www.edcbmj.ir e-ISSN: 2345-5284

Education Strategies in Medical Sciences (ESMS)

Journal homepage: www.edcbmj.ir/en e-ISSN: 2345-5284

Baqiyatallah University of Medical Sciences

The Effectiveness of Mindfulness Training on Students' Anxiety and Psychological Well-being

Azim Ghasemzadeh [1], Mohammad Ghamari [2]* , Simin Hosseinian [3]

[1] *Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran*
[2] *Department of Counseling, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran*
[3] *Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran*

**Corresponding author: Mohammad Ghamari, Department of Counseling, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran.*
Email: Email: Ghamari.m@abhariau.ac.ir

Article Info

Keywords: *Anxiety, Psychological well-being, Mindfulness, students*

Abstract

Introduction: The Mindfulness is consciousness and constant attention and purposefulness in the present moment, along with admission, non-admission and separating yourself from the mind. The present study aimed at determination of the effectiveness of the mindfulness training on decreasing anxiety and increasing psychological well-being of students.

Methods: In this research, a semi-experimental design with pretest-posttest and control group was used. For this purpose, a total of 30 out of 325 students were selected from Parsabad Moghan Branch, Islamic Azad University (Parsabad Moghan Town, Iran). The selected subjects who had a higher score in anxiety test were divided into experimental and control groups. The mindfulness was provided for experimental group for 8 sessions. Participants of these two groups completed the Catell's anxiety questionnaire and Reef's psychological well-being questionnaire in two steps (before and after therapy). For data analysis, multivariate covariance analysis and spss 20 was used.

Results: The results showed that the mindfulness training decreases anxiety ($F=13/063$, $P < 0.05$) and increases psychological well-being ($F= 9/963$, $P <0.05$).

Conclusion: The mindfulness by increasing awareness and attention in the present moment, observing non-affiliation and non-conditional acceptance of phenomena, separating yourself from the mind, reducing the old show, along with the power of the commands of the mind and reducing the activity from habits, reduces anxiety and increases psychological well-being. Therefore, it is suggested that mindfulness is used as a quality method of living in the present moment to reduce the anxiety and promote the psychological well-being of students.

Copyright © 2020, Education Strategies in Medical Sciences [ESMS]. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License [http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/] which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی
دوره ۱۴، شماره ۱، ۱۴۰۰
صفحات: ۷۷-۸۷

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب و بهزیستی روانشناختی دانشجویان

عظیم قاسم زاده،[۱] محمد قمری[۲*]، سیمین حسینیان[۳]

[۱] گروه مشاوره، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
[۲] گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران
[۳] گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهرا، تهران، ایران

*نویسنده مسوول: محمد قمری، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران. ایمیل: Ghamari.m@abhariau.ac.ir

چکیده

مقدمه: ذهن آگاهی، آگاهی و توجه پایدار و هدفمند، در لحظه حال، همراه با پذیرش، غیرقضاوتی و یکی ندانستن خود با ذهن است. پژوهش حاضر به منظورتعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی درکاهش اضطراب و افزایش بهزیستی روانشناختی دانشجویان انجام شد.

روش‌ها: در این پژوهش، از روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون – پس آزمون و گروه کنترل استفاده شد. بدین منظور از میان سیصدو بیست و پنج نفر دانشجوی دانشگاه آزاد شهرستان پارس آباد مغان، تعداد ۳۰ نفرکه در آزمون اضطراب نمره بالایی بدست آوردند، انتخاب و بطورتصادفی به دوگروه آزمایش و کنترل واگذار شدند. آموزش ذهن آگاهی به مدت ۸ جلسه برای گروه آزمایش آموزش داده شد. شرکت کنندگان دو گروه، پرسشنامه های اضطراب کتل و پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف را در دو نوبت (پیش از درمان و پس از درمان) تکمیل کردند. برای تحلیل دادها، از نرم افزار spss 20 و تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی، اضطراب را کاهش(P، ۱۳/۰۶۳ F=) و بهزیستی روانشناختی را افزایش (P، ۱۶۳ F=) می دهد.

نتیجه‌گیری: ذهن آگاهی با افزایش آگاهی و توجه در لحظه حال، مشاهده غیر قضاوتی و پذیرش امورهمانطوری که هست، یکی ندانستن خود با ذهن، کاهش کهنه نمایی و قدرت فرمانهای ذهن و کاهش انجام فعالیت از روی عادات موجب کاهش اضطراب و افزایش بهزیستی روانشناختی دانشجویان شد. بنابراین پیشنهاد می شود ذهن آگاهی به عنوان روش کیفی زیستن در لحظه حال در کاهش اضطراب و ارتقاء بهزیستی روانشناختی دانشجویان مورد استفاده قرار گیرد.

واژگان کلیدی: اضطراب، بهزیستی روانشناختی، ذهن آگاهی، دانشجویان

مقدمه

اضطراب (anxiety) موضوعی است قدیمی، که حتی مصریان باستان و نویسندگان قرون وسطی وجود اضطراب را یکی از شرایط اصولی و اولیه زندگی انسانها تلقی می کردند (۱). با این حال، زمانی که اضطراب شدید و یا نا متناسب با موقعیت باشد به عنوان یک اختلال و یا یک مشکل بالینی در نظر گرفته می شود (۲). در سال۲۰۱۶، چهار درصد جمیعت جهان (۲۷۵ میلیون نفر) دچار اختلالات اضطرابی بوده اند. که ۳ درصد مردان و ۴.۷ درصد زنان به اختلالات اضطرابی دچار شده بودند (۳). و بر اساس مطالعه اخیر سازمان جهانی بهداشت(WHO)، هزینه افسردگی(depression) و اختلالات اضطرابی در بهره وری از دست رفته اقتصاد جهانی در هر سال، ۱ تریلیون دلار است (۴). همچنین شواهد پژهشی مختلف شیوع بالای اضطراب را در بین دانشجویان خارج از کشور در پژوهشهای (۵) ٪۲۳ (۶) ٪۳۷.۳ نشان داده است. و نتایج پژوهش های مختلف در ایران نیز، میزان شیوع اضطراب را در بین دانشجویان دختر علوم پزشکی تهران ۵/ ۲۸٪(۷)، دانشجویان علوم پزشکی فسا ۴/ ۵۶ ٪(۸) نشان داده است. در عصر مدرن تهدیدهایی مانند جنگ هسته ای، تروریسم، گرمایش جهانی، فاجعه زیست محیطی و همچنین یک احساس رو به رشد بیگانگی و قطع ارتباط، احساس غربت و یا جدا بودن از جهان طبیعی، فناوری و سونامی اطلاعات، سرعت و پیچیدگی زندگی روزمره، عجله دیوانه وار در فعالیت های روزانه، نگرانی در مورد رویدادهای جهانی، اپیدمی چاقی، محرومیت از خواب، بحران اقتصادی، موجب نگرانی، ترس، وحشت وغیره می شود. با توجه به این زمینه، تعجب آور نیست بسیاری از مردم بسیارمضطرب و افسرده باشند و برای باز گردن تعادل خود به دارو پناه ببرند (۹). اضطراب عواطفی است که با احساس تنش، افکار نگران کننده و تغییرات جسمانی نظیر افزایش فشار خون مشخص می شود. افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی اغلب افکار یا نگرانی های در حال تکرار دارند. آنها ممکن است برای کاهش نگرانی از موقعیت خاصی اجتناب کنند (۱۰). اضطراب به عنوان بیم و هراس در مورد برخی از پدیده های ناشناخته تعریف شده است (۱۱). متغییر دیگری که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفت، بهزیستی روانشناختی (Psychological Well-being) دانشجویان بود. بهزیستی روانشناختی پایه ای از سلامت روان توصیف شده است است. سلامت روان حالتی است که هر فرد توانایی خود را درک می کند، می تواند با تنش های طبیعی زندگی کنار بیاید، بطور موثر و کارآمد عمل کند ودر ایجاد یک جامعه خوب سهیم شود (۱۲). بهزیستی روانشناختی به رشد نقاط قوت شخصی، تحقق پتانسیل واقعی، شادی دراز مدت و پایدارفرد اشاره دارد (۱۳). افراد با بهزیستی روانشناختی بالا احساس خوشحالی، توانایی، حمایت، رضایت از زندگی و غیره دارند (۱۴). مدل ریف (Ryff) از مهمترین مدل های حوزه ی بهزیستی روانشناختی به شمار می رود که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفته است. ریف بهزیستی روانشناختی را تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی های بالقوه ی واقعی فرد "می داند. در مدل ریف مولفه های بهزیستی روانشناختی شامل شش عامل: پذیرش خود، هدفمندی در زندگی، رشد شخصی، داشتن ارتباط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط و خودمختاری می باشد (۱۵). ادبیات و شواهد پژوهشی متنوع از نقاط مختلف جهان، نشان می دهند که میزان شیوع اضطراب در جمیعت های مختلف افزایش یافته و عوامل گوناگونی موجب افزایش اضطراب و کاهش بهزیستی روانشناختی شده است. پژوهشگران مطالعه حاضر نیز با در نظرگرفتن شرایط موجود، اثربخشی ذهن آگاهی(Mindfulness) را برای کاهش اضطراب و افزایش بهزیستی روانشناختی دانشجویان مورد مطالعه قرار دادند. که تحقیقات زیادی موثر بودن این روش را در کاهش اضطراب و افزایش بهزیستی روانشناختی نشان داده است.

عباسی، شریعتی و تاجیک زاده (۱۶) موضوعی با عنوان مقایسه درمان شناختی رفتاری و کاهش استرس مبتنی ذهن آگاهی، نشان داده اند که هر دو روش در کاهش استرس مؤثر بودند. اما تاثیر ذهن آگاهی بیشتر از درمان شناختی – رفتاری بوده است. آقایی، روشن، محمدخانی و شاعری(۱۷) موضوعی با عنوان بهزیستی روانشناختی، سلامت روان، بهبود سلامت عمومی و کیفیت زندگی از طریق مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی: یک بررسی سیستماتیک و متاآنالیز، نشان داده اند که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی موجب بهبودی در بهزیستی روانشناختی، سلامت روان، سلامت عمومی و کیفیت زندگی می شود. ریچاردسون،کلاین و گیموند(۱۸) موضوعی با عنوان تأثیر مداخلات کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی(MBSR) بر استرس ادراک شده و فرسودگی دانشجویان درحال تکمیل دکترپرستاری، نشان داده اند که مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش استرس ادراک شده خود و فرسودگی دانشجویان درحال تکمیل دکترپرستاری موفقیت آمیز بوده است. نکلیسک و کجپرس (۱۹) موضوعی با عنوان اثرات مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس در بهزیستی روانشناختی و کیفیت زندگی، نشان داده اند که در مقایسه با گروه کنترل، مداخله موجب می شود که استرس ادراک شده و خستگی حیاتی کاهش یابد و کیفیت زندگی افزایش یابد . یانگ، تانگ و ساو (۲۰) موضوعی با عنوان تاثیر درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر استرس شغلی و سلامت روانی پرستاران روانپزشکی، نشان داده اند که درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس، موجب کاهش استرس شغلی و بهبود سلامت روانی در پرستاران شده است.

نبی پور' رفیع پور و حاجی علیزاده (۲۱) موضوعی با عنوان اثربخشی آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی) (MBCT بر اضطراب مرگ و افکار خودکشی بیماران مبتلا به سرطان' نشان دادند که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به طور معنی داری افکار خودکشی و اضطراب مرگ را در گروه آزمایش کاهش داد (P <۰/۰۱). وحدانی ' آرمانی کیان ' نور بالا و نخجوانی (۲۲) موضوعی با عنوان تأثیر ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس در بهزیستی عاطفی و کنترل گلیسمی بیماران مبتلا به دیابت نوع دو نشان دادند که' ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بهبود قابل ملاحظه ای در سلامت عاطفی و کنترل گلیسمیک بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ می شود. استرج ' اسوین' باچکیو ' والدسپینو و ریچی (۲۳) موضوعی با عنوان بررسی آزمایشی تأثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اثرات مثبت و علائم اضطراب اجتماعی' نشان داده اند که ذهن آگاهی پیشرفت هایی را در علائم اضطراب اجتماعی نشان می دهد که با بهبود اثرات مثبت' بهبود می یابد ولی اثر منفی را کاهش نمی دهد. جانسن ' هیرکنز' کجر' هیدن و انگلس(۲۴) موضوعی با عنوان تأثیرکاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر سلامت روان کارکنان: بررسی سیستماتیک' نشان داده اند که کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی' خستگی عاطفی (ابعاد فرسودگی شغلی)، استرس، اضطراب روانی، افسردگی، اضطراب و استرس شغلی را کاهش می دهد. و ازلحاظ ارتقاء ، پیشرفت شخصی (ابعاد فرسودگی شغلی)، خود – دلسوزی (شغلی)، کیفیت خواب و آرامش در بر داشت.

ذهن آگاهی' آگاهی و توجه پایدار و هدفمند و به شیوه ای خاص، در لحظه حال و غیرقضاوتی است. ذهن آگاهی توجه و انرژی ما را تنظیم می کند' موجب دگرگونی کیفیت تجربه ما می شود، به درک کامل ما از بشریت، و ارتباط ما با دیگران و جهان غنا می بخشد (۲۵). ذهن آگاهی، آگاهی از آنچه که درلحظه حال اتفاق می افتد و بدون قضاوت و داوری نسبت به آن. ذهن آگاهی یعنی آگاهی از ذهن' بدن و زندگی در اینجا و اکنون و مشاهده، تماشا و بررسی پدیده ها به عنوان یک دانشمند و نه یک قاضی' و پذیرفتن تمامی جنبه های یک پدیده مانند لذت و درد، ترس وشادی با استرس کمتر و تعادل بیشتر . ذهن گاهی وسیله ای قدرتمند برای درک بیشتر روان و علل روان شناختی رنج' و یک راه موثربرای پایان دادن به رنج است (۹) . ذهن آگاهی آوردن خود به لحظه حال است با استفاده از حواس پنجگانه خود و آگاهی نسبت به بدن و ذهنتان همزمان با حفظ توجه برکاری که در حال انجام آن هستید، به شما امکان می دهد که زندگی تان را تمام و کمال تجربه کنید(۲۶). در حالیکه بعضی آموزشها برای خالی کردن ذهن از فکر طراحی شده اند، اما هدف ذهن آگاهی این نیست. ما نمی خواهیم که احمق باشیم یا توانایی های تحلیلی خود را از دست بدهیم. در عوض، ذهن آگاهی شامل تمرین ذهن است تا از آنچه اتفاق می افتد' مطلع شود(۲۷). ذهن آگاهی یعنی آگاهی بیطرفانه، بدون ارزیابی، و لحظه به لحظه متداول از حالات و فرایندهای ذهنی قابل درک که دلالت بر آگاهی فوری و پیوسته از حواس جسمانی، احساسات ،حالات عاطفی، افکار و تصورات دارد (۲۸).کابات زین (۱۹۹۰) روش های سنتی، مراقبه بودایی و ذهن آگاهی را به شکل یک برنامه مناسب آموزش روانی در هشت بخش با نام ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس ادغام کرد . در این آموزش ، شرکت کنندگان آموزشی می بینند که در عمل، یادگیری را در ارتباط با مشکلات مرتبط با مدیریت چالش های زندگی روزانه ، به کار گیرند(۲۹).

روش ها

روش پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون – پس آزمون گروه کنترل بود. در این پژوهش تاثیر آموزش ذهن آگاهی در متغییرهای اضطراب و بهزیستی روانشناختی دانشجویان مورد بررسی قرار گرفت.

جامعه، نمونه و روش نمونه گیری، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد پارس آباد مغان است که در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ مشغول به تحصیل بودند (n =۲۰۷۹) که بر اساس جدول نمونه گیری مورگان-کرجسی، تعداد ۳۲۵ نفر با روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند (از میان ۷۱ رشته، ۲۰ رشته و از میان ۲۰ رشته، ۲۵ کلاس بطور تصادفی انتخاب شدند). و پس از تکمیل پرسشنامه اضطراب کتل و بهزیستی روانشناختی ریف، تعداد30 نفر از دانشجویانی که بالاترین میزان اضطراب را داشتند، به عنوان نمونه نهایی انتخاب شدند و بطور تصادفی در دوگروه ۱۵ نفره (گروه آزمایش و گروه کنترل) جای گرفتند. سپس متغییر مستقل آموزش ذهن آگاهی به مدت ۸ جلسه ۲ ساعته برای گروه آزمایش اجرا شد. بعد از اتمام آموزش، هر دو گروه آزمایش و گروه کنترل مجددا پرسشنامه ها را تکمیل کردند و باهم مقایسه شدند. لازم به ذکر است به دلیل رعایت مسائل اخلاقی، بعد از اتمام پژوهش، جلسات آموزش ذهن آگاهی برای گروه کنترل نیز برگزار شد. برای تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. معیارهای ورود به مطالعه، تمایل به همکاری، نداشتن مسائل جسمی و روانشناختی شدید و معیارهای خروج، شرکت همزمان در مشاوره های دیگر و عدم تمایل به همکاری بود. در این پژوهش از پرسشنامه اضطراب کتل و پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف استفاده شد.

پرسشنامه اضطراب کتل، پرسشنامه اضطراب کتل به صورت یک پرسشنامه کوتاه در چهل ماده فراهم آمده است. پرسشنامه ای که می توان بدون مراقبت و پس از یک هفته یا بیشتر مجدداً بکار بست بدون آنکه آزمودنی بخش مهمی از پاسخ های گذشته خود را به یاد آورد. این مقیاس را می توان درهر دو

جنس بعد از سن چهارده سالگی و در اکثر فرهنگ ها بکار برد. در این پرسشنامه مجموع امتیازات مواد ۱ تا ۲۰، میزان اضطراب پنهان را تعیین می کند. و مجموع امتیازات ۲۱ الی ۴۰، میزان اضطراب آشکار را تعیین می کند . میزان اضطراب کل نیز از مجموع امتیازات مواد ۱ تا ۴۰ به دست می آید. پرسشنامه اضطراب کتل توسط دادستان (Dadsetan,1990) بر روی دانشجویان هنجارگزینی شده و روایی تست کتل مورد تأیید قرار گرفته است. ضریب پایایی بدست آمده برای آزمون کتل توسط اسدی با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش شده است (30). و نیز ضریب پایایی بدست آمده توسط قاسم زاده از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۴ می باشد (31). در پژوهش حاضرضریب پایایی آزمون کتل با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ بدست آمد.

پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف (فرم بلند)، پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف این پرسشنامه توسط ریف (Ryff,1980) طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۸۴ گویه است و با یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای بهزیستی روانشناختی را می‌سنجد (32). شرکت‌کنندگان در مقیاس ۶ درجه‌ای (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) به سئوالات پاسخ می‌دهند. چهل و هفت سؤال بطور مستقیم و سی و هفت سؤال به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند(33). در پژوهش بیانی و همکاران، روایی پرسشنامه توسط اساتید و متخصصان این حوزه تأیید شده است. و پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ بالای ۰/۷۰ به دست آمده است. ضریب پایایی به روش باز آزمایی نیز ۰/۸۲ بدست آمده است. که از لحاظ آماری معنی دار بود (p<۰/۰۰۱). همبستگی بهزیستی روانشناختی با مقیاس رضایت از زندگی، پرسشنامه شادکامی آکسفورد و پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ به ترتیب ۰/۴۷، ۰/۵۸و۰/۴۶ بدست آمده است (۰/۰۰۱ >p). در نتیجه پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف از روایی و پایایی مناسبی برخوردار است و برای سنجش بهزیستی روانشناختی دانشجویان ایرانی مناسب است(32). در پژوهش حاضرضریب پایایی آزمون ریف با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ بدست آمد.

جلسات آموزشی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس [۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷]

جلسه اول: • خوش آمد گویی و برقراری رابطه با اعضاء گروه • معرفی اعضاء گروه • تعیین مقررات گروه و پاسخ به سوالات • آشنایی کلی با اضطراب، نشانه ها و علت های آن
جلسه دوم : • بودن در زمان حال • تمرین خوردن کشمش با حضور ذهن (افزایش توجه و حضور در لحظه حال) • تمرین تنفس با حضور ذهن (افزایش توجه و حضور در لحظه حال) • تکالیف خانگی؛ تمرین تنفس و خوردن مورد خاص با حضور ذهن
جلسه سوم: • بررسی تکالیف خانگی • تمرین خوردن سیب با حضور ذهن • ادامه تمرین تنفس با حضور ذهن • اسکن بدن با حضور ذهن (توجه غیر قضاوتی به بدن و احساسات همراه آن) • تکالیف خانگی؛ تمرین تنفس، اسکن بدن و خوردن مورد با حضور ذهن
جلسه چهارم: • بررسی تکالیف خانگی • ادامه تمرین تنفس با حضور ذهن • ادامه تمرین اسکن بدن با حضور ذهن • تمرین دیدن چیز خاصی برای اولین بار (برای کاهش کهنه نمایی های ذهن) • تمرین گسلش احساسات (یکی ندانستن خود با احساس) • تکالیف خانگی؛ تمرین تنفس، اسکن بدن، دیدن چیز خاصی برای اولین بار و گسلش احساس

جلسه پنجم:

- بررسی تکالیف خانگی
- ادامه تمرین تنفس با حضور ذهن
- ادامه تمرین اسکن بدن با حضور ذهن
- تمرین گسلش احساسات
- تمرکز صرف بر چیز مورد علاقه و انحراف عمدی تمرکز از آن(کاهش قدرت فرمانهای ذهن)
- تمرین کنترل و مهار انگیزه فعالیتها (کاهش قدرت فرمانهای ذهن و انجام فعالیت از روی عادات)
- تکالیف خانگی؛ تمرین تنفس' اسکن بدن' دیدن چیز خاصی برای اولین بار' گسلش احساس' تمرکز صرف بر چیز مورد علاقه و انحراف عمدی تمرکز از آن و تمرین کنترل و مهار انگیزه فعالیتها

جلسه ششم:

- بررسی تکالیف خانگی
- ادامه تمرین تنفس با حضور ذهن
- ادامه تمرین اسکن بدن با حضور ذهن
- تمرکز صرف بر چیز مورد علاقه و انحراف عمدی تمرکز از آن
- تمرین کنترل و مهار انگیزه فعالیتها
- پیاده روی با حضور ذهن (افزایش توجه و بودن در لحظه حال)
- تمرین تمرکز بر احساس رضامندی تک تک اعمال (تضعیف وعده های ایدالی ذهن نسبت به آرامش در آینده)
- تکالیف خانگی؛ تمرین تنفس' اسکن بدن' پیاده روی با حضور ذهن و تمرین تمرکز بر احساس رضامندی تک تک اعمال

جلسه هفتم:

- بررسی تکالیف خانگی
- ادامه تمرین تنفس با حضور ذهن
- ادامه تمرین اسکن بدن با حضور ذهن
- ادامه تمرین پیاده روی با حضور ذهن
- تمرکز بر چیزهای غیر ممکن و محال (کاهش قدرت ذهن. چون ذهن از چیزهای غیر ممکن گریزان است)
- تکالیف خانگی؛ تمرین تنفس' اسکن بدن' پیاده روی با حضور ذهن' تمرین تمرکز بر احساس رضامندی تک تک اعمال و تمرکز بر چیزهای غیر ممکن و محال

جلسه هشتم:

- بررسی تکالیف خانگی
- ادامه تمرین پیاده روی با حضور ذهن
- بحث و بررسی تاثیر تمرین ها و پاسخ به سوالها
- اجرای پس آزمون
- ایجاد انگیزه در اعضاء گروه برای ادامه تمرین های ذهن آگاهی در طول زندگی
- قدردانی ازحضور منظم و فعالیتهای اعضاء گروه و اتمام جلسات

یافته ها

بر اساس جدول (۱)' در گروه آزمایش و در مرحله پس آزمون میانگین نمرات اضطراب کاهش یافته و نمرات بهزیستی روانشناختی افزایش یافته است. اما نمرات گروه کنتر ل تغییر چندانی نکرده است.

قبل از بکارگیری آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری، پیش فرض های آن موردبررسی قرار گرفت. جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده ها از آزمون کولموگروف- اسمیرنوف استفاده شد. نتایج این آزمون نشان داد که توزیع نمرات متغیرهای وابسته در پیش آزمون- پس آزمون نرمال می باشد و داده ها از توزیع نرمال برخوردار بودند ($P < ۰/۰۵$). برای بررسی همگنی واریانس ها از آزمون لوین استفاده شد که نتایج آن در جدول 2 آمده است. همگنی شیب خط رگرسیون از طریق بررسی رابطه بین متغیرهای همپراش با متغیر مستقل (گروه) بررسی شد(اثر گروه x پیش آزمون اضطراب $F = ۶/۰۱۸$ ، $P=۰/۱۱۷$ ؛ اثر گروه x پیش آزمون بهزیستی روانشناختی $F =۴/۰۶۰$ ، $P = ۰/۱۲۹$) و عدم معناداری نشان دهنده همگنی شیب رگرسیون بود. بر اساس نتایج آزمون لوین و عدم معناداری آن برای هر دو متغیر، شرط برابری واریانس بین گروهی رعایت شده است. (جدول۲).

جدول ۱. شاخص های توصیفی متغیرها در دو گروه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف معیار
اضطراب	پیش آزمون	آزمایش	۳۶/۳۳۳	۱۰/۱۵۳۶
		گواه	۳۷/۹۳۳	۱۰/۲۰۸۳
	پس آزمون	آزمایش	۲۵/۴۰۰	۷/۲۴۸۶
		گواه	۳۶/۱۳۳	۸/۳۹۱۰
بهزیستی روانشناختی	پیش آزمون	آزمایش	۳۳۴/۲۰۰	۳۲/۲۵۳۹
		گواه	۳۳۲/۵۳۳۳	۲۱/۱۹۲۵
	پس آزمون	آزمایش	۳۷۷/۶۶۷	۴۲/۸۷۴۷
		گواه	۳۳۳/۶۶۷	۳۵/۵۰۹۹

جدول ۲ . نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض همگنی واریانسها

متغیر	F	DF۱	DF۲	P
اضطراب	۰/۶۰۸	۱	۲۸	۰/۴۴۲
بهزیستی روانشناختی	۰/۸۶۴	۱	۲۸	۰/۳۶۱

جدول ۳. اطلاعات مربوط به شاخص های اعتباری آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری در مرحله پس آزمون

موقعیت	آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	P	توان اماری
	اثر پیلایی	۸۶۴۰/	۲	۲۵	۱۱/۷۹۹	۰/۰۰۰	۸۸۹۰/
عضویت گروهی	لامبدای ویلکز	۱۴۵۰/	۲	۲۵	۱۱/۷۹۹	۰/۰۰۰	۸۸۹۰/
پس آزمون	هتلینگ	۰/۹۴۴	۲	۲۵	۱۱/۷۹۹	۰/۰۰۰	۸۸۹۰/
	بزرگترین ریشه خطا	۰/۹۴۴	۲	۲۵	۱۱/۷۹۹	۰/۰۰۰	۸۸۹۰/

بر اساس جدول (۳) سطح معنا داری همه آزمونها نشان می دهد که می توانیم از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده کنیم. نتایج نشان داد که دربین گروههای آزمایش و کنترل از نظر متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد. یعنی تغییرات حاصل شده در میانگین نمرات پس آزمون اضطراب و بهزیستی روانشناختی ناشی از تاثیر آموزش ذهن آگاهی بود. و امکان خطای نوع دوم وجود نداشت (۰/۹۸).

جدول ۴ . نتایج تحلیل کوواریانس تاثیر ذهن آگاهی در اضطراب و بهزیستی روانشناختی

منبع	متغیر وابسته	DF	MS	F	P	Eta	توان آماری
گروه	اضطراب	۱	۸۵۶/۸۱۲	۱۳/۰۶۳	۰/۰۰۱	۰/۳۳۴	۰/۹۳۵
	بهزیستی روانشناختی	۱	۱۳۲۵۷/۲۷۶	۹/۹۶۳	۰/۰۰۴	۰/۲۷۷	۰/۸۵۹

بر اساس جدول (۴) پس از تعدیل نمرات پیش آزمون' آموزش ذهن آگاهی در اضطراب و بهزیستی روانشناختی تاثیر معناداری نشان داد(P < ۰/۰۵). یعنی ذهن آگاهی نمرات اضطراب را در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در پس آزمون کاهش داد ونمرات بهزیستی روانشناختی را در مرحله پس آزمون افزایش داد.

بحث

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی در اضطراب و بهزیستی روانشناختی دانشجویان بود. نتایج نشان داد

که ذهن آگاهی در کاهش اضطراب و افزایش بهزیستی روانشناختی دانشجویان تاثیر دارد. نتایج پژوهش حاضر با یافته های تحقیقات قمری و حسینی (۳۹)؛ یوسفی و مجابی (۴۰)؛ جعفری و شهابی (۴۱)؛ رمضانی و دلجو (۳۸)؛ استرج، اسوین، باچکیو، والدسپینو و ریچی (۲۳)؛ دیازگونزالز، دونس، سانچزریا، انتونیو و الویرا (۴۲)؛ ریچاردسون، کلاین و گیموند (۱۸) ؛ یانگ، تانگ و ساو (۲۰)؛ عباسی، شریعتی و تاجیک زاده (۱۶)؛ کلاه کج و زرگر(۴۳) مبنی بر تاثیر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب همخوانی دارد و با نتایج پژو هش های قدم پور و شیرازی تهرانی (۴۴)؛ وصالی محمود، احدی، کجباف و نشاط دوست (۴۵)؛ اسماعیلی و همکاران (۴۶)؛ کریسنتنی، متیز، سمنتی، پسکلی، الیپرا و فابرو (۴۷)؛ چان، هوانگ و لین (۴۸) که نشان می دهند ذهن آگاهی موجب افزایش بهزیستی روانشناختی می شود، نیز همخوانی دارد.

در تبیین نتایج بدست آمده می توان گفت ذهن آگاهی حتمالا بنا به دلایل علمی زیر باعث کاهش اضطراب و افزایش بهزیستی روانشناختی در دانشجویان شد. معمولا افراد زمانی دچار اضطراب می شوند که افکار منفی و غیر ارادی ذهن آنها را مشغول کند و برداشت های منفی ذهنی را عین واقعیت فرض کنند و به ان اعتماد کنند. در ذهن آگاهی زمانی که به یک فکر گوش می کنید، حضور یک آگاهی را احساس می نمایید، به این شکل فکر قدرت و استیلای خود را بر شما از دست می دهد و می توانید بلافاصله کنترل آن را در دست بگیرید. زمانی که یک فکر تسلیم شود، نوعی عدم پیوستگی در جریان ذهنی را تجربه می کنید: وقفه یا شکافی به نام بی ذهنی. در ابتدا این وقفه ها کوتاه هستند و شاید چند ثانیه دوام داشته باشند، اما به تدریج طولانی تر می شوند. زمانی که این وقفه ها رخ می دهند، ثبات و آرامشی خاص درون خود احساس می کنید. این حس آرامش و ثبات با تمرین عمیق تر می شود. (۲۸). وقتی که ذهن آگاهی را تمرین می کنید، برای زیستن در زمان حال و بررسی تجربیات درونی خود تصمیم می گیرید. با پذیرش و مشاهده حواس درونی خود موجی از افکار و حواس دیگر داخل شده و شما همه آنها را نه به صورت دائمی، بلکه گذرا می پندارید از این رو حس آرامش و خالی شدن در اطراف تجربیات ناخوشایند ایجاد می‌شوند. ذهن آگاهی با توقف شناسایی افکار ترسناک، از ظرفیت طبیعی مراکز عالی قشر مغز حمایت کرده تا موقعیت به درستی مفهوم سازی و تفسیر شود. و همچنین تمرین های ذهن آگاهی می توانند چرخه کاری سیستم ترس را در بادامه کنترل نمایند(۳۴). ما در ذهن آگاهی، ذهن را نابود نمی کنیم .بلکه فقط از او فاصله می‌گیریم و دیگر خود را با تولیدات آن هم هویت نمی پنداریم. اگر این ذهن جداشده بخواهد افکار خوب و مثبت تولید کند این افکار را به خود مرتبط نمی سازیم و نتیجه نمی گیریم که ما آدم خوب و مثبتی هستیم. برعکس اگر ذهن افکار منفی و ناخوشایند تولید کند هم باز به نتیجه نمی گیریم که آدم بد و منفی هستیم. برای افرادی که به آگاهی ناب رسیده ذهن به یک ابزار تبدیل می‌شود ابزاری که برای عمل خاص به کار گرفته می شود و وقتی کار تمام می‌شود سر جایش گذاشته می شود (۳۷). در ذهن آگاهی تقلا نکردن، پذیرفتن، و بودن در لحظه حال می‌تواند با حسی از بهزیستی رضایت بخش همراه باشد که با پاسخ آرمیدگی متفاوت است. ذهن آگاهی با قراردادن افراد در حال بودن در مقابل حالت شدن می‌تواند به این سیستم دست یابد. در واقع ذهن آگاهی با کاهش فعالیت وضعیت پیش فرض ذهن ارتباط دارد و تعادل سمپاتیک–پاراسمپاتیک مثل بهبودی تغییرپذیری ضربان قلب را که هر دو با این سیستم آرامش رضایت در ارتباط اند، تغییر می دهد. افرادی که مدتیشن کار می‌کنند از احساس پیوند بیشتر، خواستن کمتر، احساس خطر کمتر، رضایت بیشتر وآرامش و راحتی بیشتر با خود، بعد از مدتی هم به ویژه بعد از دوره های طولانی تمرین و خویشتن نگری، صحبت می کنند. (۳۶).

وقتی شما در پذیرش کامل آنچه که هست زندگی می کنید، که در واقع تنها روش زندگی سالم نیز می باشد، دیگر در زندگیتان "خوب "و "بدی "وجود ندارد. به این شکل تنها یک خوب متعالی وجود دارد که شامل "بد "هم می شود. هیچ چیزی خارج از شما نمی تواند هرگز باعث رضایتتان شود مگر برای مدت زمانی بسیار کوتاه و سطحی، اشیاء و موقعیت ها ممکن است به شما لذت بدهند اما در عین حال رنج و درد را نیز با خود همراه دارند. اگر ماهیت بی ثبات همه چیز را بپذیرم، به این شکل آرامش را دریافته ایم. هر وقت متوجه شدید هر نوع حالت منفی در حال شکل گرفتن در وجودتان می باشد، به عنوان شکست یا اشتباه به آن نگاه نکنید بلکه آن را به صورت علامتی مفید و هشداردهنده ببینید که به شما می گوید:" بیدار شو، از ذهنت بیرون بیا، حاضر باش. "لحظه ای که به طور کامل این عدم آرامش را بپذیرید، ناآرامی شما تبدیل به آرامش می شود(۳۸). در ذهن آگاهی ما در فضای بی زمانی زندگی می کنیم. یعنی فضایی که در آن گذشته و آینده وجود ندارد و هر چه هست فقط اکنون است. و این اکنون یک زمان نیست، بلکه یک لحظه جاودانه است که از ازل تا ابد ادامه دارد. به این لحظه ((اکنون جاودانه)) هم می‌گویند(۳۷). ناراحتی، نگرانی، تنش، استرس، اضطراب و به طور کلی هر نوع ترسی به علت آینده ای بیش از حد و کافی نبودن حضور ایجاد شده است. از سوی دیگر احساس گناه، پشیمانی، سرزنش، ظلم به خود، ناراحتی، تلخی و هر نوع عدم بخشش به علت گذشته ی بیش از حد و کافی نبودن حضور در حال ایجاد می شود . دردی که در زمان حال برای خود خلق می کنید، شکلی از عدم پذیرش یا مقاومت ناخودآگاه به چیزی است که جریان دارد . ذهن همیشه می خواهد زمان حال را انکار کند و ازآن بگریزد. رنج به زمان نیاز دارد چرا که نمی تواند در حال بقا یابد. به آنچه که هست تسلیم

شوید. به زندگی پاسخ آری بدهید و با چشمان خود ببینید زندگی چگونه به یکباره به جای اینکه بر علیه شما باشد، در کنار و بر وفق مراد شما خواهد بود(۳۵). ذهن اصرار دارد که جهان را کهنه، قدیمی و تکراری ببیند، به همین خاطر با آگاهی ذهنی ما در بهترین حالت فقط بار اول می توانیم اتفاقات را نو و تازه ببینیم. مطمئنا ذهن تقلا می کند که این تلاش شما را بیهوده جلوه دهد و به شما می‌گوید که همه این صحنه ها قبلا دیده شده و نگاه کردن دوباره به آنها وقت تلف کردن است. اما حقیقت این است که ذهن دروغ می گوید در دنیای واقعی هر لحظه فقط یک بار اجازه آفریده شدن پیدا می‌کند و در همان لحظه محو می شود دوباره لحظه بعد مجوز خلقت می یابد. وقتی ذهن متوجه شود که شما دیگر فریب کهنه نمایی های او را نمی خورید، می فهمد که دیگر نمی تواند با تکیه بر تکراری بودن وقایع ما را به نتیجه گیری ها و استدلال های خود قانع سازد (۳۷). مهم ترین محدودیت پژوهش حاضر در دسترس نبودن آموزش دهنده ذهن آگاهی متخصص و مجرب و آموزش ذهن آگاهی در حد متوسط از طرف پژوهشگر. بنابرین در پژوهشهای آتی توصیه می شود از افراد متخصص و مجرب برای آموزش ذهن آگاهی استفاده شود و نیز با توجه به اینکه ذهن آگاهی به توجه هدفمند در زمان حال(اینجا و اکنون) همراه با پذیرش بدون واکنش و قضاوت(شرطی زدایی) اشاره دارد، توصیه می شود در پژوهش های آتی اثربخشی ذهن آگاهی بطور مقایسه ای با گشتالت درمانی و رفتاردرمانی مورد مطالعه قرار گیرد.

نتیجه گیری

ذهن آگاهی با افزایش آگاهی و توجه در لحظه حال،مشاهده غیر قضاوتی و پذیرش امورهمانطوری که هست' یکی ندانستن خود با ذهن' کاهش کهنه نمایی و قدرت فرمانهای ذهن و کاهش انجام فعالیت از روی عادات' موجب کاهش اضطراب و افزایش بهزیستی روانشناختی می شود. پژوهش حاضر محدودیت هایی هم دارد از جمله؛ به دلیل محدودیت زمانی امکان اجرای جلسات پیگیری وجود نداشت. پیشنهاد می شود ذهن آگاهی به عنوان روش کیفی زیستن در لحظه حال در کاهش اضطراب و ارتقاء بهزیستی روانشناختی دانشجویان مورد استفاده قرار گیرد. همچنین توصیه می شود این روش موثر و سودمند در مراکز مشاوره و روانشناسی برای کاهش اضطراب و افزایش بهزیستی روانشناختی استفاده شود. در پژوهش های آتی می توان ذهن آگاهی را همراه با گشتالت درمانی در کاهش اضطراب و فزایش بهزیستی روانشناختی بکار برد.

سپاسگزاری

نویسندگان بر خود لازم می دانند از تمامی اساتید دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی و آموزش بهداشت دانشگاه های تهران ، تبریز و محقق اردبیل تقدیر و تشکر به عمل آورند .همچنین این مطالعه بخشی از رساله دکتری مشاوره واحد علوم و تحقیقات تهران می باشد. نویسندگان از دانشجویان شرکت کننده در مطالعه نیز تشکر و قدردانی می کنند.

تضاد منافع

هیچ گونه تعارض منافعی در این مطالعه وجود ندارد .

ملاحظات اخلاقی

ملاحظات اخلاقی در پژوهش با جلب رضایت آگاهانه شرکت کنندگان انجام گرفته و همچنین به افراد شرکت کننده در مورد محرمانه بودن نتایج اطمینان داده شده است .این مقاله برگرفته از رساله دکتری با کد مصوبه IR.AJUMS.REC.1398.612 می باشد.

منابع

1-1-T. Beck A. Cognitive Therapy and Psychological Problems. (Translation by M., Ghracheh Daghi), First Edition, Tehran: Dorsa Publications. 2001.

2-Blackburn D. Cognitive therapy of depression and anxiety. (Translation by H. Tozandeh Jani), Tehran: Astan Quds Razavi Publishing. 1995.

3- Ritchie H , Roser M. MentalHealth.Published online at OurWorldInData.org. Retrieved from: 'https://ourworldindata.org/mental-health'. 2018.

4- Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates. World Health Organization, 2017.

5- Raddadi A , Aljabri J. N , Kareem M A , Alattas A M , Alkhalawi M J. The Prevalence of Depression and Anxiety among Medical Students in Comparison with Non-Medical Students : A Cross-Sectional Study in Taibah University , Al Madinah Al Munawwarah , Saudi Arabia. 2017; 5(1): 72–80.

6- Cheung T , Wong S Y , Wong K Y , Law L Y , Ng K , Tong M T , … Yip P S F. Depression, anxiety and symptoms of stress among baccalaureate nursing students in Hong Kong: A cross-sectional study. 2016 .

7- Labafi Nejad Y, Bzzagzadeh A. Prevalence of anxiety and its effective factors in female medical students of Tehran University of Medical Sciences. Quarterly Journal of Health at Work. . 2012; 9 (3): 32-38. [persian].

8- Najafi Keliani M , Pourjam A , Jamshidi N , Karimi S , Najafi Kelayani V . Stress, anxiety, depression and self-concept among students of Fasa University of Medical Sciences. Journal of Fasa University of Medical Sciences. 2013; 3 (3): 235-240. [persian].

9- Stahl B , Goldstein E. *A mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland: New Harbinger Publications. 2010.

10- American Psychological Association. 2018.

11- Lakshmi Chouhan V , Sharma P. Psychological Models of Depression and Anxiety: Counselor's. The

International Journal of Indian Psychology. 2017; 4(2): 2348–5396.
12- Moe K , “factors influecing womens psychological well-being within a positive funcutining framwork” .Theses and Dissertations--Educational, School, and Counseling Psychology . 2012 .
13- McMahan E A, Estes D. Hedonic versus eudaimonic conceptions of well-being: Evidence of differential associations with self-reported well-being. 2011; *103(1)*: 93–108.
14- Huppert F A. Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. Applied Psychology: Health and Well-Being. 2009;2 (1): 137–164.
15- Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 1989; 57(6):1069-1081.
16- Abbasi F , Shariati K , Tajikzadeh F. Comparison of the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): Reducing Anxiety Symptoms. 2018; *5*(4): 0–4. [persian].
17- Aghaie E , Roshan R , Mohamadkhani P , Shaeeri M. Well-Being , Mental Health , General Health and Quality of Life Improvement Through Mindfulness-Based Interventions : A Systematic Review and Meta-Analysis. 2018 ; *20*(3) :e16231. [persian].
18- Richardson L G , Cline T , Guimond M E. The effect of a mindfulness based stress reduction intervention on the perceived stress and burnout of RN students completing a doctor of nursing practice degree. 2018 ; *8*(10).
19- Nyklícek I , Kf K. Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life : is increased mindfulness indeed the mechanism ? 2008; *35*(3): 331-40.
20- Yang J , Tang S , Zhou w. effect of mindfulness-based stress reduction therapy on work stress and mental health. 2018; *30*(2): 189–196.
21- Nabi Pour S, Rafi Pour A, Haji Alizadeh K. The Effectiveness of Mindfulness Based Cognitive Therapy Training on Death Anxiety and Suicidal Thoughts in Patients with Cancer. Zahedan Journal of Research in Medical Sciences. 2018 ; 20 (1). [persian].
22- Kian A A, Vahdani B , Noorbala A A , Nejatisafa A , Arbabi M , Zenoozian S , Nakhjavani M. Clinical Study The Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction on Emotional Wellbeing and Glycemic Control of Patients with Type 2 Diabetes Mellitus. 2018 .
23- Strege M V, Swain D , Bochicchio L , Valdespino A , Richey J A. A Pilot Study of the Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Positive Affect and Social Anxiety Symptoms. 2018; 9: 866.
24- Janssen M , Heerkens Y , Kuijer W , Heijden B, Van Der, Engels J. *Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees ’ mental health : A systematic review*. 2018 ;13(1).
25- Wolf c, Serpa G. A clinician ’ s guide to teaching mindfulness : the comprehensive session-by-session program for mental health professionals and health care providers. Oakland, California : New Harbinger Publications. 2015 .
26- Beagle J.M. Workbook for Stress Reduction for Teens. (Translation N, Nasseri Tafti), First Edition, Arjmand Publishing. 2014.
27- Didonna F. Clinical Handbook of Mindfulness New York: Springer. 2009; 523.
28- Zarbock G, Lynch S, Ammann A, Ringer S. Mindfulness for therapists: understanding mindfulness for professional effectiveness and personal well-being. Chichester: Wiley-Blackwell. 2015.
29- Crane R. Mindfulness-based cognitive therapy. (Translate, A Khoshlahjeh), Be'sat Publishing. 2011.
30- Asadi Z. The Effect of Group Counseling with Cognitive-Behavioral Approach on Anxiety Reduction in Third-Year-Old High School Girls in Tehran. Tehran, Azad University of Science and Research Branch ; 2004.[persian].
31- Ghasemzadeh A. The effect of group counseling with cognitive - behavioral approach in decreasing anxiety and increasing assertiveness of high school students in Parsabad Moghan public schools. Islamic Azad University, Science and Research.; 2006.[persian].
32- Biani A, Kochaki M, Biani A. Validity and Reliability of the Ryff Psychological Well-being Scale. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology. 2008;4 (2):146–151.[persian].
33- Karimpur J. The Effectiveness of Mindfulness based Stress Reduction Program on Quality of Life, Perceived Stress and Psychological Well-being of Cardiovascular Patients. Islamic Azad University of Science and Research Campus (Hormozgan).; 2014.[persian].
34- Brentley J. Relaxing Mentally Minded. (Translation by Masoudi Sani, R Kohei, N Paknia). Tehran, Academic Publishing .2017.
35- Kabat Zinn J . Wherever you go, this is the destination. (Translated by f. Hasani), Shadan Pajhwok Publishing. 2106 .
36- Noori h. Compassion and mindfulness . Kian Afraz Publishing. 2017 .
37- Jamali S, Kothari F. Mindfulness, the first solution. Nowruzi Publishing. 2017 . [persian].
38- Ramezani Gh. Power of the present. Vanya's publication. 2014 .
39- Qamari M, Hosseini G . The effectiveness of mindfulness-based stress reduction training on test anxiety in female students. Journal of Women and Culture. 2017; 31 (8): 33-43. .[persian].
40- Yosefi L, Mojabi, N. Mindfulness-based stress reduction training on reducing the psychological symptoms of first grade high school male students in District 10 of Tehran. 21st International Conference on New Research in Science and Engineering.2017. [persian].
41- Jafari A, Shahabi S. The effect of mindfulness-based stress reduction program on overt and covert anxiety and quality of life in obese women. Feyz Bimonthly 21.2107. (1), 83-93. [persian].
42- Díaz-gonzález M. C, Dueñas C. P, Sánchez-raya A, Antonio J, Elvira M. Mindfulness-based stress reduction in adolescents with mental disorders : A randomised clinical trial. 2018 . 30(2), 165–170.
43- Kolahkaj B, Zargar F. Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction on Anxiety, Depression and Stress in Women With Multiple Sclerosis.2015. Nurs Midwifery Stud 4(4), e29655. doi: 10.17795/nmsjournal29655.[persian].
44- Ghadmpour E, Shirazi Tehrani. The effect of mindfulness stress reduction training on the psychological well-being components of mothers of children with attention deficit / hyperactivity disorder.2016. Exceptional Children Quarterly, 16 (3), 35-48. [persian].
45- Wesali Mhmood R, Ahadi H, Kajbaf M, Neshat Doost H . The effectiveness of mindfulness-based intervention for children on mindfulness and mental health.2016. Journal of Disability Studies, (7), 1-8. [persian].
46- Ismaili M, Basiri N, Kheyr Z.The effectiveness of mindfulness-based therapy on increasing the psychological well-being of mothers with children with

learning disabilities.2015. Journal of Learning Disabilities.6 (1): 39-26. [persian].

47- Crescentini C, Matiz A, Cimenti M, Pascoli E, Eleopra R , Fabbro F. Effect of Mindfulness Meditation on Personality and Psychological Well-being in Patients with Multiple Sclerosis.2018 . International Journal of MS Care: 20(3): 101-108.

48- Chang J. H , Huang, C. L , Lin Y. C. Mindfulness, Basic Psychological Needs Fulfillment, and Well-Being. 2015 . Journal of Happiness Studies, 16(5), 1149–1162.