

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله

اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود مهارت های ارتباطی دانش آموزان دختر مدارس شبانه روزی

فاطمه طوفانی^۱، دکتر شهرام واحدی^۲، دکتر تورج هاشمی^۳

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود مهارت های ارتباطی دانش آموزان دختر مدارس شبانه روزی اجرا شد. روش این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. برای انتخاب نمونه، از روش نمونه گیری غیر تصادفی هدفمند استفاده گردید. بدین صورت در مرحله غربالگری، ۳۰ نفر انتخاب شدند و در دو گروه ۱۵ نفری (آزمایش و کنترل) جایگزین گردیدند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه تحت آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفتند، اما در این مدت گروه کنترل مداخله ای را دریافت نکردند. برای جمع آوری اطلاعات مورد نیاز از پرسشنامه های مهارت های ارتباطی کوئین دام استفاده شد. نتایج با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تحلیل شد. نتایج نشان داد که بین دو گروه (آزمایش و کنترل) در متغیر مهارت های ارتباطی تفاوت معنی دار وجود دارد. برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی موجب بهبود معنادار مهارت های ارتباطی در دانش آموزان گردیده است. مبتنی بر یافته ها، می توان نتیجه گرفت که برنامه های کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند مهارت های ارتباطی دانش آموزان دختر را بهبود بخشد.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، مهارت های ارتباطی

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه تبریز (نویسنده مسئول)، Barfinf22@yahoo.com

^۲ استاد روانشناسی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه تبریز، vahedi117@yahoo.com

^۳ استاد روانشناسی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه تبریز، tourajhashemi@yahoo.com

The Effectiveness of Mindfulness-based Stress Reduction Program on improved Communication Skills of Female Students in Boarding Schools

Fatemeh Tofani, Shahram Vahedi, Touraj Hashemi

Abstract

The study aimed to determine the effectiveness of mindfulness-based stress reduction program on improvement of communication skills of female students in boarding schools. This semi-experiment with a pretest- posttest design and a control group was conducted on 30 subjects selected through screening method and divided in two test and control groups of 15 cases. The experimental group received eight sessions of mindfulness-based stress reduction training, whereas no training was provided for the control group. Data were collected using Beck anxiety and depression scale and Queen-Dom communication skills test. Data analysis was carried out using analysis of covariance. Results indicated a significant difference between the study groups in terms of anxiety, depression, and communication skills. Therefore, mindfulness-based stress reduction programs resulted in a significant reduction in depression, anxiety, as well as improvement of communication skills among the students. Therefore, it could be concluded that mindfulness-based stress reduction programs can decrease anxiety, depression and improve communication skills in the adolescents.

Keywords: Mindfulness-based Stress Reduction, Anxiety, Depression, Communication Skills

مقدمه

نوجوانی دوره‌ای بین کودکی و بزرگسالی است که با تغییرات مربوط به رشد در زمینه های زیست‌شناختی^۴، روانشناسی^۵ و اجتماعی^۶ مشخص می‌شود. نوجوانی چالش‌های بسیاری نظیر چالش‌های جسمانی، زیستی و روان‌شناختی را به همراه دارد و تغییرات اجتماعی نیز در پیش رو هستند. زمانی که یک نوجوان برای مواجه‌شدن و دست‌وپنجه نرم کردن موفقیت‌آمیز با یک چالش رشدی ناتوان است، احتمال پیامدهای روان‌شناختی، هیجانی و رفتاری مشکل‌آفرینی وجود دارد (گلدارد، ۱۳۸۷).

مسائل و مشکلات نوجوانان خود را به شکل‌های مختلفی همچون افسردگی، اضطرابی، مشکلات رفتاری و ناسازگاری خود را نشان می‌دهند؛ بنابراین شناسایی این قبیل مشکلات بسیار مهم است (سادات محجوب، ۱۳۹۲).

مطالعات هوسی و گو^۷ (۲۰۰۵) نشان داد که اختلال‌های روانی، مشکلات رفتاری- تحصیلی نوجوانانی که در مدارس شبانه‌روزی به سر می‌برند، از همتایان خود که در خانواده زندگی می‌کنند، بیشتر و عزت‌نفس و مهارت‌های ارتباطی آن‌ها کمتر است و مشکلات جسمانی و روان‌شناختی دختران ساکن مدارس بیش از پسران است (بارسکی^۸، ۲۰۰۱؛ نقل از میکائیلی منیع، ۱۳۸۹).

در این راستا، دهستانی (۱۳۷۶) در بررسی سلامت روانی دانش آموزان مدارس شبانه‌روزی دریافت که دختران در مدارس شبانه‌روزی در تمامی مقیاس‌ها غیر از پرخاشگری (که تفاوت معنادار نبود)، آسیب روانی بیشتری از خود نشان می‌دهند.

دختران دبیرستانی نسبت به سایر گروه‌ها، این دوره خاص از زندگی خود را بسیار تنش‌زا می‌دانند که می‌تواند مربوط به عللی همچون دریافت ناکافی و نامناسب آموزش‌های پیرامون مسائل مرتبط با سلامت بلوغ، بد آموزی و وجود منابع نادرست آگاهی دهنده، عوامل هورمونی و بیداری غرایز جنسی، تغییرات ساختاری، نگرانی از سلامت جسمی و ترس از آینده، ازدواج و شکست تحصیلی باشد (خیرخواه، مکاری، نیسانی سامانی و حسینی، ۱۳۹۲).

از سویی، در کنار مسائلی چون تحول عاطفی نوجوان، کمبود مهارت‌های اجتماعی نیز به‌عنوان مسئله‌ای که نیاز به بررسی دارد، مطرح می‌شود. بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند. مشکلاتی نظیر افسردگی، اضطراب، تنهایی، کمرویی و تعارض در روابط بین فردی از جمله مشکلاتی هستند که بسیاری از افراد جامعه با آن دست‌به‌گریبان بوده و به‌نوعی این قبیل مشکلات ریشه در بسیاری از آسیب اجتماعی نیز محسوب می‌شوند (سامانی و جوکار، ۱۳۸۶).

برقراری ارتباط اولین ضرورت یک زندگی اجتماعی است، یک ارتباط موثر وسیله‌ی مناسبی برای انتقال داده‌ها بین افراد، نشان دادن احساسات به دیگران و تصحیح سوء تفاهم‌ها می‌باشد. پیش شرط هر نوع آموزش موثر، ارتباط موثر است که لازمه رشد یک اجتماع است. یک ارتباط ناموثر باعث سوء تفاهم‌ها، نارضایتی و احساس تنهایی در افراد جامعه می‌شود. در طول اعتماد به نفس فرد را مختل می‌کند و احساس درماندگی و در نتیجه آسیب‌های روانی و اجتماعی ایجاد می‌نماید. ارتباط ناموثر توانایی فرد برای مقابله با مشکلات زندگی را کاهش می‌دهد (گراند^۹، ۲۰۰۱؛ به نقل از مستقیمی و شفیع آبادی، ۱۳۹۱). به سخن دیگر بدون ارتباط موثر و تعامل بین فردی، انسان نمی‌تواند به رشد مطلوب و شکوفایی

⁴ biological

⁵ psycholigy

⁶ social

⁷ Hussey & Guo

⁸ Barskey

⁹ Grand

شخصیت برسد و هر گونه محرومیت از روابط مطلوب و منطقی با دیگران و درماندن از زندگی پویایی اجتماعی، زمینه اضطراب، افسردگی و عقب ماندگی فرهنگی را هموار می نماید (بولتن^{۱۰}، ۱۳۸۱).

عقیده بر این است که ارتقای مهارت‌های ارتباطی در بهبود سلامت روان‌شناختی افراد مؤثر است (سامانی و جوکار، ۱۳۸۶).

مهارت‌های ارتباطی به افراد کمک می‌کنند تا در موقعیت‌های مختلف، عاقلانه و صحیح رفتار کنند، در عین حال با دیگران ارتباط سازگاران و مفیدی را برقرار کنند و بدون توسل به خشونت یا خودخوری بتوانند مسائل پیش‌آمده را حل کنند (الوانی، ۲۰۰۶). از این‌رو، امروزه، یکی از نیازهای جدی آدمی، شکل دادن به ارتباطات اجتماعی است.

از طرفی حل تعارضات بین فردی و بهبود مهارت‌های ارتباطی و مشکلات هیجانی، به توانمندی‌های بیشتری از قبیل ذهن آگاهی و رهایی از قیود ذهنیت‌های منفی و باورهای ناکارآمد نیازمند است. از این‌رو، روان‌شناسان شناختی وضعیت ذهن آگاهی را تئوریزه نموده و آن را به‌عنوان راهکاری جهت مقابله با نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و افکار ناکارآمد توصیه نموده‌اند (موسویان، مرادی، میرزایی و همکاران، ۱۳۸۹).

سنجش سازه ذهن آگاهی و همبسته‌های آن یا مقایسه ابعاد آن در گروه‌های بالینی و غیر بالینی پیشینه طولانی ندارد. تنها در دهه‌های اخیر این امر گسترش یافته است. بدین خاطر محققان کوشیده‌اند ذهن آگاهی را در ارتباط با سازه‌های بنیادین و یا آسیب‌شناختی مورد بررسی قرار دهند (امانوئل^{۱۱}، ۲۰۱۰؛ نقل از احدیان فرد، ۱۳۹۱). ذهن آگاهی به معنی توجه ویژه و هدفمند در زمان کنونی و خالی از قضاوت است که از طریق تمرین منظم ذهن آگاهی ایجاد می‌شود و بر آگاهی نسبت به محتوای ذهن تأکید می‌کند (کابات-زین^{۱۲}، ۱۹۹۰). ذهن آگاهی به زبان ساده به معنی آگاه بودن از افکار، رفتار، هیجانات و احساسات است و شکل خاصی از توجه محسوب می‌شود که در آن دو نوع عنصر اساسی (۱) حضور در زمان اکنون، (۲) قضاوت نکردن در مورد رخدادها و کنش‌ها و واکنش‌ها نقش اصلی را به عهده دارد. ذهن آگاهی یعنی حواس جمع بودن و بیداری صد در صد و آگاه بودن نسبت به همه رخدادهایی که همین‌الان در اطراف ما و همین‌طور درون بدن ما در حال اتفاق افتادن هستند به این شکل که هیچ‌گونه قضاوت و پیش‌داوری نسبت به درست و نادرست بودن اتفاقات، این بیداری و حواس جمعی و آگاهی ما را تحت تأثیر قرار ندهد (کابات-زین، ۲۰۰۲).

از نظر رایان و براون^{۱۳} (۲۰۰۳)، ذهن آگاهی روشی است برای زندگی بهتر، تسکین دردها، غنابخشی و معنادارسازی زندگی. در روان‌درمانی، درمان‌های ذهن آگاهانه که پایه در آموزه‌های بودائی و شرقی دارند، مانند کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی^{۱۴} (کابات زین، ۱۹۸۲) و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی^{۱۵} (سگال، ویلیامز و تیزدل^{۱۶}، ۲۰۰۲) بسیار مورد توجه قرار گرفته‌اند (بائر^{۱۷}، ۲۰۰۳).

کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی یک مداخله مراجع‌محور، تجربی و آموزشی است. هسته این برنامه شامل آموزش متمرکز مراقبه ذهن آگاهانه و کاربرد آن برای زندگی روزمره و مقابله با استرس، درد و بیماری هست (کابات زین، ۱۹۹۶). در این روش افراد یاد می‌گیرند پذیرش و دلسوزی را بجای قضاوت کردن درباره تجربه‌شان گسترش دهند و هشیاری

¹⁰ Bultan

¹¹ Emanoel

¹² Kabat- Zinn

¹³ Ryan & Brown

¹⁴ mindfulness based stress reduction

¹⁵ mindfulness based cognitive therapy

¹⁶ Segal, Williams & Teasdale

¹⁷ Baer

لحظه‌ای حاضر را به‌جای هدایت خودکار ایجاد کنند و شیوه‌های جدید پاسخ دادن به موقعیت را یاد بگیرند (کرین^{۱۸}، ۱۳۹۱).

شواهد روزافزونی، اثربخشی روش‌ها و فنون مبتنی بر ذهن آگاهی را در بسیاری از حوزه‌های روان‌شناسی نشان می‌دهند. برای مثال، تکنیک‌های ذهن آگاهی در کاهش درمان اختلالات اضطرابی (کابات-زین، مسیون، کریستلر^{۱۹} و همکاران، ۱۹۹۲)، جلوگیری از عود افسردگی (سگال، ویلیامز و تیزدل، ۲۰۰۲)، اختلال استرس پس از سانحه، علائم جسمانی سازی، مدل‌های درمانی استرس، مقابله و تاب آوری (اسمیتز، اورتیز، استیفن^{۲۰} و همکاران^{۲۱}، ۲۰۱۱)، سوء‌مصرف مواد (بوئن، چاوالاد و مارلات^{۲۱}، ۱۳۹۲)، اضطراب اجتماعی (اشمیرتز، ماسودا و آندرسون^{۲۲}، ۲۰۱۲) و بهبود بسیاری از اختلالات دیگر اثربخشی بالایی دارد.

در حوزه ذهن آگاهی، علی‌رغم اینکه ذهن آگاهی تأثیر مثبتی بر روی سلامت روانی و بهزیستی روانی دارد، تحقیقات کمتری بر روی متغیرهای روابط خصوصاً در مورد دانش آموزان وجود دارد. به عنوان مثال غلامی (۱۳۹۱) در پژوهش خود به این نتیجه رسید، افرادی که ذهن آگاهی بالایی دارند، روابط بهتری را در زندگی تجربه می‌کنند. با این حال، برخی شواهد پژوهشی همچون تحقیقات شوارتز^{۲۳} (۲۰۰۴) و کاناری^{۲۴} (۲۰۰۶) نشان داده است که فنون ذهن آگاهی در تخفیف تجارب هیجانی فردی بیش از تجارب هیجانی بین فردی مؤثر است و در موقعیت‌های چالش برانگیز بین فردی بخاطر فعال شدن طرحواره‌های اتوماتیک زیر قشری، امکان کاربرد فنون ذهن آگاهی کاهش می‌یابد.

در نتیجه تحقیقی که توسط روحی (۱۳۹۳) صورت گرفت، محقق به این نتیجه رسید که اثر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش افسردگی، اضطراب و استرس و افزایش کیفیت زندگی زنان خانه‌دار می‌تواند مؤثر واقع شود.

تحقیقی که توسط دلوزوسکا و کیری^{۲۵} (۲۰۱۲) انجام یافت، نشان داد که ذهن آگاهی و خودتنظیمی منجر به ایجاد انعطاف‌پذیری شخصی و شغلی می‌شود که این انعطاف‌پذیری نیز به بهبود روابط بین فردی و کاهش تعارضات منتهی می‌گردد.

لاکتور و پیترسون^{۲۶} (۲۰۱۴) در پژوهشی که انجام دادند به این نتیجه رسیدند که مراقبه‌های ذهن آگاهانه منجر به کاهش اضطراب، افسردگی و بهبود کیفیت زندگی روان‌شناختی (بهزیستی روانی) می‌شود.

بالمیجر، پیرجیر، تاول و کیچپرز^{۲۷} (۲۰۱۰) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب اضطراب و سازگاری روان‌شناختی تأثیر دارد

همچنین تحقیقی که توسط جونز و هانسون^{۲۸} (۲۰۱۴) صورت گرفت محققین به این نتیجه رسیدند که ذهن آگاهی باعث بهبود مهارت‌های ارتباطی در افراد می‌شود. کریمیان، مامی و کیخاونی (۲۰۱۴) در پژوهش خود نشان دادند که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر مهارت‌های ارتباطی و سازگاری زوجین شهر کرمانشاه اثر مثبت داشته است. در راستای

¹⁸ Crean

¹⁹ Massion & Kristeller

²⁰ Smith, Ortiz & Steffen

²¹ Bowen, Chawala & Marlatt

²² Schmertz, Masuda & Anderson

²³ Schwartz

²⁴ Canary

²⁵ Dluzewska & Kirby

²⁶ Lacoue & Petersen

²⁷ Bohlmeijer, Perhger, Taul & Cuijpers

²⁸ Jones & Hansen

بررسی اثربخشی ذهن آگاهی، مطالعات کارلسون^{۲۹} (۲۰۰۳) و بیشاب^{۳۰} (۲۰۰۲) و ولز^{۳۱} (۲۰۰۲) نشان می‌دهند که به‌کارگیری فنون ذهن آگاهی زمینه را برای حل تعارضات بین فردی و کنترل خشم مهیا می‌کند. با این حال، برخی پژوهش‌ها (زیدان، گوردون، مرچانت و گولکیشین^{۳۲}، ۲۰۱۰) نشان می‌دهند که فنون ذهن آگاهی در تخفیف تجارب هیجانی فردی بیش از تجارب بین فردی مؤثر است. در همین راستا، مطالعات کاناری^{۳۳} (۲۰۰۶) نشان داده است که در موقعیت‌های چالش‌برانگیز بین فردی، هجوم افکار و هیجانات به فضای ذهنی و فعال شدن طرح‌واره‌های خودکار زیر قشری، امکان کاربست فنون ذهن آگاهی در چنین موقعیت‌های اضطرابی را از فرد بازستانده و اثربخشی آن‌ها را در حل تعارضات کاهش می‌دهد.

بر اساس مطالعات انجام شده، در رابطه با اثربخشی ذهن آگاهی بر مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان مدارس شبانه‌روزی پژوهشی انجام نگرفته است و یافته‌های متناقضی در رابطه ذهن آگاهی بر مهارت‌های ارتباطی وجود دارد و از آنجاکه بیشتر اختلالات روانی در اصل ناشی از مشکلات مربوط به ارتباط نامناسب است و با در نظر گرفتن اهمیت پرداختن به مسائل و مشکلات دانش‌آموزان خصوصاً دختران نوجوان امروز که مادران فردا هستند و از ارکان اساسی نظام آموزشی کشور در دستیابی به اهداف نظام آموزشی هستند، یافتن روشی که بتوان به‌وسیله آن این اختلالات را کاهش داد و از به خطر افتادن سلامت روانی آن‌ها پیشگیری کرد، اهمیت بسزایی دارد. لذا اگر کارایی MBSR بر بهبود مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان بررسی شود، نتایج آن می‌تواند به‌عنوان روشی کوتاه‌مدت و ساختاریافته مورد استفاده قرار گیرد. این روش درمانی به علت به‌صرفه بودن از لحاظ هزینه و زمان، افراد بیشتری می‌توانند از امکان درمان بهره‌مند شوند. همچنین مدیران، برنامه‌ریزان بخش‌های مختلف اداره آموزش و پرورش، مسئولین بهداشت مدارس و مشاوران می‌توانند ضمن بازنگری، اصلاح و سازمان‌دهی مجدد برنامه‌های خود، شرایط لازم برای توسعه سلامت روان دانش‌آموزان فراهم آورند. لذا نتایج این تحقیق می‌تواند در این راستا حائز اهمیت باشد. بنابراین سؤال اصلی پژوهش این است که آیا درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان دختر مدارس شبانه‌روزی مؤثر است؟

روش

این پژوهش از نوع طرح‌های نیمه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. نخست آزمودنی‌های انتخاب‌شده در هر دو گروه به‌وسیله پیش‌آزمون اندازه‌گیری شدند و سپس گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه در برنامه MBSR شرکت کردند و بعد از آن یک پس‌آزمون از هر دو گروه به عمل آمد.

در این پژوهش جامعه آماری، شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مدارس شبانه‌روزی شهرستان کلبهر و بخش‌های اطراف آن بود که در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ مشغول به تحصیل بودند. بر اساس اطلاعات به‌دست‌آمده تعداد دانش‌آموزان این مدارس ۵۹۸ نفر بود. نمونه آماری این پژوهش ۳۰ نفر بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس هدفمند انتخاب شدند. بدین ترتیب که از این مدارس (۸ مدرسه شبانه‌روزی دخترانه شهرستان کلبهر) یک مدرسه به‌صورت تصادفی انتخاب شد و در مرحله غربالگری، ابتدا پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی توسط تمامی دانش‌آموزان این مدارس تکمیل گردید و سپس از بین دانش‌آموزانی که نمرات دو انحراف استاندارد بالاتر از میانگین گروه بود، ۳۰ نفر غربال شد و در دو گروه ۱۵ نفری (آزمایش و کنترل) جایگزین گردیدند.

²⁹ Carlson

³⁰ Bishop

³¹ Wells

³² Zeidan, Gordon, Merchant & Goolkasian

³³ Canary

ملاک ورود شرکت‌کنندگان در پژوهش: دختر و جزو دانش آموزان مدارس شبانه‌روزی بودن، در گستره سنی ۱۵-۱۹، مجرد و عدم استفاده از هر نوع مداخله روان‌شناختی و مشاوره‌ای دیگر، طی دوره‌ای که آزمودنی‌ها در جریان این مداخله قرار می‌گرفتند.

ابزار گردآوری اطلاعات

پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی

در پژوهش حاضر از آزمون مهارت ارتباطی کوئین دام^{۳۴} استفاده شد. این آزمون که توسط کوئین دام برای سنجش مهارت‌های ارتباطی ابداع شده است، دارای ۳۴ گویه است که مهارت‌های ارتباطی را توصیف می‌کنند. پاسخگو باید میزان انطباق وضعیت خود را با محتوای پرسش بر روی یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (برای هرگز) تا ۵ (برای همیشه) مشخص کند. مهارت‌های فرعی که در این پرسشنامه شامل پنج مهارت گوش دادن، توانایی دریافت و ارسال پیام، بینش نسبت به فرایند ارتباط، کنترل عاطفی و ارتباط توأم با قاطعیت هستند. حاصل جمع نمرات فرد در مجموع ۳۴ عبارت یک نمره کلی برای او به دست می‌دهد که مبین مهارت‌های ارتباطی آزمودنی است. بدین‌سان، دامنه نمره محتمل برای هر فرد بین ۳۴ تا ۱۷۰ خواهد بود. البته باید خاطر نشان کرد که برخی از عبارات به دلیل ماهیت و محتوای آن‌ها، در محاسبه نمره به صورت وارونه نمره‌گذاری می‌شوند. بدین معنا که اگر انتخاب گزینه یا پاسخ "همیشه" برای سایر گویه‌ها حداکثر نمره، یعنی ۵ را برای فرد به دنبال داشته باشد، در گویه‌های وارونه انتخاب همین پاسخ، منتهی به کسب حداقل نمره، یعنی ۱، می‌گردد (حسین چاری و فداکار، ۱۳۸۴). پایایی این آزمون توسط حسین چاری و فداکار (۱۳۸۴) با استفاده از روش آلفای کرونباخ، برابر با ۰/۶۹ گزارش شد که حاکی از همسانی درونی آن است. این مقدار برای آزمودنی‌های دانشجوی ۰/۷۱ و برای دانش آموزان دبیرستانی برابر با ۰/۶۶ بود. به‌منظور بررسی روایی سازه‌ای آزمون مهارت‌های ارتباطی و نیز ساختار عوامل مهارت‌های ارتباطی، در پژوهش ذکر شده از شیوه آماری تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد که مقدار عددی شاخص KMO برابر با ۰/۷۱ و نیز مقدار عددی شاخص خی دو (X2) در آزمون کرویت بارتلت برابر با ۲۳۱۸/۰۱ گزارش شد که در سطح ۰/۰۱ معنادار بود. همچنین یوسفی (۱۳۸۵) در پژوهشی، اعتبار کل مقیاس مهارت‌های ارتباطی را با استفاده از آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۱ و با استفاده از روش دونیمه سازی، برابر با ۰/۷۷ گزارش شد. پایایی این ابزار در این پژوهش با روش آلفای کرونباخ ۰/۶۹ بدست آمد.

مواد آموزشی (MBSR)

خلاصه جلسات آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی:

جلسه اول: هدایت خودکار- برقراری ارتباط و مفهوم سازی، لزوم استفاده از آموزش ذهن آگاهی، ارائه توضیحاتی پیرامون سیستم‌های هدایت خودکار

جلسه دوم: پرداختن به موانع- مرور تکالیف هفته گذشته، تمرین واریسی بدن، دادن پسخوراند و بحث در مورد تمرین واریسی بدن، تمرین مراقبه ذهن آگاهی تنفس

جلسه سوم: تنفس ذهن آگاهانه و حرکات بدن- مرور تکالیف هفته گذشته، تمرین مراقبه نشسته، تمرین تنفس سه دقیقه ای، تمرین حرکات ذهن آگاهانه و یوگا

جلسه چهارم: ماندن در زمان حال- مرور تکالیف هفته گذشته، تمرین ۵ دقیقه ای دیدن یا شنیدن، تمرین مجدد ذهن آگاهی تنفس و واریسی بدن.

جلسه پنجم: پذیرفتن/ اجازه ماندن- مرور تکالیف هفته گذشته، تمرین تنفس سه دقیقه ای، مراقبه نشسته، توضیحاتی پیرامون مهارت های ارتباطی، بررسی آگاهی از وقایع خوشایند و ناخوشایند بر احساس، افکار و حس های بدنی.

جلسه ششم: افکار حقیقی نیستند- مرور تکالیف هفته گذشته، یوگای هشیارانه، بحث پیرامون متفاوت دیدن افکار یا افکار جانشین، مراقبه نشسته

جلسه هفتم: چگونه می توانم به بهترین نحو از خودم مراقبت کنم؟- مرور تکالیف هفته گذشته، تهیه فهرستی از فعالیت های لذت بخش، تنفس ذهن آگاهانه

جلسه هشتم: پذیرش و تغییر- مرور تکالیف هفته گذشته، تمرین واریسی بدن، جمع بندی جلسات، اجرای پس آزمون.

تحلیل داده ها و یافته های پژوهشی

در این پژوهش تجزیه و تحلیل داده های به دست آمده با استفاده از نرم افزار SPSS و روش تحلیل کواریانس تک متغیره صورت گرفت.

جدول ۱: شاخص های مرکزی و پراکندگی متغیرها در پس آزمون

متغیرها	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
مهارت های	آزمایش	۹۷/۸۰	۷/۸۹	۱۵
ارتباطی	کنترل	۹۳/۲۱	۶/۰۹	۱۵

مندرجات جدول شماره ۱ نشان می دهد که در مرحله پس آزمون: میزان مهارت های ارتباطی گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل، افزایش قابل ملاحظه ای یافته است.

در راستای تحلیل داده های جمع آوری شده و آزمودن فرضیه، از روش تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد.

فرضیه (۱): درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود مهارت های ارتباطی دانش آموزان دختر مدارس شبانه روزی مؤثر است.

برای تحلیل داده های مربوط به این فرضیه از روش تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد. نتایج این آزمون در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: تحلیل کواریانس تک متغیره اثرات روش درمانی بر نشانه های مهارت های ارتباطی با کنترل پیش آزمون

اثر آزمون	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	df	F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آزمون
روش درمانی	مهارت های ارتباطی	۱۸۸/۵۹	۱۸۸/۵۹	۱	۱۴/۹۸	۰/۰۰۰۱	۰/۳۹	۰/۹۹
خطا		۳۰۱/۹۷	۱۲/۵۸	۲۴	-	-	-	-

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد که با کنترل اثرات پیش‌آزمون، روش درمانی ذهن آگاهی اثرات مثبت و معنی‌دار در بهبود مهارت‌های ارتباطی دانش آموزان داشته است چراکه F محاسبه شده (۱۴/۹۸) در سطح $P < 0/05$ معنی‌دار است. همچنین مندرجات جدول انیز نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش ($M=97/80$) نسبت به گروه کنترل ($M=93/21$) تفاوت فاحش دارد و این تفاوت به نفع گروه آزمایش است. بنابراین فرضیه ۱ مورد تأیید قرار می‌گیرد.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود مهارت‌های ارتباطی دانش آموزان دختر مدارس شبانه‌روزی صورت گرفت. یافته‌ها نشان داد که آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود مهارت‌های ارتباطی دانش آموزان دختر مدارس شبانه‌روزی تأثیرگذار بود.

این یافته‌ی پژوهش مبنی بر اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی با یافته‌های رزاقی الوندی (۱۳۹۰)، برجلی (۱۳۹۲)، نقیبی (۱۳۹۲)، غلامی (۱۳۹۱)، پورعباسی (۱۳۹۳)، آرامون و همکاران (۱۳۹۲)، معصومیان و همکاران (۱۳۹۲)، ایمانی و همکاران (۱۳۹۲)، کریمیان، مامی و کیخاونی (۱۳۹۳)، کاویانی و همکاران (۲۰۱۲)، عرب شیبانی و همکاران (۲۰۱۳)، نوروزی و همکاران (۲۰۱۴) و جدل و همکاران (۲۰۱۳)، کارلسون (۲۰۰۳)، دلوزوسکا و کیربی (۲۰۱۲)، مارک (۲۰۰۴)، جونز و هانسون (۲۰۱۴) و هنریش^{۳۵} (۲۰۰۸) همسو هست و با تحقیقات کاناری (۲۰۰۶)، شوارتز^{۳۶} (۲۰۰۴) و زیدان و همکاران (۲۰۱۰) ناهمسو می‌باشد.

مطالعات متعدد نشان داده که انسان‌ها وقتی شروع به تمرین مراقبه ذهن آگاهی می‌کنند ارتباطشان با اطرافیان بسیار بهبود می‌یابد و به راحتی از عهده حل مسائل بین فردی پیش‌آمده برمی‌آیند. این بهبود عمیق در روابط انسانی دلایل مختلفی دارد.

اولین دلیل این است که ذهن آگاهی باعث خاموش شدن کلید استرس می‌شود. وقتی فردی در معرض تهدید باشید و در محیط کار یا منزل منتظر اتفاق شومی باشد، بدیهی است که بدن و ذهن وی در یک حالت واکنشی پراسترس قرار دارد. روشن است این حالت پراسترس سبب می‌گردد قدرت درک و آگاهی او کمتر شود و واکنش‌های قضاوتی و خود به خودی وی بیشتر شود. در این موقع وقتی یکی از اطرافیان سؤال می‌کند موضوع چیه؟ این فرد خیلی راحت از کوره درمی‌رود و واکنشی پرخاشگرانه از خود نشان می‌دهد. واکنشی که می‌تواند کل رابطه دوستانه او با اطرافیان و نزدیکانش را به هم بزند. کاری که بیداری ذهن آگاهی انجام می‌دهد، این است که میزان آرامش و تن آرامی روزانه را بیشتر می‌کند و در نتیجه واکنش‌های غیرمفید فرد کمتر می‌گردد.

دلیل دوم بهبودی روابط پس از مراقبه ذهن آگاهی این است که با ذهن آگاه شدن ظرفیت پذیرش تجربه و اتفاقاتی که در هر لحظه زندگی فرد رخ می‌دهد در او بیشتر می‌شود. این روحیه آمادگی برای رودررویی با هر چه رخ می‌دهد خودبه‌خود باعث بهبودی روابط وی با بقیه می‌شود، چراکه او دیگر روحیه رد یا انکار یا حذف نداشته و آدم‌ها را همان‌طوری که هستند بدون پیش‌داوری اولیه نظاره می‌کند. به بیان ساده‌تر، فقط معایب و نواقص دیگران را نمی‌بیند، بلکه به یمن بیداری و هشیاری ذهن آگاهانه‌ای که دارد به خاطر دید بازتر و وسیع‌تری که نگاه ذهن آگاهانه به او می‌دهد، می‌تواند تصویری کلان‌تر از تجربه و اتفاقاتی که رخ می‌دهد را ببیند و در برخورد با آدم‌ها آن‌ها را در تصویری بزرگ‌تر نظاره کند و طبیعی است که به این ترتیب می‌تواند در کنار معایب و اشکالات و خطاهای آدم‌ها، خوبی‌ها و نکات مثبت شخصیت و رفتار افراد را بهتر دریابد.

35 Heinrich

36 Schwartz

به تعبیری، آموزش ذهن آگاهی مستلزم یادگیری فراشناختی و استراتژی‌های رفتاری جدید برای متمرکز شدن روی روابط بین فردی و جلوگیری از ایجاد تعارضات بین فردی است و باعث گسترش افکار جدید و کاهش اتفاقات ناخوشایند است. در این راستا سگال (۲۰۰۲) توضیح می‌دهد که ذهن آگاهی موجب می‌شود فرد در موقعیت‌های تعارض‌آمیز به جای درگیر شدن با تعبیر و تفسیرهای چرخه‌ای ناکارآمد، به بسط و توسعه فضاهای هشیاری و آگاهی درونی مبادرت ورزیده و سمت‌وسوی هشیاری خویش را از افکار خودکار و منفی به جنبه‌های جدیدی از زندگی در حال گذر معطوف کند. همچنین مطالعات کارلسون (۲۰۰۳) نشان می‌دهد که کاربست فنون ذهن آگاهی از قبیل مراقبه، کنترل تنفس و تغییر و توجه در موقعیت‌های استرس اجتماعی، زمینه را برای کنترل خشم و حل مسالمت‌آمیز مسائل بین فردی مهیا می‌کند. در همین راستا تحقیقی که توسط دلوزوسکا و کیربی (۲۰۱۲) انجام یافت، نتایج نشان داد که تمرکز بر روی تمرین ذهن آگاهی و خودتنظیمی منجر به ایجاد انعطاف‌پذیری شخصی و شغلی می‌شود که این انعطاف‌پذیری نیز به بهبود روابط بین فردی و کاهش تعارضات منتهی می‌گردد.

مارک (۲۰۰۴)، در تبیین نقش ذهن آگاهی در مهارت‌های ارتباطی و کاهش تعارضات در روابط بین فردی بیان می‌کند که آموزش ذهن آگاهی با ترغیب افراد به تمرین مکرر توجه متمرکز روی مسئله موردنظر و آگاهی قصدمندانه روی موضوع و ذهن افراد، پاسخ فرد به موقعیت‌های تعارض‌آمیز را از حالت خودکار به وضعیت هشیارانه و مناسب تبدیل می‌کند.

از سوی، ریچموند^{۳۷} (۲۰۰۷) توضیح می‌دهد که مهارت‌های ذهن آگاهی، از فعال شدن طرحواره‌ها، ذهنیت‌ها و باورهای خودکار و منفی بازداری نموده و بازداشت این ذهنیت‌ها، زمینه را برای نگاه غیر جهت‌گیرانه به موضوع و افراد مهیا نموده و از بروز پیش‌داوری و قضاوت‌های منفی جلوگیری می‌کند. از این‌رو، انتظار بر این است که این مهارت‌ها بتوانند افراد را در موقعیت‌های بین فردی و چالش‌برانگیز همراهی نموده و زمینه تفاهم بین فردی را مهیا سازند. همچنین هنریش (۲۰۰۸) نشان داد که به‌کارگیری مهارت‌های ذهن آگاهی راه را برای حل مسائل اجتماعی و ایجاد توافق بین فردی فراهم می‌کند. همچنین مطالعه امیددی (۲۰۰۸) نشان داد که ارتباط ذهن آگاهانه با دیگران ابزاری فوق‌العاده برای حل مسائل مختلف زندگی است. در حالت ذهن آگاهی فرد می‌تواند نتیجه برخورد تند یا ملایم خود را مستقیم و بی‌واسطه همان‌طوری که هست و در نتیجه به‌صورت خلاقانه راه‌حل ارائه دهد.

درمجموع یافته‌های این پژوهش نشان داد که کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بهبود مهارت‌های ارتباطی اثربخش است.

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، توصیه می‌شود که برای بهبود مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان از روش‌های آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی استفاده شود. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر مربوط به جامعه آماری آن است که فقط متشکل از دانش‌آموزان دختر است بنابراین در تعمیم یافته‌های آن به سایر مناطق و مقاطع تحصیلی یا دانش‌آموزان پسر باید احتیاط کرد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که در آینده، پژوهش‌هایی از این نوع روی هر دو جنس انجام پذیرد. از سوی، با توجه به اثربخشی آموزش ذهن آگاهی در کاهش اضطراب، برای ترویج و انعکاس روش‌ها و آموزش این روش‌ها و نیز افزایش سطح سلامت روانی جامعه دانش‌آموزان، مسئولین ذیربط و مشاوران مدارس می‌توانند در قالب برنامه‌های جامع و پیشگیرانه به‌طور کاربردی آن‌ها را در سطح مدارس اجرا کنند.

³⁷ Richmond

منابع

- احدیان فرد، سینا (۱۳۹۲). اثربخشی روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود نشانه‌ها، کیفیت خواب و تنظیم هیجانی بیماران مبتلا به PTSD. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز.
- آرامون، احمد؛ تقی زاده، حسین؛ قارقلی، یعقوب و زندیه، حمید (۱۳۹۲). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش کیفیت زندگی نوجوانان دختر با علائم افسردگی. نخستین کنگره سراسری روان‌شناسی کودک و نوجوان، انجمن روان‌شناسی کودک و نوجوان ایران.
- ایمانی، سعید؛ حبیبی، مجتبی؛ پاشایی، سودابه؛ ظهیری سروری، معصومه؛ میرزایی، جعفر و زارع، مریم (۱۳۹۲). اثربخشی درمان ذهن آگاهی بر ارتقاء کیفیت زندگی سوء مصرف کنندگان مواد مخدر (تریاک) و بهبود سلامت جسمانی و روانشناختی. فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی سلامت، سال ۲، شماره ۱، صص ۶۳-۸۱.
- برجلی، احمد (۱۳۹۲). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش تعارضات والد-فرزندپروری در نوجوانان. نشریه علوم رفتاری، سال ۷، شماره ۱ (پیاپی ۲۳)، صص ۱-۱۲.
- بولتن، رابرت (۱۹۹۴). روان‌شناسی روابط انسانی (مهارت‌های مردمی). ترجمه حمیدرضا سهرابی (۱۳۸۴)، تهران، انتشارات: رشد.
- بوئن، س؛ چاولا، ن و مارلات، ج. (۲۰۱۱). ذهن آگاهی در پیشگیری از عود اعتیاد. ترجمه ایمانی، سعید؛ زارع، مریم و غرایبی، بنفشه، ۱۳۹۲. انتشارات ارجمند.
- پورعباسی، زینب (۱۳۹۳). اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در سلامت روان، کیفیت زندگی، پذیرش درد و شدت آن در بیماران مبتلا به سردردهای تنشی مزمن. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز.
- حسین چاری، م. و فداکار، م.م. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر دانشگاه بر مهارت‌های ارتباطی بر اساس مقایسه دانش آموزان و دانشجویان. مجله دانشور رفتار، دوره جدید، ۱۵، ۳۳-۲۱.
- خیرخواه، معصومه؛ مکاری، هدی؛ نیسانی سامانی، لیلا و حسینی، آغا فاطمه (۱۳۹۲). ارتباط اضطراب و عزت نفس در دختران نوجوان. مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران، نشریه پرستاری ایران، دوره ۲۶، شماره ۸۳، صص ۱۹-۲۹.
- دهستانی، علیرضا (۱۳۷۶). مقایسه اختلالات شایع روانی در دانش آموزان شبانه روزی و روزانه دبیرستان نمونه دولتی شهر کرمان. پایان نامه دکترای عمومی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی کرمان.
- رزاقی الوندی، ابراهیم (۱۳۹۰). بررسی نقش ذهن آگاهی، باورهای غیرمنطقی و سبک‌های حل تعارض بین فردی در رضایت زناشویی زوجین. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.
- روحی، بهاره (۱۳۹۳). آموزش درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش افسردگی، اضطراب و استرس و افزایش کیفیت زندگی زنان خانه دار. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.
- سادات محبوب، مرجان (۱۳۹۲). اثربخشی درمان شناختی - رفتاری بر کاهش رفتارهای وسواسی و اضطرابی نوجوانان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد.
- سامانی، سیامک و جوکار، بهرام (۱۳۸۶). بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس. مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، ۲۶، ۷۶-۵۶.
- غلامی، زهرا (۱۳۹۱). مقایسه نقش معنویت و ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی زنان و مردان شاغل. پایان نامه کارشناسی ارشد بالینی، دانشگاه علم و فرهنگ تهران.
- کریمیان چقازردی، فریبا؛ مامی، شهرام و کیخاونی، ستار (۱۳۹۳). اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی بر مهارت‌های ارتباطی سازنده متقابل و ارتباط متوقع/کناره گیر و ارتباط اجتماعی زوجین شهر کرمانشاه. اولین کنفرانس سراسری توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان‌شناسی.
- کرین، ربکا (۲۰۰۹). شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی. ترجمه انیسی خوش لهجه صدق (۱۳۹۰)، انتشارات بعثت.
- گلدارد، کاترین و گلدارد، دیوید (۲۰۰۴). مشاوره با کودکان با روش بازی درمانی. ترجمه زهرا ارجمندی (۱۳۸۷)، تهران، انتشارات ارجمند.

- مستقیم، مریم و شفیع آبادی، عبا... (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر عزت نفس دختران ۱۳ تا ۱۵ ساله ی بهزیستی. روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، سال دوم، شماره نهم صص ۱۷-۳۰.
- معصومیان، سمیرا؛ گلزاری، محمود؛ شعیری، محمدرضا و مؤمن زاده، سیروس (۱۳۹۱). اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) بر کاهش افسردگی بیماران مبتلا به کمر درد. *فصلنامه علمی-پژوهشی بیهوشی و درد*، دوره ۳: شماره ۲، صص ۸۸-۸۲.
- معصومیان، سمیرا؛ گلزاری، محمود؛ شعیری، محمدرضا و مؤمن زاده، سیروس (۱۳۹۱). اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) بر کاهش افسردگی بیماران مبتلا به کمر درد. *فصلنامه علمی-پژوهشی بیهوشی و درد*، دوره ۳: شماره ۲، صص ۸۸-۸۲.
- موسویان، نرگس؛ مرادی، علیرضا؛ میرزایی، جعفر؛ شیدفر، فرزاد؛ محمودی کهریز، بهرام و طاهری، فاطمه (۱۳۸۹). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش چاقی. *اندیشه و رفتار*، دوره چهارم، شماره ۱۶: صص ۵۸-۴۹.
- میکائیلی منیع، فرزانه (۱۳۸۹). مقایسه مسئولیت‌پذیری، روحیه همکاری، سلامت عمومی، رضایت از زندگی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مدارس شبانه روزی و روزانه استان آ. غ. *فصلنامه نوآوری‌های آموزشی*، شماره ۲۴، سال نهم، صص ۸۷-۶۱.
- نقیبی، راضیه (۱۳۹۲). نقش مهارت‌های ارتباطی و ذهن آگاهی در مقابله با تعارضات بین فردی و حل مسأله اجتماعی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز.
- یوسفی، فریده (۱۳۸۵). رابطه هوش هیجانی و مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان. *فصلنامه روان‌شناسی ایرانی*، سال سوم، شماره ۹، صص ۱۳-۵.

Alvani, M. (2006). *Tehran general management*. Tehran: Ney {In Persian}.

Arab-Sheibani, K., Alipor, A., Poursharifi, H., & Zare, H. (2014). The Impact of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on Mental and Physical Well-Being Indicators in Patients with Type 2 Diabetes. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 16(10), 19-23.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.

Bishop, R. (2002). Social stress and controlling on anger. *Journal of stress*. 12, 126-133.

Bohlmeijer, E., Perhger, R., Taul, E., Cuijpers, P. (2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 68, 539-544.

Canary, B. (2006). *Conflicts and regulation*. London, Johan son press.

Carlson, D. (2003). Interpersonal conflicts and mindfulness. *Journal of health psychology*. 91, 213-218.

Dluzewska, T., & Kirby, D. (2012). Mindfulness for student life and feature professional practice. Available from <http://www.fyho.com>.

Heinrich, T. (2008). Mindfulness and social conflicts, *Journal of social health psychology*, 29, 191-199.

Jones, S. M., & Hansen, W. (2014). The Impact of Mindfulness on Supportive Communication Skills: Three Exploratory Studies. *Journal Mindfulness*, 1-14.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacort

Kabat-Zinn, J. (2002). Mindfulness-based interventions in context: past, Present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10, 144-156.

Kabat-Zinn, J. (1982). An out-patient program in Behavioral Medicini of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary result *Gen Hosp Psychiatry*, 4: 33-47.

Kabat-Zinn, J. (1996). Mindfulness meditation: What it is, what it isn't, and its role in health care and medicine. *Comparative and psychological study on meditation*, 161-170.

Kabat-Zinn, J., Massion A.O., Kristeller, J., Peterson, L. C., Fletcher, KE, Phertl. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *AMJ Psychiatry*, 149(7): 430-936.

Karamia Chaghazardi, F., Mami, Sh., & Kikhavai, S. (2014). Effectiveness of Mindfulness- based cognitive therapy group communication skills and marital adjustment in kermanshah. *International journal of academic research in applied science*, 3(8), 1-12.

Kaviyani, H; Hatami, N; & Javaheri, F. (2012). The impact of mindfulness- based cognitive therapy (MBCT) on mental health and quality of life in a sub clinically depressed population. *Archives of psychiatry and psychotherapy*, 1, 8-21.

Lacour, P., & Petersen, M. (2014). Effects of mindfulness meditation on chronic pain: a randomized controlled trial. *pain medicine. Cognitive and behavioral practice*, 12, 563-679.

Mark, H. (2004). Mindfulness and conflicts. *Journal of social psychology*. 11, 119-126.

Norouzi, M., Golzari, M & Sohrabi., F. (2014). Effectiveness of mindfulness based cognitive therapy on the quality of life, depression and burden of demented women caregivers. *Zahedan J Res Med Sci*, 16(9): 5-11 .

Omidi, A. (2008). *Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy on depression sympatics* Doctoral dissertation, PhD Thesis]. Tehran: University of Social Welfare and Rehabilitation.

Queendom. (2004). *Communication Skills Test- Revised*. Available online by Internet: [http:// www. queendom. com/ cgi-bin/ tests/ transfer. cgi](http://www.queendom.com/cgi-bin/tests/transfer.cgi).

Richmond, B. (2007). Mindfulness skills and mental schema in social context. *Journal of social behavior*, 46, 139-148.

Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological Inquiry*, 71-76.

Schwartz, R. (2004). Individual emotion and mindfulness. *Journal of American psychology*. 21, 191-199.

Segal, S. (2002). Internal states and negative thoughts at mindfulness experiences. *Journal of health behavior*, 23, 79-86.

Segal, Z.V., Williams, J.M.G.& Teasdale,J. (2002). *Mindfulness- based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY: Guil ford Press.

Smith, B. W., Ortiz, J. A., Steffen, L. E., Tooley, E. M., Wiggins, K. T., Yeater, E. A., ... & Bernard, M. L. (2011). Mindfulness is associated with fewer PTSD symptoms, depressive symptoms, physical symptoms, and alcohol problems in urban firefighters. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(5), 613.

Wells, R. (2002). cognitive behavioral therapy in social conditions. *Journal of personality disorders*, 12, 213-219.

Zeidan, F., Gordon, N. S., Merchant, J., & Goolkasian, P. (2010). The effects of brief mindfulness meditation training on experimentally induced pain. *The Journal of Pain*, 11(3), 199-209.

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله