

## ذهن آگاهی و استرس Mindfulness and Stress

**Aminah Jalali**

Ph.D Student, Kish International Campus, University of Tehran, Iran.

[jalali2875@gmail.com](mailto:jalali2875@gmail.com)

**Dr. Reza Pourhosein \***

Associate Professor, University of Tehran, Tehran, Iran.

امینه جلالی

دانشجوی دکتری، پردیس بین‌المللی کیش دانشگاه تهران، ایران.

دکتر رضا پورحسین (نویسنده مسئول)

دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

### Abstract

Research literature has suggested that mindfulness affects stress that an analytical study of this effect can be useful in preventing stress. In recent years, the third wave of cognitive-behavioral and paradigmatic interventions, known as mindfulness, has attracted many researchers' attention. Therefore, this study aimed to investigate, systematic review, and meta-analysis about the effect of mindfulness on stress. For this purpose, Iranian and international studies conducted between 2010 and 2019 about the impact of mindfulness on stress were systematically reviewed, and 29 studies were selected for analysis. The results showed that the most critical effect of mindfulness-based therapy is to reduce the experience of stress. Therefore, this study's finding suggests that mindfulness makes people more successful in stress management in daily life.

### چکیده

ادبیات پژوهشی حاکی از وجود تاثیر ذهن آگاهی بر استرس است. بررسی تحلیلی این تاثیر می‌تواند در پیشگیری از استرس موثر باشد. در سال‌های اخیر، موج سوم مداخلات شناختی-رفتاری و پارادایمی که با عنوان ذهن آگاهی شناخته می‌شود، مورد توجه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته است. لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی، مرور نظام‌دار و فراتحلیلی بر تاثیر ذهن آگاهی بر استرس انجام گرفت. بدین منظور، پژوهش‌های ایرانی و خارجی انجام شده در فاصله سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۹ در زمینه اثر ذهن آگاهی بر استرس به صورت نظام‌مند بررسی و ۲۹ پژوهش جهت تحلیل انتخاب شدند. نتایج نشان داد که مهم‌ترین تاثیر درمان مبتنی بر ذهن آگاهی، کاهش تجربه استرس است. لذا نتیجه پژوهش حاضر حاکی از این است که ذهن آگاهی باعث می‌شود افراد مدیریت استرس موفق‌تری در زندگی روزمره داشته باشند.

**Keywords:** stress, mindfulness, meta-analysis

واژه‌های کلیدی: استرس، ذهن آگاهی، فراتحلیل

ویرایش نهایی: تیر ۹۹

پذیرش: اسفند ۹۸

دریافت: بهمن ۹۸

نوع مقاله: تحلیلی

### مقدمه

ذهن آگاهی، هشیاری غیرقضاوتی، غیرقابل توصیف و مبتنی بر زمان حال، نسبت به تجربه‌ای است که در یک لحظه خاص در محدوده توجه یک فرد قرار دارد. همچنین این مفهوم اعتراف به تجربه یاد شده و پذیرش آن را نیز شامل می‌شود (جانوسکی<sup>۱</sup> و لوکجان<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). در تعریفی دیگر، ذهن آگاهی فنی است که در ترکیب با مراقبه و جهت‌گیری‌های ذهنی خاص نسبت به یک تجربه، آگاه شدن نسبت به زمان حال، به نحوی غیرقضاوتی، با به حداقل رساندن درگیری در افکار و احساسات را تشویق می‌کند (پوتک<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲). ذهن آگاهی ریشه در عهد باستان دارد و آن را هم در فرهنگ‌های شرقی (مثل بودائی) و هم در فرهنگ‌های غربی می‌توان یافت. اصطلاح انگلیسی *mindfulness* ترجمه لغت هندی باستانی ساتی است. ساتی یعنی آگاهی، توجه و به یاد آوردن. آگاهی جنبه‌ای از انسان بودن است که باعث می‌شود شما از تجربه‌های خود آگاه باشید و از آن‌ها خبر داشته باشید. بدون آگاهی، هیچ چیزی برایتان وجود نخواهد داشت. توجه عبارت است از آگاهی متمرکز. یاد گرفتن ذهن آگاهی، توانایی شما برای حفظ توجه را افزایش می‌دهد و خواهید توانست هر جا و هر طور

<sup>۱</sup>mindfulness  
<sup>۲</sup>Janowski  
<sup>۳</sup>Lucjan  
<sup>۴</sup>Potek

## Mindfulness and Stress

که اراده می‌کنید، توجه خود را متمرکز نگه دارید. به یاد آورد نیز جنبه‌ای از ذهن آگاهی است و درباره این موضوع است که چگونه می‌توان همیشه به یاد بیاورید که از لحظه‌ای به لحظه دیگر، به تجربه‌های خود توجه کنید. افراد خیلی زود و آسان فراموش می‌کنند که حواس جمع باشند. آگاهی و توجه زیر مجموعه هوشیاری هستند (جای والش، ایسندرس، کریستنسن و ریل کاهن، ۲۰۱۵).

ذهن آگاهی از درمان‌های شناختی-رفتاری مشتق شده و از مولفه‌های مهم موج سوم مدل‌های درمانی روان‌شناختی به شمار می‌رود (مک کارنی، شولزو گری، ۲۰۱۲). تمام تمرین‌های موجود در ذهن آگاهی به نحوی طراحی شده است که توجه به بدن را افزایش می‌دهد. نقش مهم بدن در حیطه‌های بین رشته‌ای جدید همچون پزشکی ذهن-بدن هم به اثبات رسیده است. در پژوهش‌هایی که از ذهن آگاهی استفاده می‌شود، تاکید بر تعامل بین فرآیندهای بدنی، شناختی و هیجانی است (میچالیک، برگ و هایدنریچ، ۲۰۱۲). در عمل تحقیقات گسترده انجام شده بر جمعیت بزرگسال مفید بودن این روش درمانی را در حیطه‌های گوناگون همچون مدیریت استرس و اضطراب و ارتقای مهارت‌های تنظیم هیجان به اثبات رسانده است (پوتک، ۲۰۱۲).

فنون ذهن آگاهی در افزایش آرامبخشی عضلانی و کاهش نگرانی و به تبع این‌ها در کاهش اضطراب و استرس موثر است (کابات-زین، ۲۰۰۳). به نظر می‌رسد مکانیسم اصلی ذهن آگاهی، خودکنترلی توجه باشد، چرا که متمرکز کردن مکرر توجه روی یک محرک خنثی مثل تنفس، یک محیط توجهی مناسب به وجود می‌آورد و از اشتغال ذهنی با افکار تهدید کننده و نگرانی در مورد عملکرد و موقعیت ارزیابی جلوگیری می‌کند (سمپل، رید و میلر، ۲۰۰۵). استفاده از ذهن آگاهی و انجام پژوهش در این زمینه در سال‌های اخیر افزایش یافته است (پیت، ورتزن و زاخاری، ۲۰۱۲) و شواهد روزافزون حاکی از مفید بودن ذهن آگاهی در موقعیت‌های بالینی، به ویژه روانشناسی و روانپزشکی است (اوکانل، ۲۰۰۹). تحقیقات حکایت از مفید بودن درمان مبتنی بر ذهن آگاهی در مواردی همچون درد مزمن (لی، باون و مارلات، ۲۰۰۵)؛ اختلال استرس پس از ضربه (اسمیت و همکاران، ۲۰۱۱) و استرس، اضطراب و افسردگی (لی، باون و مارلات، ۲۰۰۵)؛ شریز و مالکوم، ۲۰۰۸؛ کانگ، چویی و ریو، ۲۰۰۹؛ جو، لی، چانگ و شین، ۲۰۱۰؛ سانگ، ۲۰۱۱؛ ماسودا و تالی، ۲۰۱۲؛ مکمانوس و همکاران، ۲۰۱۲؛ مورن، لینچ، لوساسو، لیب و گرکو، ۲۰۱۲) دارد. با این حال از نتایج نسبتاً مشابه می‌توان به پژوهش‌هایی اشاره کرد که ذهن آگاهی را بر کاهش استرس دخیل دانسته‌اند (برور و همکاران، ۲۰۰۹).

استرس به شرایطی گفته می‌شود که فرد در محیط کار یا زندگی با آن روبرو می‌شود و این شرایط با ظرفیت‌ها و امکانات کنونی وی هماهنگی ندارد و او را دچار عدم تعادل، تعارض و کشمکش‌های درونی می‌کند. استرس واقعیتی گریزناپذیر در زندگی انسان‌هاست. واژه استرس به معانی مختلفی همچون فشار، تنش و تنیدگی به کار رفته است، ولی بطور کلی می‌توان استرس را شرایط نامطلوبی دانست که ناشی از یک عامل مشخص و آگاهانه می‌باشد که وجود همین علت مشخص وجه تمایز استرس با اضطراب است. البته زندگی بدون استرس نه امکان دارد و نه مفید است، بلکه برای بهینه و مطلوب بودن هر کاری مقدار معینی از استرس مورد نیاز است. اما اگر میزان استرس از سطح مطلوب کمتر یا بیشتر شود، ناهنجار تلقی شده و سبب نامطلوب انجام دادن کارها می‌شود (ایرانپور، ۱۳۸۹). در تعریفی دیگر، تنش و استرس عاملی است که با تغییر در ثبات درونی بدن، سبب اختلال و دگرگونی در نظم بدن می‌گردد، تنش به عنوان جزء لاینفک زندگی

<sup>۱</sup>Jain, Walsh, Eisendrath, Christensen & Rael Cahn

<sup>۲</sup>McCarny, Schulz & Grey

<sup>۳</sup>Michalak, Burg & Heidenreich

<sup>۴</sup>Kabat-Zinn

<sup>۵</sup>Semple, Reid & Miller

<sup>۶</sup>Piet, Würtzen & Zachariae

<sup>۷</sup>O'Connell

<sup>۸</sup>Leigh, Bowen & Marlatt

<sup>۹</sup>Smith

<sup>۱۰</sup>Schreiner, Malcolm

<sup>۱۱</sup>Kang, Choi & Ryu

<sup>۱۲</sup>Joo, Lee, Chung & Shin

<sup>۱۳</sup>Song

<sup>۱۴</sup>Masuda & Tully

<sup>۱۵</sup>McManus

<sup>۱۶</sup>Morone, Lynch, Losasso, Liebe & Greco

<sup>۱۷</sup>Brewer

است و به صورت فرآیند پیشرونده بطور مستقیم و غیرمستقیم می‌تواند تاثیرات مثبت یا منفی در صلاحیت عملکردی و سلامتی فرد به همراه داشته باشد (بووین، گریفیس و وینتیس؛ ۲۰۱۱).

گفته می‌شود که ۷۵ درصد بیماری‌های بدنی با استرس ارتباط دارند و یکی از عوامل موثر در بیماری‌های قلبی و سرطان، که دو عامل مهم مرگ و میر در جهان شناخته می‌شوند، است (حسنین، رحیم و شاهین، ۲۰۱۳). استرس همواره به عنوان یکی از مهمترین عوامل پیدایش و شکل‌گیری بیماری‌های مختلف جسمانی و روانی و مرگ و میر افراد مطرح بوده است. در این زمینه، می‌توان به ارتباط رویدادهای تنش‌زا با ناراحتی‌های قلبی، پوستی، دستگاه ایمنی و بیماری‌هایی همچون زخم معده و سرطان اشاره داشت. از طرفی همان‌طور که قبلاً اشاره شد، شواهد نشان می‌دهند که آموزش ذهن آگاهی روشی مؤثر برای کاهش استرس و اضطراب است (ایزدی و سجادیان، ۱۳۹۶). پاریش<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) ذهن آگاهی را روشی توصیف می‌کند که با آن بر خود تسلط می‌یابیم و خودمان را بازیابی می‌کنیم که می‌تواند در یک لحظه، ذهن پراکنده ما را فراخوانده و آن را به صورت یک کل بازیابی کند، به گونه‌ای که بتوانیم در هر لحظه از زندگی حاضر باشیم و از گذشته و آینده وارهییم. ذهن آگاهی تنیدگی و اضطراب اجتماعی را کاهش میدهد و نگرش‌های ناکارآمد را در نوجوانان کم می‌کند (بیرامی، موحدی و علیزاده، ۱۳۹۴) و کیفیت زندگی را نیز بهبود می‌بخشد (کرین<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹؛ کوین<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳). ذهن آگاهی به مثابه ارتقاء دهنده سطوح بالای بهزیستی مفهوم سازی شده است. به ویژه ذهن آگاهی به طور مستقیم با فراهم ساختن غنای بیشتر، تجربه بهزیستی را پرورش می‌دهد (براون و رایان<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴). از این رو، برنامه ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس می‌تواند سلامت، زنده دلی و شادابی را در افراد افزایش دهد (لرهاپت و میبرت<sup>۶</sup>، ۲۰۱۵؛ اپستاین<sup>۷</sup>، ۲۰۱۰).

با توجه به پژوهش‌های انجام شده در این زمینه، بررسی این نکته که چقدر نتایج این پژوهش‌ها هماهنگ بوده است و در فرهنگ‌های مختلف چه تفاوتی در نتایج این پژوهش‌ها وجود داشته است، می‌تواند سودمند باشد. از این رو در پژوهش حاضر به بررسی منظم مقالات انجام شده در زمینه استرس و ذهن آگاهی از سال ۲۰۱۰ تا سال ۲۰۱۹ پرداخته شده است.

## روش

روش پژوهش حاضر از منظر هدف، توسعه‌ای و به لحاظ روش شناختی، از نوع فراتحلیل و مرور نظام‌مند مطالعات است که در زمینه اثر بخشی ذهن آگاهی بر استرس انجام شده‌اند. در میان متغیرهای وابسته، بیشترین فراوانی را متغیر استرس به خود اختصاص داده است. بعد از آن متغیر اضطراب بیشترین فراوانی را داشت و همان‌طور که اشاره شد، تمامی این پژوهش‌ها بر اثربخشی ذهن آگاهی بر استرس تاکید کرده‌اند. جامعه آماری این پژوهش در مرحله مرور نظام مند، تمامی مقالات مربوط به موضوع و نمایه شده در سایت‌های پرتال جامع علوم انسانی، سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران، پژوهشگاه علوم و فناوری اطلاعات ایران، بانک تخصصی مقالات پزشکی مدلیب، پایگاه مجلات تخصصی نور، بانک اطلاعات نشریات کشور و پایگاه ایرانمدکس و پایگاه پابمد بود. از کلید واژه‌های ذهن آگاهی و استرس برای جستجوی مقالات استفاده شد. بعلاوه، محدودیت زمانی از سال ۲۰۱۰ تا به ۲۰۱۹ برای جستجوی مقالات در نظر گرفته شد. معیارهای انتخاب مقالات عبارت بودند از: ۱- مقالات فارسی و انگلیسی زبان چاپ شده در مجلات علمی-پژوهشی داخل و خارج کشور که متن کامل آنها در دسترس بود؛ ۲- مقالاتی که رابطه ذهن آگاهی با استرس، اثر بخشی ذهن آگاهی بر استرس یا اثربخشی برنامه‌های کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر سایر متغیرها را گزارش کرده‌اند. معیارهای حذف مقالات عبارت بودند از: ۱- مقالاتی که متن کامل آنها وجود نداشت؛ ۲- مقالاتی که بر اساس ارزیابی نقادانه، امتیاز صفر به دست آوردند.

پس از انجام مرور سیستماتیک و بر اساس نتایج، به وسیله فراتحلیل به یک تخمین واحد برای سؤال مورد نظر اقدام و نتایج به صورت کیفی در قالب یک مقاله مرور سیستماتیک ارائه شد. یکی از اهداف مهم فراتحلیل، پی بردن به موارد عدم همسانی نتایج و علل آنهاست. آنچه مرور سیستماتیک را ارزشمند می‌سازد آن است که به یک توان بالا از برآورد مورد نظر منجر می‌شود. لذا مطالعاتی که بر اساس نظر محققان، می‌توانند مورد مرور نظام‌مند قرار گیرند می‌بایست دارای ویژگی‌هایی باشند که به نوعی بیانگر در نظر داشتن ملاحظات اخلاقی

<sup>۱</sup>Boivin, Griffiths & Venetis

<sup>۲</sup>Parish

<sup>۳</sup>Krin

<sup>۴</sup>Kuin

<sup>۵</sup>Brown & Rayan

<sup>۶</sup>Lerhapt & Mibret

<sup>۷</sup>Epstain

## Mindfulness and Stress

در پژوهش بوده و به شرح زیر در قالب پرسشنامه ارزیابی کیفیت مقالات مورد بررسی قرار گرفتند: زبان (انگلیسی/فارسی)، تمام متن، هدف گیری متغیرهای روانشناختی، تناسب نوع مطالعه با اهداف، ورود صحیح موردها، ورود صحیح کنترل، کنترل متغیرهای مخدوش گر، سوگیری در اندازه گیری، حجم نمونه کافی، روش نمونه گیری، ابزار پژوهش، پایایی ابزار، روایی ابزار، روش آماری، ابزار تحلیل (نرم افزار)، شیوه ارزیابی داده‌ها، تناسب روش تحلیل با مطالعه، تعمیم پذیری (قوجازاده، اعظمی آغداش و نقوی بهزاد، ۱۳۹۳). مقالات و پژوهش‌هایی که مؤلفه‌های یاد شده را نداشتند کنار گذاشته شدند و در نهایت ۲۹ پژوهش جهت تحلیل، انتخاب گردید.

## یافته‌ها

## جدول ۱- مشخصات مقالات بررسی شده

ردیف	عنوان تحقیق	پژوهشگر	سال اجرا	شهر/کشور	روش آماری	ابزار جمع آوری اطلاعات	حجم نمونه	نتیجه
۱	رابطه افسردگی و حساسیت اضطرابی با استفاده نادرست از تلفن همراه هموشمند با نقش واسطه ای تحمل پریشانی و ذهن آگاهی	الهایی، لوین، برین و آرمرور	۲۰۱۸	آمریکا	همبستگی دو متغیری	مقیاس اعتیاد به تلفن‌های هوشمند نسخه کوتاه (SAS-SV) پرسشنامه سلامت بیمار (PHQ-9) شاخص حساسیت اضطراب - ۳ (ASI-3) مقیاس تحمل پریشانی سیمونز و گاهر (DTS) مقیاس ذهن آگاهی، توجه و هوشیاری (MAAS)	۲۶۱	رابطه معنی دار بود
۲	تأثیر تمرین مراقبه ذهن آگاهی در پاسخهای استرس زائی حاد در اختلال اضطراب منتشر	هاگ و همکاران	۲۰۱۸	آمریکا	تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر	تست استرس اجتماعی تریر (TSST)	۶۸	اثر بخش بود
۳	اثر بخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و آموزش تغذیه بر استرس ادراک شده، عادات غذایی و خودکارآمدی مادران	کندی و همکاران	۲۰۱۸	آمریکا	تحلیل واریانس عاملی	مقیاس ذهن آگاهی و خودکارآمدی چانگ و همکاران (MSE) مقیاس استرس ادراک شده (PSS) پرسشنامه پنج عاملی خوردن اصلاح-۱۸	۱۹	اثر بخش بود
۴	اثر بخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر پذیرش بیماری و راهبردهای کنار آمدن با استرس در بیماران مبتلا به لوپوس اریتماتوی سیستمیک	ایرانی و همکاران	۱۳۹۷	اصفهان	آزمون کروسکال والیس	پرسشنامه کنار آمدن با شرایط پر استرس کالزبیک (۲۰۰۲)، پرسشنامه پذیرش بیماری مزمن بیچام و همکاران (۲۰۱۵)	۱۶	اثر بخش بود

۵	اثر بخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس شغلی و خودکارآمدی شغلی مریبان تربیت بدنی	زرعی و حسینی	۱۳۹۷	قم	تحلیل کوواریانس	پرسشنامه استرس شغلی رایس (۱۹۹۲) و پرسشنامه خودکارآمدی شغلی ریگز و نایت (۱۹۹۴)	۳۰	اثر بخش بود
۶	اثر بخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کمرویی و خودپنداره تحصیلی دانش آموزان	اسمعیل نژاد	۱۳۹۷	تهران	تحلیل واریانس چند عاملی	پرسشنامه ی خودپنداره تحصیلی یسن چن	۴۰	اثر بخش بود
۷	اثر بخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش افسردگی و اضطراب	معصومیان و همکاران	۱۳۹۷	تهران	تحلیل کواریانس	مقیاس ارزیابی افسردگی، اضطراب و استرس لوویباند و لوویباند (۱۹۹۵) (DASS)	۳۰	اثر بخش بود
۸	اثر بخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطر و تکانشگری نوجوانان	شعبانی و رنجبر سودجانی	۱۳۹۶	اصفهان	تحلیل کوواریانس چند متغیره	پرسشنامه تکانشگری بارت و همکاران (۱۹۹۵) و آزمون رفتارهای پرخطر رشید و مارابی (۱۳۹۱)	۳۲	اثر بخش بود
۹	اثر بخشی آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر شادکامی مادران نوجوان کم توان ذهنی	شریفی جندانی و همکاران	۱۳۹۵	سرپل ذهاب	تحلیل کوواریانس تک متغیره	پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI)	۳۰	اثر بخش بود
۱۰	اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر انتخاب سبک های مقابله با استرس در میان دانش آموزان	احمدوند و یوسفی	۱۳۹۵	اندیشه	تحلیل کوواریانس چند متغیری	پرسشنامه سبک های مقابله با استرس اندلر و پارکر (۱۹۹۰)	۴۰	اثر بخش بود
۱۱	اثر بخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب، استرس و افسردگی زنان سرپرست خانوار	فرخ زاده	۱۳۹۵	شوط (آذربایجان غربی)	تحلیل کواریانس چند متغیری	مقیاس سلامت خلقی لایبوند (استرس، اضطراب و افسردگی)	۳۰	اثر بخش بود
۱۲	اثر بخشی درمان گروهی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر راهبردهای کنترل فکر، افسردگی و رضایت زناشویی زنان مبتلا به سرطان سینه	نوا و همکاران	۱۳۹۵	مشهد	تحلیل کوواریانس چند متغیره	پرسشنامه افسردگی، اضطراب و تنش (DASS)	۳۰	اثر بخش بود

## Mindfulness and Stress

۱۳	اثر برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر سندرم اختلال توره و اختلال تیک مزمن	ریز و همکاران	۲۰۱۵	آمریکا	ضریب همبستگی	مصاحبه تشخیصی اختلالات محور I بر اساس (SCID) DSM-IV مقیاس شدت تیک یل (YGTSS) پرسشنامه تیک بزرگسالان (ATQ) مقیاس سازگاری اجتماعی و شغلی (WSAS) پرسشنامه ۵ عاملی ذهن آگاهی (FFMQ)	۱۸	اثر بخش بود
۱۴	رابطه ذهن آگاهی جهت‌مند و هوش هیجانی با استرس ادراک شده	زومینگ سانگ فنگ	۲۰۱۵	چین	تحلیل مسیر	مقیاس ذهن آگاهی، توجه و هوشیاری (MAAS) مقیاس هوش هیجانی یونگ لا (WLEIS) مقیاس استرس ادراک شده کوهن، کامار و مرمل استین (PPS) ۱۹۸۳	۳۸۰	رابطه معنی دار بود
۱۵	اثربخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر تکانشگری و حساسیت اضطرابی دانشجویان مبتلا به زخم گوارشی	بساک نژاد و همکاران	۱۳۹۴	اهواز	تحلیل کوواریانس چند متغیره	مقیاس تکانشگری بارت و شاخص حساسیت اضطرابی	۲۴	اثر بخش بود
۱۶	اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب، افسردگی و بهبود مهارت‌های ارتباطی دانش آموزان دختر مدارس شبانه‌روزی	طوفانی	۱۳۹۴	تبریز	تحلیل کوواریانس	پرسشنامه‌های مهارت‌های ارتباطی کوپین دام	۳۰	اثر بخش بود
۱۷	بررسی اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس شغلی کارکنان شرکت بهینه‌سازی مصرف سوخت	محمدمدی سده	۱۳۹۴	شاهرود	تحلیل کوواریانس	پرسشنامه استرس شغلی کامکاری و همکاران (۱۳۸۱)	۱۲۰	اثر بخش بود
۱۸	بررسی اثربخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب، خستگی و	حسین زاده	۱۳۹۴	اهواز	یو مان ویتنی	پرسشنامه اضطراب بک، پرسشنامه خستگی و پرسشنامه کیفیت خواب پیترزبورگ	۱۲	اثر بخش بود

							کیفیت خواب بیماران همودیالیزی شهر اهواز	
۱۹	تاثیر آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس و کاهش اهمالکاری پرستاران شهرستان مریوان	رحیمی و همکاران	۱۳۹۳	مریوان	تحلیل کوواریانس تک متغیره	پرسشنامه اهمال کاری باسکو	۳۰	اثر بخش بود
۲۰	پیش بینی استرس تحصیلی بر اساس مولفه های ذهن آگاهی با واسطه گری خودکارآمدی تحصیلی	نیک نفس	۱۳۹۳	کرمان	تحلیل مسیر	استرس تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی (زازاکووا، لینچ و اسپنشاد، ۲۰۰۵)	۳۰۰	اثر بخش بود
۲۱	اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس و درمان رفتاری شناختی گروهی بر عوامل جسمانی و روان شناختی بیماران پسوریازیس.	عبداله زاده	۱۳۹۳	تهران	آزمون کروسکال والیس	پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف، پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ، پرسشنامه کنار آمدن لازاروس و مقیاس استرس ادراک شده کوهن	۴۰	اثر بخش بود
۲۲	مقایسه اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و کنترل فعال در تعدیل التهاب عصبی	روزنکرانز و همکاران	۲۰۱۳	آمریکا	آزمون t همپسته	تست استرس اجتماعی تریبر (TSST)	۴۹	اثر بخش بود
۲۳	ذهن آگاهی و اعتیاد: اثربخشی ذهن آگاهی بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی در سومصرف کنندگان مواد	آقا یوسفی و همکاران	۱۳۹۲	شهریار	تحلیل کوواریانس چند متغیره	مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS)	۶۰	اثر بخش بود
۲۴	مقایسه تأثیر روش های آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و مهارت های مطالعه بر اضطراب امتحان دانش آموزان	شیخ الاسلامی و قمی	۱۳۹۲	شهریار	تحلیل کواریانس و آزمون تعقیبی بونفرونی	پرسشنامه ی اضطراب امتحان اسپیلبرگر	۴۵	اثر بخش بود
۲۵	اعتبارسنجی روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی	مک کون و همکاران	۲۰۱۲	آمریکا	تحلیل رگریسون چندگانه	چک لیست نشانه های اختلالات روانی (SCL90-R) چک لیست ارزیابی شدت علائم اختلال مانیا (MSC)	۶۳	اثر بخش بود

۲۶	رابطه تغییر در جنبه‌های ذهن آگاهی و نتایج درمان اختلال استرس پس از حادثه	بدن و همکاران	۲۰۱۲	آمریکا	تحلیل واریانس عاملی	پرسشنامه ذهن آگاهی کنتاکی چک لیست استرس پس از سانحه نسخه نظامی (PCL-M) پرسشنامه ۲۱ عاملی تشخیص افسردگی بک	۴۸	اثر بخش بود
۲۷	اثر بخشی روش ذهن آگاهی بر کاهش استرس زناشویی مادران دارای فرزند مبتلا به نقص توجه - بیش فعالی	مطهری و همکاران	۱۳۹۱	تهران	تحلیل کواریانس	مقیاس استرس زناشویی استکهلم-تهران مقیاس سنجش اختلال نقص توجه-بیش فعالی	۲۴	اثر بخش بود
۲۸	اثر بخشی روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و نگرش‌های ناکارآمد در بیماران قلبی	اکبری داغی	۱۳۹۱	تهران	همبستگی (مدل یابی معادلات ساختاری)	پرسشنامه‌های نشانگان استرس، اضطراب کتل	۶۰	اثر بخش بود
۲۹	تأثیر کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر ذهن آگاهی، سطح استرس، بهزیستی روانی و عاطفی در نمونه ایرانی	صداقت و همکاران	۱۳۹۱	تهران	تحلیل کواریانس	مقیاس استرس ادراک شده کوهن و همکاران، مقیاس بهزیستی عاطفی کبیز (۲۰۰۳)، فرم کوتاه پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۸۹)، مقیاس آگاهی از توجه ذهن آگاهانه (MAAS)، پرسشنامه استرس هفتگی برنتلی و همکاران (۱۹۸۹)	۳۰	اثر بخش بود

در مرحله اول، بر اساس مرور نظام‌مند که از پیش نیازهای فراتحلیل است، مطالعات بر اساس یک الگوی ارزیابی دقیق، مورد بررسی قرار گرفت و مقالات مناسب شناسایی و وارد مرور نظام‌مند شد. روند جستجو و جمع آوری منابع عبارت است از: مقالات شناسایی شده در منابع جستجو، حذف موارد تکراری، نتایج غربالگری اولیه، حذف مقالات با بررسی عنوان و چکیده و عدم وجود تمام متن، انتخاب موارد مرتبط با بررسی متن اصلی، حذف مقالات بر اساس بررسی متن اصلی، مقالات نهایی جهت بررسی مروری و سپس فراتحلیل (جدول ۱). از میان پژوهش‌های بررسی شده، ۱۹ مورد (۶۵٪) به صورت مستقیم به بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر استرس (اضطراب) پرداخته‌اند. ۲ پژوهش (۶٪)، رابطه ذهن آگاهی و استرس (همبستگی) را بررسی کرده‌اند و ۸ پژوهش (۲۸٪) هم به بررسی اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر سایر متغیرها پرداخته‌اند. ابزار آماری بیشتر پژوهش‌های مورد بررسی تحلیل کواریانس بوده است و در برخی از پژوهش‌ها از آزمون کروسکال والیس (ایرانی و همکاران، ۱۳۹۷)، آزمون یو-مان-ویتنی (حسین زاده، ۱۳۹۴)، تحلیل مسیر (نیک نفس، ۱۳۹۳)، آزمون تعقیبی بونفرونی (شیخ الاسلامی و قمی، ۱۳۹۲) و تحلیل واریانس (اکبری داغی، ۱۳۹۱) استفاده شده است. در تمامی پژوهش‌ها، فرضیات تحقیق تأیید شده‌اند، به این معنی که ذهن آگاهی بر متغیرهای وابسته اثربخش بوده و رابطه ذهن آگاهی با متغیرهای ملاک هم معنی‌دار بوده است.



در سال ۲۰۱۸ تعداد ۴ پژوهش داخلی و ۳ پژوهش خارجی انجام شده است. از میان این پژوهش‌ها، ۱ پژوهش (۱۴٪) به بررسی رابطه ذهن آگاهی و استرس پرداخته است. ۵ پژوهش (۷۱٪) هم به بررسی اثر بخشی ذهن آگاهی به صورت مستقیم بر استرس پرداخته‌اند. یک پژوهش به بررسی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر سایر متغیرها پرداخته است. در این سال پژوهش‌ها در جامعه‌های مختلف مانند بیماران مبتلا به لوپوس، مربیان تربیت بدنی، دانش آموزان و زنان دارای اختلال اضطراب عمومی بوده است. پژوهش‌های مذکور در شهرهای اصفهان، قم و دو پژوهش در تهران انجام گرفته است. ۳ پژوهش خارجی هم هر سه در آمریکا انجام شده‌اند. در سال ۲۰۱۷ تنها یک پژوهش داخلی در زمینه اثر بخشی ذهن آگاهی بر استرس و تنها در شهر اصفهان انجام گرفته است. کمترین فراوانی پژوهش‌های انجام شده در زمینه اثر بخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس و سایر متغیرها در این سال بوده است. در سال ۲۰۱۶ تعداد ۴ پژوهش داخلی انجام گرفته است. از میان این پژوهش‌ها ۲ پژوهش (۵۰٪) به بررسی اثر بخشی ذهن آگاهی بر استرس به صورت مستقیم پرداخته‌اند. ۲ پژوهش (۵۰٪) هم به بررسی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر سایر متغیرها پرداخته‌اند. در این سال به جامعه زنان بیشترین توجه در زمینه بررسی اثر بخشی ذهن آگاهی بر استرس شده است. این پژوهش‌ها در شهرهای سرپل ذهاب، اندیشه، شوط (آذربایجان غربی) و مشهد انجام شده است. در سال ۲۰۱۵ تعداد ۴ پژوهش داخلی و ۲ پژوهش خارجی انجام گرفته است. از میان این پژوهش‌ها ۵ پژوهش (۸۳٪) به بررسی اثر بخشی ذهن آگاهی به صورت مستقیم بر استرس پرداخته‌اند. ۱ پژوهش (۱۶٪) هم به بررسی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر سایر متغیرها پرداخته است. در این سال پژوهش‌های داخلی در شهرهای اهواز، تبریز و شاهرود انجام گرفته است. پژوهش‌های خارجی در کشورهای چین و آمریکا انجام گرفته است. جامعه آماری مورد بررسی در زمینه اثر بخشی ذهن آگاهی بر استرس در این سال بیماران زخم گوارشی، دانش‌آموزان دختر مدارس شبانه‌روزی، اهواز انجام شده است و بیش از نیمی از جامعه آماری مورد بررسی بیماران بوده‌اند. در سال ۲۰۱۴ تعداد ۳ پژوهش داخلی انجام شده است. از میان این پژوهش‌ها ۱ پژوهش (۳۳٪) به بررسی اثر بخشی ذهن آگاهی به صورت مستقیم بر استرس پرداخته است. ۲ پژوهش (۶۷٪) هم به بررسی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر سایر متغیرها پرداخته‌اند. جامعه آماری مورد بررسی در این سال در زمینه اثر بخشی ذهن آگاهی بر استرس از میان پرستاران، دانش‌آموزان و بیماران پسوریازیس بوده است. در این سال این پژوهش‌ها در شهرهای کرمان، مریوان و تهران انجام گرفته است. در سال ۲۰۱۳، ۳ پژوهش در زمینه ذهن آگاهی و استرس انجام گرفته است. از میان این پژوهش‌ها ۲ پژوهش (۶۷٪) به بررسی اثر بخشی ذهن آگاهی به صورت مستقیم بر استرس پرداخته‌اند. ۱ پژوهش (۳۳٪) هم به بررسی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر سایر متغیرها پرداخته‌اند. در این سال ۲ پژوهش داخلی در شهرستان شهریار و ۱ پژوهش خارجی در آمریکا به بررسی اثر بخشی ذهن آگاهی بر استرس پرداخته‌اند. جامعه آماری این دو پژوهش دانش‌آموزان و معنادین بودند. در سال ۲۰۱۲، ۳ پژوهش داخلی و ۲ پژوهش خارجی به بررسی اثر بخشی ذهن آگاهی بر استرس پرداخته‌اند. از میان این پژوهش‌ها ۳ پژوهش (۶۰٪) به بررسی اثر بخشی ذهن آگاهی به صورت مستقیم بر استرس پرداخته‌اند. ۲ پژوهش (۴۰٪) هم به بررسی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر سایر متغیرها پرداخته‌اند. در این سال هر ۳ پژوهش انجام شده در شهر تهران و هر ۲ پژوهش خارجی در کشور آمریکا انجام گرفته است. و جامعه آماری مورد بررسی در پژوهش‌های داخلی از میان زنان، بیماران قلبی و هر دو جنس از افراد عادی انتخاب شدند.

## بحث و نتیجه گیری

در پژوهش حاضر به بررسی و تحلیل پژوهش‌هایی که در زمینه رابطه بین استرس و ذهن آگاهی و یا تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر استرس انجام شده بود، پرداخته شد. با توجه به بررسی پژوهش‌های انجام شده در زمینه اثر بخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس و سایر متغیرها از سال ۲۰۱۰ تا سال ۲۰۱۹ می‌توان بیان کرد این عناوین در خلال سال‌های مذکور بیشتر در جامعه ایرانی مورد توجه و بررسی بوده است و پژوهش خارجی کمتری در این زمینه به چشم می‌خورد. در مجموع در میان پژوهش‌های انجام شده، حدود نیمی از کل پژوهش‌ها استرس را به عنوان متغیر وابسته مورد بررسی قرار داده‌اند. سایر مطالعات از لحاظ فراوانی به ترتیب، اضطراب (حساسیت اضطراب، اضطراب منتشر)، افسردگی، خودکارآمدی (شغلی و تحصیلی) و تکانشگری را به عنوان متغیر وابسته مورد بررسی قرار داده‌اند. دیگر پژوهش‌ها به بررسی سایر متغیرها (تحمل پریشانی، آموزش تغذیه، عادات غذایی، پذیرش بیماری، کمرویی، خودپنداره تحصیلی، رفتارهای پرخطر، شادکامی، کنترل فکر، رضایت زناشویی، سندرم اختلال توره، اختلال تیک مزمن، هوش هیجانی مهارت‌های ارتباطی، خستگی، کیفیت خواب، اهمالکاری، رفتاری شناختی گروهی، عوامل جسمانی و روان شناختی، کنترل فعال، التهاب

## Mindfulness and Stress

عصبی، نگرش‌های ناکارآمد، بهزیستی روانی و عاطفی) پرداخته‌اند. لذا در میان متغیرهای وابسته، بیشترین فراوانی را متغیر استرس به خود اختصاص داده است. بعد از آن متغیر اضطراب بیشترین فراوانی را داشت و همانطور که اشاره شد، تمامی این پژوهش‌ها بر اثربخشی ذهن آگاهی بر استرس تاکید کرده‌اند.

نتایج پژوهش حاضر در مجموع حاکی از اثربخشی روش‌های کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس و سایر متغیرهای مورد بررسی بود. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که مهمترین تاثیر درمان مبتنی بر ذهن آگاهی، کاهش تجربه استرس است؛ بنابراین ذهن آگاهی باعث می‌شود افراد مدیریت استرس موفق‌تری در زندگی روزمره داشته باشند. به نظر می‌رسد آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی با ترغیب افراد به تمرین مکرر، توجه متمرکز بر محرک‌های خنثی و آگاهانه بر جسم و ذهن می‌تواند افراد اضطرابی را از اشتغال ذهنی با افکار تهدیدی و نگرانی در مورد عملکرد شغلی رها کند و ذهن آنها را آزاد سازد. یعنی این فنون با افزایش آگاهی فرد از تجربیات لحظه حاضر و برگرداندن توجه بر سیستم شناختی و پردازش کارآمدتر اطلاعات موجب کاهش نگرانی و تنش فیزیولوژیک در فرد می‌گردد. روش ذهن آگاهی به علت سازوکارهای نهفته در آن مانند پذیرش، افزایش آگاهی و حضور در لحظه در کاهش علایم بالینی استرس موثر است و از طرفی اثربخشی درمان در دراز مدت را حفظ می‌کند (کابات زین، ۲۰۰۹). بنابراین، ذهن آگاهی و به ویژه ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس، در قالب درمان‌های جامعه مدار قرار گرفته و شرایط آموزش‌های لازم را فراهم می‌آورد. با ایجاد سازگاری نسبی در ذهن آگاهی، می‌توان آن را با موفقیت در مراحل اولیه درمان نیز به کار برد که امروزه با رضایت و پذیرش مراجعان از این نوع درمان هم همراه شده است (الجو و آمارو، ۲۰۰۹). مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که افراد آشنا شده با تکنیک روان درمانی ذهن آگاهی، کنترل بیشتری بر موقعیت خواهند داشت و بهتر می‌توانند موقعیت‌های فراتر از کنترل‌شان را بپذیرند و رها کنند و همچنین انعطاف پذیری شناختی خود را افزایش دهند (پور محمدی و باقری، ۱۳۹۴). در دانشگاه‌های معتبر آمریکا و همچنین دانشگاه آکسفورد انگلستان، شواهد علمی معتبری به دست آمده است که نشان می‌دهند ذهن آگاهی نه تنها استرس را کاهش می‌دهد بلکه به تدریج قدرتی را در درون فرد شکل می‌دهد تا بتواند استرس‌زاهای محیط را مدیریت کند تا شادی‌ها و بهزیستی روانشناختی او را از بین نبرند (اشتال، میر، کوثریل و سانتورلی، ۲۰۱۶؛ هولن، لروج، واکتار و یاستجارد، ۲۰۱۱). مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی، وضعیت خلقی، کارکردی و کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشند، علائم اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهند و عزت نفس را بالا می‌برند (کابات زین، ۲۰۰۹). همانطور که اشاره شد آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش استرس و افزایش توان ابراز وجود موثر بوده است. برنامه ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس می‌تواند سلامت، زنده دلی و شادابی را در افراد افزایش دهد (لرهاپت و میبورت، ۲۰۱۵؛ اپستاین، ۲۰۱۰). مطالعات متعدد نشان می‌دهد که استرس روانی می‌تواند در بروز، تشدید یا عود بیماریهای اضطرابی مؤثر باشد (واتانابه، ناکاو، توکویاما و تاکدا، ۲۰۰۵). همچنین مقابله با استرس با بهبود سلامت روان در ارتباط است (آشیاچر و همکاران، ۲۰۱۲). مقابله نادرست در مقابل استرس اجتماعی منجر به افسردگی بیشتر می‌شود، مطالعه در افراد افسرده نشان داده است که آموزش ذهن آگاهی با کاهش عود مجدد افسردگی همراه است که نشان می‌دهد ذهن آگاهی ممکن است بتواند تاب‌آوری و مقابله را بهبود بخشد. در نتیجه، این یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش ذهن آگاهی، یک روش درمانی نسبتاً ارزان است که می‌تواند یک استراتژی مفید برای کاهش واکنش استرس بیولوژیکی و بهبود مقاومت در برابر عوامل سترس‌زا باشد (هاگ و همکاران، ۲۰۱۸). روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی از طریق کاهش فعالیت مغز در واکنش به هیجان‌ها، کاهش علائم بالینی استرس و واکنش عاطفی منفی به باورهای منفی نسبت به خود، موثر است. توجه به تنفس می‌تواند واکنش پذیری عاطفی منفی نسبت به خود را کاهش دهد (گلدین و گروس، ۲۰۱۰).

از نتایج به دست آمده می‌توان چنین استنباط کرد که ذهن آگاهی توجه کردن به حالات درونی فرد در یک حالت غیر قضاوتی و پذیرا است. رشد ذهن آگاهی از طریق آموزش افراد را قادر می‌سازد تا پاسخ‌های خود به خودی به تجربیات تنش‌زا را کاهش دهند. در نهایت شخص نگرش پیدا می‌کند و وقایعی را که نمی‌تواند در زندگی خود تغییر دهد را می‌پذیرد. در نتیجه فعال شدن، پاسخ‌های تنش‌زا کاهش

Kabat-Zinn

<sup>۱</sup>Veljoa & Amaro

<sup>۲</sup>Stahl, Meyer, Koerbel & Santorelli

<sup>۳</sup>Holen, Lervag, Waaktaar & Ystgaard

<sup>۴</sup>Watanabe, Nakao, Tokuyama & Takeda

<sup>۵</sup>Aschbacher

<sup>۶</sup>Hoge

<sup>۷</sup>Goldin & Gross

می‌یابد. بنابراین تمرینات ذهن آگاهی، خودآگاهی و هشیاری فیزیکی و شناختی افزایش می‌یابد و این خودآگاهی، سبب می‌شود. فرد ارزیابی صحیحی از خود داشته باشد و الگوهای معیوب قبلی افکار و احساسات در فرد شکسته می‌شود. فرد بیشتر در زمان حال زندگی می‌کند و فرآیندهای شناختی جدید مانند قدرت تصمیم‌گیری و برنامه ریزی تسهیل می‌شود و حالات مثبت ذهنی را تجربه می‌کند. بنابراین آرامش جسمی و روحی در وی به وجود می‌آید و در نتیجه استرس فرد کاهش می‌یابد.

با توجه به اثر ذهن آگاهی بر استرس و اثبات این اثر در تمامی پژوهش‌های بررسی شده، پیشنهاد می‌شود ذهن آگاهی در برنامه‌های نهادهای آموزشی و شغلی گنجانده شود. همچنین با توجه به اینکه جامعه هدف اکثر پژوهش‌های انجام شده، زنان و دانشجویان و دانش آموزان بوده است، پیشنهاد می‌شود پژوهشگران اثربخشی ذهن آگاهی را در سنین بالاتر و خصوصاً مردان بررسی کنند.

## منابع

- احمدوند، محمدعلی و یوسفی سمیه (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر انتخاب سبک‌های مقابله با استرس در میان دانش آموزان. *فصلنامه علمی-پژوهشی خانواده و پژوهش*. ۱۳۹۶؛ ۱۴ (۳): ۶۶-۴۹
- اسمعیل نژاد، الهام و حسین زارع (۱۳۹۷). اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودپنداره تحصیلی دانش آموزان، پنجمین کنفرانس ملی نوآوری‌های اخیر در روانشناسی، کاربردها و توانمندسازی با محوریت روان‌درمانی، تهران، دانشگاه شمس گنبد و با حمایت انجمن‌ها و گروه‌های آموزشی دانشگاه‌های کشور.
- آقا یوسفی، علیرضا، اورکی، محمد، زارع، مریم و ایمانی سعید (۱۳۹۲). ذهن آگاهی و اعتیاد: اثربخشی ذهن آگاهی بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی در سومصرف کنندگان مواد. *فصلنامه علمی-پژوهشی اندیشه و رفتار در روان شناسی بالینی*. ۸(۲۷)، ۲۶-۱۷.
- اکبری داغی، حمزه (۱۳۹۱). *اثربخشی روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و نگرش‌های ناکارآمد در بیماران قلبی*. پایان‌نامه دکتری. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی - دانشکده ادبیات و علوم انسانی.
- ایرانپور، نفیسه. (۱۳۹۷). *رابطه‌ی بین خلاقیت و شیوه‌های مقابله با استرس و تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر شیوه‌های مقابله با استرس در دانش آموزان دختر دوره‌ی راهنمایی شهر مبارکه*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی عمومی. دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده نیمه حضوری.
- ایرانی، شیرین، توکلی، ماهگل، اسماعیلی، مریم و فاطمی، علی محمد. (۱۳۹۷). اثر بخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر پذیرش بیماری و راهبردهای کنار آمدن با استرس در بیماران مبتلا به لوپوس اریتماتوی سیستمیک. *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*. ۵(۱)، ۱۶-۱.
- ایزدی، ندا و سجادیان، ایلانز. (۱۳۹۶). رابطه سازگاری زناشویی و استرس مرتبط با ناباروری: نقش میانجی-گری شفقت خود و خودقضاوتی. *نشریه پرستاری، خرداد و تیر ۱۳۹۶*، دوره ۵، شماره ۲، ص ۱۵-۲۳.
- بدری علی کردی، علیرضا و مهرابی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۹۴). اثربخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر تکانشگری و حساسیت اضطرابی در دانشجویان مبتلا به زخم گوارشی. *مجله علمی - پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*. ۲۶(۴)، ۴۵۹-۴۵۳.
- بساک نژاد، سودابه، بدری، علی، کردی، علیرضا و مهرابی زاده هنرمند، مهناز (۱۳۹۸). اثربخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر تکانشگری و حساسیت اضطرابی در دانشجویان مبتلا به زخم گوارشی. *مجله علمی - پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*. ۲۶(۴)، ۴۵۹-۴۵۳.
- بیرامی، منصور؛ موحدی، یزدان و علیزاده، جابر. (۱۳۹۴). اثربخشی درمان مبتنی بر شناخت در کاهش اضطراب اجتماعی و نگرش‌های ناکارآمد نوجوانان. *دو فصلنامه علمی پژوهشی شناخت اجتماعی*، ۴(۱)، ۵۲-۴۱.
- حسین زاده، ایناز (۱۳۹۴) *بررسی اثربخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب، خستگی و کیفیت خواب بیماران همودیالیزی شهر اهواز*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه چمران، اهواز.
- رحیمی، لیلیا و احمدیان، حمزه (۱۳۹۳). تاثیر آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس، بر کاهش اهمال کاری پرستاران شهرستان مریوان، نخستین همایش ملی علوم تربیتی و روان شناسی، مردودشت، شرکت اندیشه سازان مبتکر جوان.
- زارعی، سلمان و ارشد حسینی، اعظم السادات. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس شغلی و خودکارآمدی شغلی مربیان تربیت بدنی. *مطالعات روانشناسی ورزشی*، ۷(۲۶)، ۶۰-۴۵.
- شریفی جندانی، حمیدرضا، مهکی، فرهاد، عباسی، بیبا (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر شادکامی مادران نوجوان کم‌توان ذهنی. *رویش روان شناسی*. ۷(۸): ۳۲۳-۳۳۴.
- شعبانی، مهشید و رنجبر سودجانی، یوسف (۱۳۹۷) اثربخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطر و تکانشگری نوجوانان. *رویش روان شناسی*، ۸، ۱۷-۳۰.
- شیخ الاسلامی، علی و سیداسماعیلی قمی، نسترن. (۱۳۹۳). مقایسه ی تاثیر روش‌های آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و مهارت‌های مطالعه بر اضطراب امتحان دانش آموزان. *روان شناسی مدرسه*، ۳(۲)، ۱۲۱-۱۰۴.

## Mindfulness and Stress

- طوفانی، فاطمه؛ واحدی، شهرام و هاشمی، تورج (۱۳۹۶). اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود مهارت های ارتباطی دانش آموزان دختر مدارس شبانه روزی، اولین کنفرانس بین المللی فرهنگ، آسیب شناسی روانی و تربیت، تهران، دانشگاه الزهرا.
- عبداله زاده، حسن (۱۳۹۳). اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس و درمان رفتاری شناختی گروهی بر عوامل جسمانی و روان شناختی بیماران پسوریازیس. پایان نامه دکتری، دانشگاه پیام نور مرکز، تهران.
- فرخزاده، میترا (۱۳۹۵). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب، استرس و افسردگی زنان سرپرست خانوار. پایان نامه کارشناسی ارشد، محقق اردبیلی، اردبیل.
- قوجزاده مرتضی، اعظمی آغداش، صابر و نقوی بهزاد، محمد (۱۳۹۳). مراقبت مبتنی بر شواهد در ایران: مطالعه مروری نظام مند. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند*. ۲۱ (۲): ۱۵۹-۱۴۲
- محمدمدی سده، فرشاد (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس شغلی کارکنان شرکت بهینه سازی مصرف سوخت. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود.
- مطهری، زهرا سادات، احمدی، خدابخش، بهزادپور، سمانه و آزموده، فاطمه. (۱۳۹۲). اثربخشی حضور ذهن بر کاهش دلزدگی زناشویی مادران دارای فرزند مبتلا به نقص توجه-بیش فعالی. *مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۳(۴)، ۶۱۳-۵۹۱.
- معصومیان، سمیرا گلزاری محمود، ایمانی، فرناد، اخوان اکبری، قدرت و محمدیان اردیف علی (۱۳۹۱). اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) بر کاهش افسردگی بیماران مبتلا به کمر درد مزمن. *فصلنامه علمی- پژوهشی بیهوشی و درد*. ۳ (۴): ۸۲-۰۰
- نوا، فاطمه، مشهدی، علی و تیموری، سعید (۱۳۹۵). اثربخشی درمان گروهی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر راهبردهای کنترل فکر، افسردگی و رضایت زناشویی زنان مبتلا به سرطان سینه. *سومین همایش ملی پژوهش و درمان در روانشناسی بالینی*.
- تیک نفس، افسانه (۱۳۹۳). پیش بینی استرس تحصیلی بر اساس مولفه های ذهن آگاهی با واسطه گری خودکارآمدی تحصیلی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.
- Aschbacher, K., Epel, E., Wolkowitz, O.M., Prather, A.A., Puterman, E., Dhabhar, F.S., (2012). Maintenance of a positive outlook during acute stress protects against proinflammatory reactivity and future depressive symptoms. *Brain Behav. Immun.* 26 (2), 346-352.
- Boden, M. T., Bernstein, A., Walser, R. D., Bui, L., Alvarez, J. & Bonn-Miller, M. O. (2012) Changes in facets of mindfulness and posttraumatic stress disorder treatment outcome. *Psychiatry Research*. 200, ( 2-3), 609-613.
- Boivin, J., Griffiths, E., Venetis, C. A. (2011). Emotional distress in infertile women and failure of assisted studies. *BM Journal research* 2011, 57, 1684-96.
- Brewer J.A., Sinha R., Chen J.A, Michalsen R.N., Babuscio T.A., Nich C., & et al.(2009). Mindfulness Training and Stress Reactivity in Substance Abuse: Results from a Randomized, Controlled Stage I Pilot Study *Substance Abuse*. 30(4): 306-317.
- Brown, K.W., & Rayan, R. M. (2004). Perils & promise in defining and measuring mindfulness: Observation from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248.
- Coyne, G. (2003). An investigation of coping skills and quality of life among single sole supporting mothers. *International Journal of Anthropology*, 18(3), 127-138.
- Crane, R. (2009). *Mindfulness-based cognitive therapy: Distinctive features*. New York: Routledge.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., O'Brien, K. D., & Armour, C. (2018). Distress tolerance and mindfulness mediate relations between depression and anxiety sensitivity with problematic smartphone use. *Computers in human behavior*, 84, 477-484.
- Epstein, B.J. (2010). *Effects of a mindfulness-based stress reduction program of fathers of children with developmental disability*. Unpublished doctoral dissertation, Hofstra University
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion* (Washington, D.C.), 10(1), 83-91.
- Hassanin M.A, Raheem T, Shahin A. (2013). Primary infertility and health - related quality of life in upper Health Indicators. Canadian Institute for Health Information [online].2013; Available from: URLhttps://secure.cihi.ca/free\_products/HI2013\_EN.pdf
- Hoge, E. A., Bui, E., Palitz, S. A., Schwarz, N. R., Owens, M. E., Johnston, J. M., . . . Simon, N. M. (2018). The effect of mindfulness meditation training on biological acute stress responses in generalized anxiety disorder. *Psychiatry Res*, 262, 328-332
- Holen, S., Lervag, A., Waaktaar, T., & Ystgaard, M. (2011). Exploring the associations between coping patterns for everyday stressors and mental health in young schoolchildren. *Journal of School Psychology*, 50(2), 167-193.
- Jain, F. A.; Walsh, R. N.; Eisendrath, S. J.; Christensen, S.; Rael Cahn, B. (2015). "Critical Analysis of the Efficacy of Meditation Therapies for Acute and Subacute Phase Treatment of Depressive Disorders: A Systematic Review". *Psychosomatics*. 56 (2): 140-152.
- Janowski K., Lucjan P. (2012). Worry and mindfulness: the role in anxiety and depressive symptoms. *European Psychiatry* (Abstracts of the 20th European Congress of Psychiatry). 27(Supplement 1), P-133 : Pages 1.
- Joo H.M., Lee S.J., Chung Y.G. & Shin T.Y.(2010). Effects of Mindfulness Based Stress Reduction Program on Depression, Anxiety and Stress in Patients with Aneurysmal Subarachnoid Hemorrhage. *J Korean Neurosurg Soc*. 47(5):345-351.

- Kabat-Zinn, J. (2009). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156.
- Kang, Y.S., Choi, S.Y., & Ryu, E. (2009). The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. *Nurse Educ Today*, 29(5):538-43.
- Kennedy, L. E., Misyak, S., Hosig, K., Duffey, K. J., Ju, Y., & Serrano, E. (2018). The Slow Down Program: A mixed methods pilot study of a mindfulness-based stress management and nutrition education program for mothers. *Complement Ther Med*, 38, 1-6.
- Lehrhaupt, L., & Meibert, P. (2015). *Mindfulness-based stress reduction: The MBSR program for enhancing health and vitality*. Available from New world Library, California
- Leigh J., Bowen S., Marlatt G.A. (2005). Spirituality, mindfulness and substance abuse. *Addictive Behaviors*, 30(7): 1335–1341.
- Mac Coon, D. G., Imel, Z. E., Rosenkranz, M. A., Sheftel, J. G., Weng, H. Y., Sullivan, J. C., Bonus, K. A., Stoney, C. M., Salomons, T. V., Davidson, R. J. & Lutz, A. (2012). The validation of an active control intervention for Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). *Behaviour Research and Therapy* 50, 3-12.
- Masuda A., & Tully E.C. (2012). The Role of Mindfulness and Psychological Flexibility in Somatization, Depression, Anxiety, and General Psychological Distress in a Nonclinical College Sample. *Journal of Evidence-Based complementary & Alternative Medicine*, 17 (1): 66-71.
- McCarney R.W., Schulz J. & Grey A.R. (2012). Effectiveness of mindfulness-based therapies in reducing symptoms of depression: A meta-analysis. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 14(3): 279-299.
- McManus, F., Surawy C., Muse K., Vazquez-Montes M., Williams J., & Mark G. (2012). A randomized clinical trial of mindfulness-based cognitive therapy versus unrestricted services for health anxiety (hypochondriasis). *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(5): 817-828.
- Michalak J., Burg J., & Heidenreich T. (2012). Don't Forget Your Body: Mindfulness, Embodiment, and the Treatment of Depression. *Mindfulness*, 3(3): 190-199
- Morone, N.E., Lynch, C.P., Losasso, III V.J., Liebe, K., & Greco, C.M. (2012). Mindfulness to Reduce Psychosocial Stress. *Mindfulness*, 3(1): 22-29.
- O'Connell, O. (2009). Introducing Mindfulness as an Adjunct Treatment in a established. *The Humanistic Psychologist*, 37(2): 178-191.
- Parish, K.A. (2010). *Quieting the cacophony of the mind: The role of mindfulness in adult learning*. Unpublished doctoral dissertation, Edgewood College, Madison, Wisconsin.
- Piet, J., Würtzen, H., & Zachariae, R. (2012). The Effect of Mindfulness-Based therapy on Symptoms of Anxiety and Depression in Adult Cancer Patients and Survivors: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.
- Potek, R. (2012). Mindfulness as a school-based prevention program and its effect on adolescent stress, anxiety and emotion regulation Ph.D., NEWYORK UNIVERSITY, 184 pages; 3493866.
- Reese H. E., Vallejo, Z., Rasmussen, J. & Crowe, K., Rosenfield, E., Wilhelm S. (2015). Mindfulness-based stress reduction for Tourette syndrome and chronic tic disorder: A pilot study. *Psychosomatic Research* 78, 293–298.
- Rosenkranz, M. A., Davidson, R. J., Maccoon, D. G., Sheridan, J. F., Kalin, N. H., & Lutz, A. (2013). A comparison of mindfulness-based stress reduction and an active control in modulation of neurogenic inflammation. *Brain Behav Immun*, 27(1), 174-184.
- Schreiner, I., & Malcolm, J.P. (2008). The Benefits of Mindfulness Meditation: Changes in Emotional States of Depression, Anxiety, and Stress. *Behaviour Change*, 25 (3):156-168.
- Sedaghat, Maryam, Mohammadi, Rahele, Alizadeh, Khalil, Imani, Amir. (2011). The Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction on Mindfulness, Stress Level, Psychological and Emotional Well-Being in Iranian Sample. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 929-934.
- 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
- Smith, B.W., Ortiz, J. A., Steffen, L. E., Tooley, E. M., Wiggins, K.T., & et al. (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): 613-617.
- Song, Y. (2011). Depression, Stress, Anxiety and Mindfulness in Nursing Students. *Korean J Adult Nurs*, ۲۳(۴):۳۹۷-۴۰۲.
- Stahl, B., Meleo-Meyer, F., Koerbel, L., & Santorelli, S. (2016). *A mindfulness-based stress reduction workbook for anxiety*. New York: New Harbinger Publications.
- Vallejo, Z., & Amaro H. (2009). Adaptation of Mindfulness-Based Stress Reduction Program for Addiction Relapse Prevention. *The Humanistic Psychologist*, 37(2): 192-206.
- Watanabe, A., Nakao, K., Tokuyama, M., Takeda, M. (2005). Prediction of first episode of panic attack among white-collar workers. *Psychiatry Clin. Neurosci*, 59 (2), 119–126.



شپوهنگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی