل می کند. بر اساس برآورد پژوهش های مختلف، میزان شیوع استرس در دانش آموزان ۱۰ تا ۳۰ درصد گزارش شده است (مک رینولدز ۱۸، موریس ۱۹ و کراچ ویل ۲۰، ۱۹۸۳؛ به نقل از ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۳). این برآورد در ایران برای دانش آموزان دبیرستانی ۱۷/۲ درصد گزارش می باشد (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۳).

بنابراین هدف از این تحقیق بررسی اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی و فرهنگ بر کاهش استرس دانش آموزان دختر آموزشگاه کیش کرمانشاه می باشد.

مواد و روش ها

تحقیق حاضر از نوع پژوهش کاربردی با روش شبه آزمایشی است. بنابراین طرح پژوهشی حاضر، طرح دو گروهی با پیش آزمون و پس آزمون می باشد. که بدین منظور تعداد ۳۰ نفر (گروه آزمایش ۱۵ نفر و گروه کنترل ۱۵ نفر) به عنوان آزمودنی انتخاب شدند.

جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش آموزان دختر آموزشگاه کیش شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ تشکیل می دهند. از روش نمونه گیری تصادفی برای انتخاب نمونه استفاده شد.

در این پژوهش از پرسشنامه به عنوان ابزار اصلی و نیز از روش کتابخانه ای، جستجوی اینترنتی به عنوان روش تکمیلی استفاده شد. پرسشنامه استرس تحصیلی گادزلا طراحی شده که دارای ۵۱ سوال است که ۵ طبقه عامل استرس زا و ۴ نوع واکنش نسبت به عوامل استرس زا را ارزیابی میکند. و هر آزمودنی بر اساس یک مقیاس درجه بندی لیکرت (هرگز، به ندرت، گاه گاهی، ، غالباً، و همیشه) به هر ماده پاسخ می گویند.

پایایی پرسشنامه استرس تحصیلی در مطالعات قبلی بررسی و گزارش شده است. این ابزار توسط شکری و همکاران در سال ۱۳۸۵ به فارسی ترجمه و روایی و پایایی آن نیز تایید ده است. در پژوهش شکری، ضریب پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ محاسبه گردیده.

پس از مشخص شدن گروهها، یعنی گروه آزمایش و گروه کنترل و قبل از اعمال مداخله، پرسشنامه مورد استفاده قرار گرفت. در مرحله بعد گروه آزمایش در معرض هشت جلسه آموزش ذهن آگاهی قرار گرفت در حالی که اعضاء گروه کنترل هیچ آموزشی را دریافت نکردند. در نهایت در مرحله پس آزمون مجدداً پرسشنامه استرس تحصیلی برای هر دو گروه اجرا شد.

¹⁸ - McReynolds

¹⁹ - Murriss

²⁰ - Kratochvill

در این تحقیق برای بررسی فرضیه از تحلیل کوواریانس استفاده شد.

جدول ۱ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس

Sig	F	میانگین مجذورات	df	مجموع مجذورات	منبع تغییرات
۰/۰۱۹	۷/۷۷	۳۶/۸۵	۱	۳۶/۸۵	پیش آزمون
۰/۰۱۹	۷/۸۴	۳۷/۱۶	۱	۳۷/۱۸	گروه
		۴/۷۳	۲۷	۴۷/۳۸	خطا
			۳۰	۱۹۰۳/۵۰	کل

نتایج تحلیل کوواریانس نشان می دهد که پس از خارج کردن تاثیر پیش آزمون، بین میانگین نمرات دو گروه آزمایشی و کنترل دارای استرس در پس آزمون اختلاف معنی داری وجود دارد ($P=0,019$). بنابراین فرضیه صفر معنی دار نبودن اختلاف میانگین ها دو گروه پس از حذف اثر احتمالی پیش آزمون رد میشود. بنابراین این فرضیه تایید می شود.

نتیجه گیری

آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی و فرهنگ بر کاهش استرس دانش آموزان دختر موثر است. با توجه به یافته های جدول شماره ۱ و با استفاده از تحلیل کوواریانس از آنجا که سطح معنی داری برابر ۰/۰۱۹ و مقدار F نیز برابر ۷/۸۴ می باشد، به عبارتی نمایانگر این است که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی دارای تاثیر معنی دار بر میزان استرس دانش آموزان دختر می باشد و فرضیه فوق تایید می گردد. نتایج این تحقیق را می توان با نتایج تحقیق گل پور چمر کوهی و محمد امینی (۱۳۸۶) که به اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود ذهن آگاهی و افزایش ابراز وجود دانش آموزان پایه سوم راهنمایی مبتلا به اضطراب امتحان پرداخته بودند که نتایج آنها نشان داد که روش آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود ذهن آگاهی، افزایش ابراز وجود و اضطراب امتحان موثر بود و با نتایج تحقیق افشاری نیا و همکاران (۱۳۹۲) که به بررسی و مقایسه اثربخشی روش آموزش ذهن آگاهی و روش بازسازی شناختی در کاهش استرس دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه پرداخته بودند که نتایج آنان نشان داد که هر دو گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل کاهش معنی داری در میزان اضطراب امتحان نشان دادند و این کاهش اضطراب امتحان پس از دو ماه پیگیری همچنان معنی دار بود، همچنین با نتایج تحقیق داسک و همکاران (۱۹۷۵)، کارور و همکاران (۱۹۸۳)، گوسلین و متیوز (۱۹۹۵) و ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۷) همسو دانست.

با توجه به نتایج تحقیق پیشنهاد می شود مدیران ابزار اندازه گیری استرس دانش آموزان را در اختیار معلمان قرار دهند و معلمان در اولین جلسه امتحان به کمک این ابزار سطح استرس دانش آموزان هر کلاس را شناسایی کنند و جهت کاهش آن برنامه ای

تدوین نمایندند. همچنین با آموزش، میتوان عوامل استرس زای وابسته به فرهنگ را در دانش آموزان کاهش داد و در نتیجه استرس آن ها را نیز به میزان قابل توجهی کاهش داد.

منابع

- ۱- ابوالقاسمی، عباس. مهرابی زاده، علی. نجاریان، بهمن و شکرکن، حسن (۱۳۸۳). اثربخشی روش درمانی آموزش ایمن سازی و حساسیت زدایی منظم بر اضطراب امتحان در دانش آموزان. مجله روانشناسی دانشگاه تربیت مدرس، شماره ۲۹، ۱۹-۱.
- ۲- ابوالقاسمی، عباس؛ غلامی، حسین؛ نریمانی، محمد و گنجی، مسعود (۱۳۸۷). مقایسه تاثیر دو روش شناخت درمانی تیزدل و یک در کاهش نشانه ای افسردگی و اصلاح باورهای فراشناختی در بیماران افسرده خو، پژوهش های روانشناختی، ۱۱(۲-۱)، ۱۱-۲۶
- ۳- افشاری نیا، کریم؛ کاکبرایی، کیوان؛ امیری، حسن (۱۳۹۲). بررسی و مقایسه اثربخشی روش آموزش ذهن آگاهی و روش بازسازی شناختی در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان. دو فصل نامه راهبردهای شناختی در یادگیری، سال اول، شماره اول.
- ۵- داتیلیو، فرانک. فریمن، آرتور. (۱۹۹۲). شناخت درمانی کودکان و نوجوانان، ترجمه جواد علاقیبندراد، حسن قرهی، ۱۳۸۵، انتشارات نشر بقیه، تهران.
- 6- Baer, R.A. (2006), *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinicians Guide to Evidence Base and Application*. USA: Academic Press is an imprint of Elsevier.
- 7- Bater, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 10, 125-143
- 8- Carver, S. C., Linda, M . P., Donna, J. S., & Follasbee. M. (1983). Effects of self-directed attention on performance and persistence among persons high and low in test anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 7, 333-353.
- 9- Cayoun, B. A. (2005). *A four-stage model of Mindfulness-Based Cognitive Behavioural Therapy: Training manual for crisis intervention and relapse prevention*. Manuscript sent for publication.
- 10- Crane, R. (2009), *Mindfulness-based Cognitive Therapy*. New York: Routledge.
- 11- Dusek, J. (1980), the development of test anxiety in children. In I. Sarason, *Test anxiety: Theory, research, and applications* (pp. 87-110). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- 12- Dusek , J. B., Kermis, M. D. & Mergler, N.L.(1975). Information processing in low and high test anxious children as a function of grade level and verbal labeling. *Development psychology*, 11, 651-652.
- 13- Gosselin , P and Matthews, J, M (1995). Eye movment desensitization and reprocessing in the treatment of test anxiety: a study of the effects of expectancy and eye movement. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 26, 4, 331-117.
- 14- Kabat-zinn. J.(1990). *full catastrophe living :Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Dell Publishing
- 15- Kabat-Zinn, J. (2003), *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- 16- Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). *Mindfulness- based cognitive therapy for depression: Replication and*

exploration of differential relapse prevention effects.

17- Ost, L-G., (2008). Efficacy of the third wave of behavioral therapies: A systematic review and meta-analysis. *Behavior Research and Therapy*. 46: 296–321.

18- Ryan, R.M., & Brown, K.W.(2003). Why We Don't Need Self-Esteem: on Fundamental Need, Contingent Love, and Mindfulness. *Psychological Inquiry*. 14: 27-82.

19- Sapp, M. (1999), *Test anxiety: Applied research, assessment, and treatment interventions*. Lanham, MD: University Press of America.

20- Segal, Z.V., Williams, J.M.G.,and Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness- based cognitive therapy for depression: A New approach to preventing relapse*. New York: Guilford press.

20- Semple, R. J., Reid, E.F., & Miller, L. (2005), *Treating Anxiety with Mindfulness: An Open Trial of Mindfulness Training*. For *Anxious Children Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 19, 372-392.

22- Singh, N. N., Lancioni. E. G., Winton, S. V. Alan, Curtis, W. John, Wahler, G., Robert, S., Mohamed, S. J & Kristen. M. A. (2005). Mindful Staff in crease Learning reduce aggression in adults with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 14, 18-28.

23- Spielberger, C. (1980), *Test anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, Inc.

24- Vagg, P., & Spielberger, C. (1995), *Treatment of test anxiety: Application of the transactional model*. In C. Spielberger, & P. Vagg, *Test anxiety: Theory assessment and treatment* (pp. 197-216), Washington DC: Taylor & Francis Publishers.

25- Whitfield, J. H. (2006). To wards case-specific applications of mindfulness-based cognitive –behavioral therapies: A Mindfulness-Based Rational Emotive Behaviour Therapy, *Private Practice Counselling Psychology*, 19, 154-163.

26- Wine, J. (1980), *Cognitive attentional theory of test anxiety*. University of Waterloo.