فصلنامه تحقیقات جدید در علوم انسانی(دوره جدید)

شماره۴۳،
دوره سیزدهم،
سال چهارم،
بهار ۱۴۰۳،
صص ۱-۱۵

اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر سازگاری تحصیلی و تحمل پریشانی در دانش آموزان پسر دارای اختلال یادگیری شهرستان شهرکرد

مجید بیاتی چالشتری[۱]، مهسا سلطانی[۲]

چکیده

هدف پژوهش بررسی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر سازگاری تحصیلی و تحمل پریشانی در دانش آموزان پسر دارای اختلال یادگیری شهرستان شهرکرد بود. روش پژوهش از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون – پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش، شامل دانش آموزان پسر دارای اختلال یادگیری که در سال ۱۴۰۳به مرکز اختلال یادگیری شهرکرد مراجعه کرده بودند بود. روش نمونه‌گیری هدفمند بود به این شکل که تعداد ۳۰ نفر از دانش آموزان پسر دارای اختلال یادگیری انتخاب گردیدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزار پژوهش پرسشنامه تحمل آشفتگی(DTS) سیمونز و گاهر(۲۰۰۵) و پرسشنامه سازگاری تحصیلی بیکر وسیریک(۱۹۸٤) بود. جلسات ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس کابات زین(۲۰۰٦) برای گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه و به‌صورت یک‌بار در هفته برگزار شد. گروه کنترل پس از اجرای پیش‌آزمون در انتظار درمان بعد از پایان دوره‌ی مداخله، قرار گرفتند و در این دوره تحت هیچ‌گونه درمانی قرار نگرفتند. بعد از جمع‌آوری و استخراج داده‌ها، نمرات شرکت‌کنندگان با استفاده از روش تحلیل کوواریانس مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر سازگاری تحصیلی و تحمل پریشانی دانش آموزان دارای اختلال یادگیری شهرستان شهرکرد تأثیر معنادار داشته است.(P>۰/۰۰۰۱).

کلیدواژه‌ها: ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس، سازگاری تحصیلی، تحمل پریشانی، دانش آموزان پسر دارای اختلال یادگیری

۱ کارشناسی ارشد، روان شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نائین، ایران (نویسنده مسئول) majidbayati1096@gmail.com
۲ کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهرکرد، ایران

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

مقدمه

اختلال یادگیری[1] یکی از بزرگ‌ترین و شاید جنجال‌برانگیزترین مقوله‌های آموزش‌وپرورش استثنایی است و یکی از شایع‌ترین انواع اختلال یادگیری، اختلال ریاضی است. اختلال یادگیری به‌وسیله‌ی متخصصان بهداشت روان و پزشکی به‌عنوان نوعی اختلال عصبی زیستی، شناختی و یا پردازش زبان تشخیص داده می‌شود که معلول عملکرد نابهنجار مغز است. یکی از پیامدهای بدکاری مغز این است که افراد دارای اختلال یادگیری فرایندها و اطلاعات موردنیازشان را به‌گونه‌ای متفاوت از عملکرد معمولی مورد انتظار کودکان یا بزرگ‌سالان بدون مشکل به دست می‌آورند. کودکان مبتلابه اختلال یادگیری در یک یا چند مورد از توانایی‌هایی تحصیلی مانند خواندن، نوشتن و ریاضیات مشکلات جدی دارند (خوش‌رو و همکاران، ۱۳۹۵)

در عصر حاضر، تعلیم و تربیت بخشی مهم از زندگی هر فرد را تشکیل می‌دهد. علاوه بر این، کیفیت و کمیت تحصیل نقش مهمی در آینده فرد ایفا می‌کند؛ به همین دلیل نزدیک به یک قرن است که روانشناسان به‌صورت گسترده در تلاش برای شناسایی عوامل پیش‌بینی کننده پیشرفت تحصیلی هستند. پیشرفت تحصیلی به‌طور اعم و فرایندهای یادگیری تدریس به‌طور اخص به‌وسیله متغیرهای شناختی مختلف تحت تأثیر قرار می‌گیرند که ازجمله عوامل مهم می‌توان به باورهای معرفت‌شناختی[2]، رویکردهای یادگیری[3]و تفکر تأملی[4] اشاره کرد (عارفی و همکاران، ۱۳۹۹)

یکی از متغیرهایی که نوجوانان در طی تحصیل با آن سروکار دارند، سازگاری تحصیلی است. انسان همواره در ارتباط با محیط پیرامون خود با مسائل و مشکلات متنوع و ناشناخته‌ای روبرو است و برای پاسخگویی به خواسته‌های خود، نیازمند تعامل و سازگاری با محیط اطراف خود می‌باشد. این در حالی است که در دنیای معاصر، پیشرفت‌های تکنولوژیکی و ارتباطی نیز نقش همنوایی، کنار آمدن و سازگاری با موقعیت‌ها و مسائل پیش‌رو را ضروری‌تر ساخته است. سازگاری جریانی است که در آن فرد برای وفق دادن خود با فشارهای درونی و ملزومات بیرونی تلاش و کوشش به خرج می‌دهد (انگلز[5] و همکاران، ۲۰۱۹). یک فرد زمانی از سازگاری بهره‌مند است که بتواند میان خود و محیط اجتماعی‌اش رابطه‌ی سالم برقرار کند. محیط اجتماعی نیز دربرگیرنده خانواده، محل تحصیل، محیط کسب‌وکار و نظایر آن می‌باشد و اگر فردی نتواند با محیط خود به شیوه‌های مطلوب رابطه برقرار کند، ناسازگار قلمداد می‌شود. سازگاری از بدو تولد همراه انسان است و در هر برهه‌ی زمانی به‌گونه‌ای خاص، فرد آن را به‌کار می‌برد. علاوه بر این، سازگاری دارای عرصه‌های مختلفی است. موقعیت جدید، سازگاری در روابط بین‌فردی و سازگاری در موقعیت‌های آموزشی که از آن تحت عنوان سازگاری تحصیلی یاد می‌شود (پارسافر، اخوت و ناظمی، ۱۳۹۵).

1 Learning Disability
2 epistemological belief
3 learning approach
4 reflective thinking
5 Engels

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

ازجمله سازه‌های مرتبط با سازگاری تحصیلی، تحمل پریشانی است. پاتل[1] و همکاران (۲۰۲۱)، تحمل پریشانی را یک سازه چندبعدی می‌دانند که هم مؤلفه‌های رفتاری و هم مؤلفه‌های ادراکی را شامل می‌شود. دیکرز[2] و همکاران (۲۰۱۷) نیز معتقد است که تحمل پریشانی ابعاد فیزیولوژیکی، رفتاری و هیجانی و عاطفی دارد. تحمل پریشانی دارای ٤ مؤلفه شامل تحمل (ارائه پاسخ‌های سازش یافته نسبت به تنش)، جذب (مقاومت در برابر جذب شدن توسط هیجانات منفی)، تنظیم (تعدیل هیجانات منفی) و ارزیابی (برآورد ذهنی پریشانی) است. عدم تحمل پریشانی (DT)به معنای ناتوانی در تحمل حالات منفی تجربی درک شده یا واقعی(مثلاً احساسات منفی، ناراحتی، عدم اطمینان و ...) مفهوم سازی شده است. عدم تحمل پریشانی منجر بهره‌گیری از راهبردهای مقابله ازجمله اجتناب می‌گردد. واکنش اجتناب به برخی از محیط‌های ناهنجار و غیرعادی یک واکنش عادی است اما استفاده مداوم از راهبردی همچون اجتناب درنتیجه عدم تحمل پریشانی منجر به سطوح بالاتری از برانگیختگی هیجانی، هوشیاری و گوش‌به‌زنگی مفرط و اضطراب می‌شود. حالت گوش‌به‌زنگی در این افراد مانع از تفکر مسئله مدار و بهره‌گیری از راهبردهای هیجانی و افراطی می‌شود، این برخورد به معنای ناتوانی فرد در تحمل ناکامی و مواجهه با شکست‌های عادی زندگی است(پرستون[3] و همکاران،۲۰۲۰).

در حال حاضر، یکی از رایج‌ترین روش‌ها در کنترل استرس و مشکلات روان‌شناختی آموزش گروهی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس است(کابات زین[4]،۲۰۰۳). این برنامه، گروهی از درمان‌ها را برای بیماران مبتلابه اختلالات و بیماری‌های مزمن پایه‌گذاری کرده و زیربنا و هسته اصلی آن مراقبه ذهن آگاهی است(احمدپور و همکاران،۱۳۹٦). ذهن آگاهی به معنی توجه کردن ویژه و هدفمند، در زمان اکنون و خالی از پیش‌داوری و قضاوت است. تعریف کابات زین(۲۰۰۳) از ذهن آگاهی این‌گونه است: ذهن آگاهی یعنی توجه به یک شیء خاص به‌طور آگاهانه در زمان حاضر و بدون قضاوت(حسینی و همکاران،۱۳۹۹). درواقع ازنظر وی ذهن آگاهی به معنی توجه کردن به شیوه‌ای خاص است. از ویژگی‌های مشترک درمان نسل سوم می‌توان به تمرکز بر ذهن آگاهی، پذیرش، همجوشی زدایی، ارزش‌ها، روابط، منطق عملکرد درمان و رابطه درمانگر –درمان‌جو اشاره کرد. ذهن آگاهی و درمان‌های مبتنی بر آن درنهایت این نگرش را در فرد ایجاد می‌کند که نسبت به امور، پذیرش بدون قضاوت داشته باشد. یعنی آگاهی از ادراکات، شناخت واژه‌ها، هیجانات، یا حس‌های بدنی بدون آنکه نسبت به خوب یا بد بودن، حقیقی یا کاذب بودن، سالم یا ناسالم بودن و مهم یا بی‌اهمیت بودن آن‌ها، قضاوت و ارزیابی صورت گیرد(بایلی[5] و همکاران،۲۰۱۲).

استفاده از رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی و مراقبه می‌تواند منجر به کاهش نشانه‌های جسمانی، هیجانات، افکار و همچنین اجتناب تجربه شود. از سوی دیگر فنون مبتنی بر ذهن آگاهی منجر به کاهش نشانه‌های استرس و درد می شود. درمجموع مداخلات ذهن آگاهی آموزش‌هایی هستند که ما را در جهت ایجاد رفتارهای جدید و خلق شرایط در زندگی آماده می سازند. به‌طوری‌که قادر به درک روشنی از حالت‌های ذهنی ناخوشایند خود که

1 Patel
2 Dekkers
3 Preston
4 Kabat-zin
5 Bailie

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

برگرفته از تجارب عادی شده ما هستند، نائل آییم(کران[1] و همکاران،۲۰۱٤). ذهن آگاهی می‌تواند در رها سازی افراد از افکار خودکار، عادت‌ها و الگوهای رفتاری ناسالم کمک کند و ازاین‌رو نقش مهمی را در تنظیم رفتاری ایفا کند(خیر و همکاران،۱٤۰۰) به‌علاوه با افزودن وضوح و حیات به تجربیات می‌تواند سلامتی و شادمانی را به همراه داشته باشد. نکته مهم دیگر این است که درمان مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند باعث بازنمایی ذهنی اشیاء موجود در زندگی شود که از کنترل بلافصل انسان خارج است و این امر از طریق تنفس عمیق و فکر کردن آموزش داده می‌شود. تحقیقات نشان داده‌اند که مراقبه‌ی ذهن آگاهی خلق را بهبود بخشیده و آموزش کوتاه‌مدت آن خستگی و اضطراب را کاهش می‌دهد و بر بهبود افسردگی، اضطراب و سازگاری روان شناختی(آستین[2] و همکاران،۲۰۲۱) نشانه‌های استرس، اضطراب و عزت‌نفس(گلدین[3] و همکاران،۲۰۱۰) مؤثر بوده است. همچنین مطالعات نشان دادند که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود علائم افسردگی و خود شفقتی(موسی[4] و همکارن،۲۰۲۱)؛ سازگاری تحصیلی و تنظیم هیجان(نست[5] و همکاران،۲۰۲۱) ؛ خودآگاهی (ایزدی و همکاران،۱٤۰۰)؛ تحمل پریشانی و انعطاف‌پذیری شناختی (دکانی و همکاران،۱٤۰۰) و بهبود تجربه خشم و شفقت به خود (ساکنی و همکاران،۱۳۹۸) اثربخشی بالایی را داشته است.

علی‌رغم تحقیقات زیادی که در رابطه با اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس انجام‌گرفته است اما در رابطه با متغیرهای پژوهش خصوصاً در زمینه دانش آموزان پچسر دارای اختلال یادگیری تحقیقی صورت نگرفته است لذا با توجه به خلأ پژوهشی موجود و عدم پیشینه پژوهشی با ترکیب متغیرهای موردبرر سی، هدف این پژوهش بررسی اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استری بر سازگاری تحصیلی و تحمل پریشانی در دانش آموزان پسر دارای اختلال یادگیری شهرستان شهرکرد بود.

تعریف متغیّرها

سازگاری:

سینها و سینگ[6] (۱۹۹۷: ۲٦)، معتقدند سازگاری عبارت است از ثبات عاطفی و جسارت در روابط اجتماعی و نیز علاقه به تحصیل و مدرسه در فرد که به‌صورت سازگاری عاطفی، اجتماعی و تحصیلی دیده می‌شود.

سازگاری عاطفی

عبارت است از سلامت روانی خوب و مقاومت در برابر عوارض ناشی از فشار روانی، خلق مثبت و رضایت از زندگی شخصی و هماهنگی مناسب میان احساسات، فعالیت‌ها و افکار.

سازگاری تحصیلی

را داشتن نگرش‌های مثبت به اهداف تحصیلی وضع‌شده، مؤثر بودن تلاش برای رسیدن به اهداف تحصیلی و نگرش مثبت نسبت به محیط تحصیلی تعریف کرده‌اند (سینها و سینگ، ۱۹۹۷: ۲٦).

1 Crane
2 Austin
3 Goldin
4 Musa
5 Nesset
6 Sinha & Singh

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

تحمل پریشانی[1]: تحمل پریشانی یک سازه چندوجهی است که از مؤلفه‌های رفتاری (ظرفیت تحمل یک وضعیت بیزارکننده) و ادراک‌شده (ظرفیت مقاومت کردن در برابر یک وضعیت ناخوشایند (بیزارکننده) ساخته‌شده است (یارنل و همکاران،۲۰۱۳).

نوجوان بد سرپرست :به وضعیتی اطلاق می‌شود که نوجوانان از حضور شخصی به‌عنوان سرپرست برخوردار است که واجد شرایط سرپرستی مؤثر و مناسب نیست.

ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس[2]: ذهن آگاهی به معنی توجه کردن به شیوهای خاص، هدفمند در زمان حال و خالی از قضاوت و پیش‌داوری است (کابات زین،۲۰۰۳). به معنای دیگر ذهن آگاهی یعنی بودن در لحظه با هر آنچه اکنون هست، بدون قضاوت و بدون اظهارنظر درباره آنچه اتفاق می‌افتد، یعنی تجربه واقعیت محض بدون توضیح . ازاین‌رو ذهن آگاهی سبکی نوین برای ارتباط کارآمدتر بازندگی است که موجب تسکین یا تخفیف دردها و آلام آدمی و غنا بخشی بیشتر به زندگی و معنی‌داری لذت بخشید.

تعاریف عملیاتی

سازگاری تحصیلی:

منظور نمره‌ای است که دانش‌آموزان از پرسشنامه سازگاری تحصیلی بیکر و سیریک (۱۹۸٤) اخذ می‌کنند.

تحمل پریشانی:

منظور نمره است که آزمودنی از پرسشنامه تحمل آشفتگی سیمونز و گاهر(۲۰۰۵)اخذ می‌کند.

ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس: در این پژوهش آموزش ذهن آگاهی عبارت است از طرح مداخلات ذهن آگاهی بر اساس بسته کابات زین(۲۰۰۳) که در طی ۸ جلسه و هر جلسه یک ساعت به گروه آزمایش ارائه شد.

مواد و روش کار

روش پژوهش

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون دوگروهی (آزمایش- گواه) است. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانش‌آموزان پایه پنجم و ششم دارای اختلال یادگیری مراجعه‌کننده که در سال ۱٤۰۳ به مرکز اختلالات یادگیری شهر شهرکرد بودند که تعداد ۳۰ نفر از آن‌ها به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت است از: دارای تشخیص اختلال یادگیری،عدم سابقه بیماری روانی یا جسمی و ملاک خروج از پژوهش :غیبت بیش از دو جلسه، ناقص جواب دادن به پرسشنامه‌ها، عدم همکاری

تعداد ۳۰نفر از دانش آموزان دارای اختلال یادگیری که بر اساس ملاک ورود بودند انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل قرار گرفتند. با دادن اطمینان به مشارکت‌کنندگان نسبت به محرمانگی اطلاعات و رعایت ملاحظات اخلاقی، ابزار اندازه‌گیری پرسشنامه بین دانش‌آموزان توزیع و پس از دادن فرصت کافی جمع‌آوری گردید. سپس بر روی دانش‌آموزان گروه آزمایش مداخله آموزش تنظیم هیجان شامل ۸جلسه ۹۰دقیقه‌ای اجرا شد؛ اما گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکرد. بعد از پایان جلسات از هر دو گروه توسط پرسشنامه‌ها پس‌آزمون اخذ شد.

1 The distress tolerance scale (DTS)
2 Mindfulness based stress reduction

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر به شرح ذیل است: ۱- کلیه پاسخ‌دهنده‌ها به‌صورت کتبی اطلاعاتی در موردپژوهش دریافت کرده و در صورت تمایل در پژوهش مشارکت نمودند. ۲- این اطمینان به آزمودنی‌ها داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی مورداستفاده قرار خواهد گرفت. ۳- به‌منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد. ٤- برای اطمینان از روند کار، کلیه پرسشنامه‌ها توسط خود پژوهشگر اجرا شد. برای اجرای پژوهش، کلیه مشارکت‌کنندگان قبل و بعد از اجرای آموزش راه‌حل محور، مشارکت‌کنندگان گروه آزمایش و شاهد، به پرسش‌نامه‌ها و سؤال‌های مرتبط با ویژگی‌های جمعیت شناختی پاسخ دادند. پژوهشگر نیز متعهد شد که برای رعایت اصول اخلاقی، پس از پایان پژوهش این مداخله را برای گروه شاهد نیز انجام دهد. برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس چند متغیره به‌وسیله نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ استفاده شد.

ابزار سنج

پرسشنامه تحمل آشفتگی[1](DTS): پرسشنامه تحمل آشفتگی یک شاخص خود سنجی تحمل آشفتگی هیجانی است که توسط سیمونز و گاهر(۲۰۰۵) ساخته شده و دارای ۱۵ ماده و چهار خرده مقیاس است. نمره یک به معنای توافق کامل با گزینه موردنظر و نمره پنج به معنای عدم توافق کامل با گزینه موردنظر است. سؤال ٦ در این پرسشنامه به روش معکوس نمره‌گذاری می‌شود. نمرات کسب‌شده از این پرسشنامه بین ۱۵ تا ۷۵ قرارگرفته و نمرات بالاتر نشانگر تحمل آشفتگی بالا است. این پرسشنامه از چهار خرد مقیاس تحمل (سؤالات ۱، ۳ و ۱۵)، جذب (سؤالات ۲، ٤ و ۱۵)، ارزیابی(سؤالات ٦، ۷، ۹، ۱۰، ۱۱ و ۱۲) و تنظیم (سؤالات ۸، ۱۳و ۱٤) تشکیل شده است. ضریب پایایی این پرسشنامه به روش باز آزمایی در نسخه اصلی آن ۰/۸۱ برای کل مقیاس و برای خرده مقیاس های تحمل، جذب، ارزیابی و تنظیم به ترتیب ۰/۷۱، ۰/٦۹، ۰/۷۷، و ۰/۷۳ بود. همچنین مشخص شد که این مقیاس دارای روایی ملاکی و همگرای اولیه خوبی است(یارنل و همکاران،۲۰۱۳).

این پرسشنامه برای نخستین بار در ایران در سال ۱۳۹۰ در پژوهش علوی و همکاران(۱۳۹۰) جهت سنجش نشانه‌های افسردگی در دانشجویان مورداستفاده قرار گرفت. نتایج این مطالعه پایایی همسانی درونی را برای کل مقیاس ۰/۷۱، و پایایی متوسطی را برای خرده آزمون‌ها نشان داد، خرده مقیاس تحمل ۰/٥٤، خرده مقیاس جذب ۰/٤۲، خرده مقیاس ارزیابی ۰/٥٦ و خرده مقیاس تنظیم ۰/٥۸(جلالی مقدم و همکاران،۱۳۹۹).

پژوهش رضا پور میر صالح و اسماعیل بیگی(۱۳۹٦) نیز ضرایب آلفا برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/٥٦، ۰/٥۱، ۰/٦۱، ۰/٥۹ و برای کل مقیاس ۰/۷۲ بود. در پژوهش حاضر نیز مقدار پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرون باخ برای نمره کلی پرسشنامه ۰/٦۸ و برای خرده مقیاس‌های تحمل، جذب، ارزیابی و تنظیم به ترتیب ۰/٦۳، ۰/٦٥، ۰/٦۱ و ۰/٦۷ به دست آمد که نشان‌دهنده مطلوب بودن پایایی پرسشنامه است.

پرسشنامه سازگاری تحصیلی بیکر و سیریک[2] (۱۹۸٤) (SACQ):

این پرسشنامه توسط بیکر و سیریک (۱۹۸٤) ساخته‌شده است. این پرسشنامه دارای ٦۷ سؤال است که دربرگیرنده چهار خرده مقیاس سازگاری تحصیلی (۲٤ سؤال)، سازگاری اجتماعی (۲۰ سؤال)، سازگاری شخصی-هیجانی

1 Distress **Tolerance** Scale
2 Baker &Siryk

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

(۱۵ سؤال) و دل‌بستگی به مؤسسه (۸ سؤال) است. خرده مقیاس سازگاری تحصیلی دارای ۲٤ گویه است که پاسخگو بر اساس مقیاس هفت‌درجه‌ای لیکرت (اصلاً تا کاملاً) که هر ماده دارای ارزشی بین ۱ تا ۷ است پاسخ می‌دهد. دامنه امتیاز این پرسشنامه بین ۲٤ تا ۱٦۸ است. در مطالعه بیکر و سیریک ضریب آلفای کرون باخ همه خرده مؤلفه‌ها و نمره کل بالای ۰/۸۰ بود. در این پژوهش ضریب آلفای کرون باخ زیر مقیاس سازگاری تحصیلی ۰/۸۳ به دست آمد.

پروتکل جلسات ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس کابات زین(۲۰۰۳): جلسات درمان برای گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه و به‌صورت یک‌بار در هفته برگزار شد. گروه کنترل پس از اجرای پیش‌آزمون در انتظار درمان بعد از پایان دوره‌ی مداخله، قرار گرفتند و در این دوره تحت هیچ‌گونه درمانی قرار نگرفتند. پس از پایان جلسات نیز مجدداً پرسش‌نامه‌ها توسط شرکت‌کنندگان هر دو گروه تکمیل شد و به‌منظور رعایت اخلاق پژوهش برای گروه کنترل نیز در پایان پژوهش دو جلسه آموزشی برگزار شد. لازم به ذکر است که در طول پژوهش نمونه با افت آزمودنی‌ها مواجه نشد. بنابراین درنهایت اطلاعات مربوط به ۳۰ نفر از شرکت‌کنندگان در پژوهش مورد تحلیل قرار گرفتند. در ابتدای هر جلسه بعد از سلام و احوال‌پرسی و دریافت بازخوردی از جلسه قبل، به ارزیابی تکالیف افراد پرداخته شد، سپس آموزش‌های تکنیک‌های موردنظر با استفاده از مثال و همچنین نظرخواهی از افراد صورت گرفت. در پایان هر جلسه نیز از اعضا بازخوردی دریافت شد و از آن‌ها خواسته شد که خلاصه‌ای از جلسه را ارائه دهند و سپس تکلیف به آن‌ها داده شد. شرح جلسات برنامه آموزشی در جدول شماره ۱ آمده است.

جدول ۱- خلاصه جلسات مربوط به درمان ذهن آگاهی (کابات زین[1]، ۲۰۰۳)

جلسه	موضوع	خلاصه جلسه
اول	هدایت خودکار	آشنایی با اعضای گروه و انتظارات آن‌ها، تعیین خط‌مشی گروه، تمرین خوردن کشمش، تمرین مراقبه وارسی بدن. تکلیف: انجام یکی از کارهای روزمره با ذهن آگاهی و وارسی بدن
دوم	چالش با موانع	ده دقیقه تنفس با ذهن آگاهی، تمرین وارسی بدن. تکلیف: آوردن توجه به یکی دیگر از فعالیت‌های روزمره، ثبت وقایع خوشایند، وارسی بدن و ده دقیقه تنفس ذهن آگاهانه
سوم	ذهن آگاهی در حین حرکت	تمرین حرکات کششی همراه با ذهن آگاهی، تمرین قدم زدن آگاهانه، تمرین وارسی بدن. تکلیف: پیاده‌روی آگاهانه، وارسی بدن، ثبت تجربه‌های ناخوشایند
چهارم	ماندن در لحظه	تمرین ذهن آگاهی نسبت به شنیدن و فکر کردن، داستان ببرهای گرسنه، تمرین مکث سه‌دقیقه‌ای، تمرین وارسی بدن. تکلیف: وارسی بدن، استفاده از وسایل نقلیه همراه با ذهن آگاهی، مکث سه‌دقیقه‌ای
پنجم	پذیرفتن و اجازه دادن	تمرین مراقبه نشسته با آگاهی از تنفس و بدن، پذیرش، تمرین ایجاد یک مشکل و کار کردن روی آن از طریق بدن، تمرین مکث سه‌دقیقه‌ای (به

1. Kabat-zinn ۲

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

		همراه احساس پذیرا بودن)، تمرین وارسی بدن. تکلیف: وارسی بدن و مکث سه‌دقیقه‌ای
ششم	افکار واقعیت نیستند	افکار جانشین، تمرین مکث سه‌دقیقه‌ای، تمرین وارسی بدن.تکلیف: وارسی بدن، مکث سه‌دقیقه‌ای و استفاده از آن در مواقع بروز احساسات ناخوشایند
هفتم	مراقبت از خود	ارتباط بین خلق و احساسات، چگونه بهترین نحو از خود مراقبت کنیم، تمرین وارسی بدن. تکلیف: تهیه فهرستی از فعالیت‌های انرژی‌بخش و خسته‌کننده
هشتم	به‌کارگیری آموخته‌ها و تمرین‌ها در آینده	تمرین وارسی بدن، بحث پیرامون تداوم تمرین‌ها و برنامه‌ریزی جهت انجام آن، بررسی مشکلات که مانع از انجام تکالیف می‌شوند

یافته‌ها

در بررسی ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه آماری در گروه آزمایش، ۵۳/۳درصد ۱۱ ساله و ٤٦/۷ درصد ۱۲ ساله بودند. در گروه گواه، ٤٦/۷ درصد ۱۱ ساله و ۵۳/۳ درصد ۱۲ ساله بودند. در گروه آزمایش٤٦/۷ درصد در پایه پنجم و۵۳/۳ درصد در پایه ششم مشغول تحصیل بودند و در گروه گواه، ٦۳/٦ درصد در پایه پنجم و۳٦/٤درصد در پایه ششم مشغول تحصیل بودند.

جدول ۲- میانگین و انحراف استاندارد خویشتن پذیری، شفقت به خود و تحمل پریشانی را برحسب گروه نشان می‌دهد.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد خویشتن پذیری، شفقت به خود و تحمل پریشانی گروه آزمایش و کنترل

متغیرها	گروه	نوع آزمون	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
سازگاری تحصیلی	گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۱۲٤/٤۵	۸/٦۸	۱۵
		پس‌آزمون	۱۳۹/٦۸	۸/۷۲	۱۵
	گروه کنترل	پیش‌آزمون	۱۲۲/۲۳	۷/۷۹	۱۵
		پس‌آزمون	۱۲۵/۳۷	۸/۸۱	۱۵
تحمل پریشانی	گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۳۵/۵۳	۱/۹۹	۱۵
		پس‌آزمون	٤۳/۱۹	۱/٦٦	۱۵
	گروه کنترل	پیش‌آزمون	۳٤/۹٤	۲/۵۷	۱۵
		پس‌آزمون	۳٤/۲۳	۲/۱٤	۱۵

نتایج جدول ۲ یافته‌های توصیفی مربوط به هرکدام از متغیرهای پژوهش را به تفکیک برای گروه‌های آزمایشی و گواه نشان می‌دهد. جدول ۲ همان‌طور که اطلاعات جدول فوق نشان می‌دهد، میانگین و انحراف معیار گروه آزمایشی در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون تفاوت پیداکرده است. برای تحلیل داده‌ها و به‌منظور کنترل اثر پیش‌آزمون از روش تحلیل کوواریانس چند متغیّره استفاده شد

جدول ۳- نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری میانگین نمرات پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و گواه

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
سازگاری تحصیلی	١٦٤٦/٤	١	١٦٤٦/٤	٩٤/٦	٠/٠٠٠١	٠/٥٣٠
تحمل پریشانی	٥٠/٦	١	٥٠/٦	١٣٢/٥	٠/٠٠٠١	٠/٤٩١

همان‌طور که در جدول ٤ ملاحظه می‌گردد، تحلیل کوواریانس چند متغیری برای متغیرهای سازگاری تحصیلی، تحمل پریشانی معنادار بوده است($P<0/01$). بنابراین فرضیهٔ اصلی پژوهش مبنی بر اینکه «آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر سازگاری تحصیلی و تحمل پریشانی در دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری شهرستان شهرکرد اثربخش است.» مورد تائید قرارگرفته است. درمجموع می‌توان گفت آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر سازگاری(٠/٥٣٠)، تحمل پریشانی(٠/٤٩١) و دانش‌آموزان اثربخش بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری جدول٤ نشان داد که آموزش تنظیم هیجان برای متغیرهای سازگاری، انگیزش تحصیلی و خود ادراکی معنادار بوده است($P<0/01$). بنابراین فرضیهٔ پژوهش مبنی بر اینکه « اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر سازگاری تحصیلی و تحمل دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری شهر شهرکرد اثربخش است.» مورد تائید قرار گرفت و می‌توان گفت آموزش تنظیم هیجان بر سازگاری تحصیلی (٠/٥٣٠) ، تحمل پریشانی (٠/٤٩١) و دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری اثربخش بوده است.

این یافته با نتایج مطالعات ، زنگی‌آبادی، صادقی و قدم پور (١٣٩٨)، منظری توکلی و همکاران (١٣٩٧)، نریمانی و همکاران (١٣٩٥)، نسایان، حسینی و اسدی گندمانی(١٣٩٥) همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته کمی‌توان گفت که ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس یکی از عوامل اساسی بهزیستی و کنش وری موفق است و نقش مهمی در سازگاری با وقایع استرس‌زای زندگی ازجمله استرس‌های تحصیلی دارد و آموزش تنظیم هیجان می‌تواند تأثیر چشمگیری در سازگاری تحصیلی و تحمل پریشانی ایجاد نماید.

آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس باعث کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت و رفتار سازگارانه افراد می‌شود. از طرف دیگر آموزش تنظیم هیجان به افراد کمک می‌کند تا انعطاف‌پذیر باشند و این موضوع در زمینه توانا ساختن آن‌ها برای ساختن منابع روانی مثل انگیزش و مقابله مؤثر با تعارض‌های زندگی تحصیلی ضروری است. بنابراین آموزش ذهن آگاهی در دانش آموزان باعث می‌شود که آنان با استفاده درست از هیجان‌ها ، آگاهی از هیجان‌ها و پذیرش آن‌ها و ابراز هیجان‌ها مخصوصا هیجان‌های مثبت در موقعیت‌های زندگی به‌ویژه آموزشگاهی، احساسات منفی خویش را کاهش دهند. لذا دور از انتظار نیست که با آموزش ذهن آگاهی بتوان سطح راهبردهای منفی را کاهش داد چون اساساً در این رویکرد سعی می‌شود راهبردهای هیجانی مثبت جایگزین و تعدیل‌کننده راهبردهای هیجانی منفی شوند.

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر سازگاری تحصیلی و تحمل پریشانی بر دانش آموزان پسر دارای اختلال یادگیری شهرستان شهرکرد بود. یافته‌های پژوهش نشان داد درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس سازگاری تحصیلی و تحمل پریشانی بر دانش آموزان پسر دارای اختلال یادگیری تأثیری معنی‌داری دارد.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

نتایج این مطالعه با بخش‌هایی از مطالعات ماسا و همکاران (۲۰۲۱)؛ نیست و همکاران(۲۰۲۱)؛ ایزدی و تقی زاده(۱٤۰۰)؛ دکانی و همکاران(۱٤۰۰) ؛ آستین و همکاران(۲۰۲۰)؛ گلدین و گروس(۲۰۱۰)و ساکنی و همکاران(۱۳۹۸) همسو و هماهنگ است.

در تبیین نتایج به‌دست‌آمده باید گفت که ذهن آگاهی اثرات مثبتی در زمینه افزایش عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی، کاهش الگوی رفتاری منفی، افکار خودکار و تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی، بهبود خلق، کاهش افسردگی و اضطراب، افزایش سازگاری روان شناختی و کاهش تنیدگی نشان داده است. آموزش ذهن آگاهی افراد را در مقابل مشکلات عملکردی که با استرس و اضطراب همراه هستند محافظت می‌کند. ذهن آگاهی توجهی بدون سوگیری و قضاوت پیرامون جنبه‌های خود است. ذهن آگاهی با بهزیستی ذهنی و روان‌شناختی و سلامت روانی رابطه مثبت دارد. آموزش ذهن آگاهی با تأکید بر حال و اکنون، غیر قضاوتی بودن و تکنیک‌های درست تنفس و حفظ آرامش موجب می‌شود تا با پذیرش خویشتن پذیری بیشتر و درک بهتر شرایط خود، کنترل بیشتری بر ذهن و روان خود داشته و با درک درست و غیر قضاوتی در مورد شرایط و موقعیت‌های حاضر با حفظ آرامش، عملکرد و تصمیم‌گیری بهتری از خود نشان دهند و درنهایت با بهره‌گیری از فنون آموزشی ذهن آگاهی پریشانی کمتری را تجربه کنند.

همچنین در تبیین نتایج به‌دست‌آمده می‌توان گفت که ذهن آگاهی، نوعی آگاهی است که در زمان توجه ما به تجربیاتمان نسبت به موضع خاصی شکل می‌گیرد. توجهی که متمرکز بر هدف است (توجه به‌طور آشکار روی جنبه‌های خاصی از تجربه معطوف می‌شود) و در زمان حال (وقتی ذهن به گذشته یا آینده معطوف می‌شود آن را به زمان حال بازمی‌گردانیم) و بدون قضاوت صورت می‌گیرد(کابات زین،۲۰۰۳) به‌صورت خلاصه ذهن آگاهی عبارت است از نوعی آگاهی که از شیوه خاص توجه کردن یا پرورش توجه که دارای ویژگی‌های متمرکز بر لحظه حال، نیت مند و غیر قضاوتی است به دست می‌آید. به‌عبارت‌دیگر ذهن آگاهی عبارت است از نوعی شیوه خاص پرورش توجه برای توسعه آگاهی (کرگر و همکاران،۲۰۱۳). ذهن آگاهی به نوجوانان بد سرپرست کمک می‌کند تا این نکته را درک کنند که هیجان‌های منفی مانند افسردگی، استرس و اضطراب ناشی از داشتن والدینی بد سرپرست با شرایط ویژه ممکن است رخ دهد، اما این هیجان‌های منفی جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند.

با آموزش فنون مربوط به ذهن آگاهی نوجوانان یاد گرفتند ماهیت افکار هرچقدر هم منفی باشند، به‌خودی‌خود مشکل اصلی محسوب نمی‌شود این شیوه واکنش دهی به آن‌ها از طریق فعال شدن یک حالت ذهنی مبتنی بر تشخیص تفاوت‌هاست که موجب تداوم و تشدید افکار منفی می‌شود. حضور ذهن به نوجوانان بد سرپرست کمک می‌کند با تسهیل در شناسایی به‌موقع الگوهای افکار، احساسات و اضطراب ناشی از بد سرپرستی و شرایط فعلی را در مرحله مناسبی پیش از توسعه و بسط یافتن خنثی کند. پرورش آگاهی به این نوجوانان، آن‌ها را قادر می‌سازد تا به‌صورت آشکارتری برانگیخته شدن واکنش‌های نشخواری و منفی ناشی از افسردگی را مشاهده کنند و بتوانند از چنین الگوهای فکر تمرکززدایی کنند و به آن‌ها به‌عنوان رویدادهای ذهنی بنگرند که معرف واقعیت نیستند. ذهن آگاهی ضمن اینکه به نوجوانان کمک می‌نماید تا بفهمد چگونه آرامش و رضایت را دوباره از عمق وجودش کشف کرده و آن را بازندگی روزمره‌اش آمیخته و به سبک زندگی‌اش مبدل نماید؛ به او کمک می‌کند تا

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

با افزایش نگرش مشفقانه به‌تدریج خود را از نگرانی، اضطراب، خستگی، افسردگی، نارضایتی از شرایط موجود نجات دهد.

در تبیین اثربخشی ذهن آگاهی بر خویشتن پذیری باید گفت که ذهن آگاهی مهارتی است که به ما اجازه می‌دهد که در زمان حال حوادث را کمتر از آن میزانی که ناراحت‌کننده‌اند دریافت کنیم. وقتی ما نسبت به زمان حال آگاه هستیم دیگر توجهمان روی گذشته یا آینده درگیر نیست. درحالی‌که بیشتر مشکلات روان‌شناختی نظیر کمبود عزت‌نفس و حرمت نفس و عدم پذیرش خویشتن ناشی از تمرکز روی گذشته یا آینده است(کابات زین،۲۰۰۳). به نظر می‌رسد ذهن آگاهی از چند طریق می‌تواند برافزایش خویشتن پذیری تأثیر بگذارد. ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند تا شرایط سخت را پشت سر گذارند و به سطح بالاتری در تاب‌آوری و حرمت نفس دست یابند. افراد ذهن آگاه بهتر می‌توانند بدون انجام رفتارهای غیرارادی و غیر انطباقی به شرایط سخت پاسخ دهند. آن‌ها در مقابل ادراکات جدید به‌گونه‌ای باز برخورد می‌کنند، تمایل دارند خلاق‌تر باشند و بهتر می‌توانند با شرایط، افکار و احساسات سخت بدون ضعف و ناراحتی مقابله کنند به‌عبارت‌دیگر ذهن آگاهی بالاتر، تاب‌آوری بالاتری را منجر می‌شود و آموزش ذهن آگاهی می‌تواند وسیله‌ای اثربخش در افزایش ویژگی‌هایی چون خوش‌بینی، خوش‌خلقی و صبر و عزت‌نفس بالاتر و به‌تبع آن پذیرش خویشتن شود.

در مداخله ذهن آگاهی، کنترل و اداره‌ی هیجانات، ابعاد جسمی و ذهنی هم‌زمان مدنظر قرار می‌گیرند، به فرد یاد داده می‌شود که به افکار و احساسات خود، آگاهی و حضور ذهن کامل داشته باشد. در این راستا حضور ذهن و آموزش آن از طریق کنترل توجه به این نوجوانان کمک می‌کند علاوه بر هوشیاری کامل از افکار و احساساتش و پذیرش آن‌ها، بدون داوری در یک وضعیت آرامش و تمرکز قرار گیرد و توانایی کنترل افکار خود را به دست آورد، که این توانایی باعث شده که فرد احساس کنترل بیشتری در تمام امور زندگی خود داشته باشد و به‌جای دادن پاسخ‌های خودکار منفی در موقعیت‌های مشکل‌زا، با کنترل، آرامش و آگاهی بیش‌تری پاسخ دهد و با مشکلات، بهتر مقابله نماید.

همانند هر پژوهشی این پژوهش نیز با محدودیت‌هایی همراه بود. ازجمله روش نمونه‌گیری هدفمند، استفاده از ابزار خود گزارش دهی، همگن نبودن دانش آموزان پســـر دارای اختلال یادگیری و عدم دوره پیگیری بود ازاین‌رو پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی به‌منظور افزایش سطح معناداری برای تعمیم‌پذیری بیشتر از روش نمونه‌گیری تصـــادفی اســـتفاده گردد. همچنین به‌منظور اطمینان از ماندگاری مداخله صـــورت گرفته، از دوره پیگیری استفاده شود. به نظر می‌رسد که تدوین برنامه‌های مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی برای دانش آموزان پسر دارای اختلال یادگیری می‌تواند در کاهش مشکلات روان‌شناختی ازجمله سازگاری تحصیلی و تحمل پریشانی آنان سهم بسزایی را داشته باشد لذا این روش مداخله به مشاوران و معلمان مدارس پیشنهاد می‌گردد

محدودیت‌های پژوهش

۱-نمونه تحقیق حاضر مربوط به دانش آموزان پایه پنجم و ششم ابتدایی بوده و از تعمیم به سایر پایه باید احتیاط نمود.

۲-نمونه حاضر از دانش آموزان پسر بوده و برای تعمیم باید احتیاط بیشتری نمود.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

۳- جمع‌آوری داده‌ها با روش پرسشنامه بوده که برای پایه‌های پنجم و ششم تا حدودی سخت بود.

پیشنهادها پژوهشی

بر اساس محدودیتهای تحقیق می‌توان پیشنهاد کرد که:

۱-تحقیق حاضر روی پایه‌های متفاوت نیز انجام پذیرد و نتایج مقایسه گردد.

۲-تحقیق حاضر روی دانش آموزان دختر و پسر اجرا گردد و نتایج مقایسه گردد.

۳-از پرسشنامه‌های فرم والدین یا معلم استفاده شود و نتایج مقایسه گردد.

پیشنهادها کاربردی

بر اساس نتایج فرضیه‌های تحقیق پیشنهاد می‌شود که:

۱-از آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس برای افزایش سازگاری در مدرسه دانش آموزان مبتلابه اختلالات یادگیری استفاده گردد.

۲- از آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس برای افزایش تحمل پریشانی دانش آموزان مبتلابه اختلالات یادگیری استفاده شود.

منابع

احمدپور دیزجی, زهراکار, کیانوش ,و کیامنش. (۱۳۹٦). مقایسه اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت و درمان بهزیستی بر سرمایه روان‌شناختی دانشجویان دختر دچار شکست عاطفی .زن و فرهنگ.21-7 ,(31)9 ,

اسدی گندمانی, کاظمی, فرنگیس, پیشیاره, هاشمی‌آذر, ژانت, و نساییان. (1395). رابطه الگوهای پردازش حسی با کارکردهای اجرایی در دانش آموزان با اختلال اوتیسم. روانشناسی افراد استثنایی, ۲۱(۵), ۸۱-۱۰۲.

ایزدی, تقی زاده ,و محمد احسان. (۱٤۰۰). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر تنظیم هیجانی و خودآگاهی دختران نوجوان .فصلنامه روانشناسی سلامت و رفتار اجتماعی.30-15 ,(1)1 ,

پارسامنش, کراسکیان, آدیس, حکمی, و احدی. (1396). اثربخشی مدل تنظیم هیجان گروس بر تحمل آشفتگی هیجانی و پرخوری هیجانی. فصلنامه علمی روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی, ۸(۲۹), ۲۳-۵۲.

جلالی مقدم عادله السادات, قربانی فرزانه ,و چنگی آشتیانی جواد. (۱۳۹۹). بررسی مقایسه کیفیت زندگی، تحمل پریشانی و تحریک‌پذیری در بین آتش‌نشان‌ها و افراد عادی.

حسینی, لاله ,و منشئی. (۱۳۹۹). تأثیر درمان ذهن آگاهی کودک محور بر اضطراب کودکان ۸ تا ۱۲ سال دارای علائم افسردگی .فصلنامه سلامت روان کودک.350-331 ,(1)7 ,

خزائی, ثریا, و عارفی. (1399). بررسی سطح حضور آموزشی، اجتماعی و شناختی در دوره‌های مبتنی بر وب (مطالعه موردی: دانشگاه شهید بهشتی). رویکردهای نوین آموزشی, ۱۵(۲), ۱٦۱-۱۷۸.

خوش‌روش, خسرو جاوید, و حسین خانزاده. (1395). اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی بر پذیرش اجتماعی و همدلی دانش‌آموزان مبتلابه نارساخوانی. ناتوانی‌های یادگیری, ۵(۱), ۳۲-٤٦.

خیر, غزاله ,و منشئی. (۱٤۰۰). اثربخشی درمان ذهن آگاهی کودک‌محور بر خودکارآمدی درد و اضطراب درد کودکان مبتلابه رماتیسم .روانشناسی سلامت.100-85 ,(38)10 ,

[Downloaded from jnriihs.ir on 2026-11-17]

دکانی مینا, فخری محمدکاظم ,و حسن‌زاده رمضان. (۱٤۰۰). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تحمل پریشانی و انعطاف‌پذیری شناختی بیماران مبتلابه دیابت نوع دو.

رضاپورمیرصالح ,و اسماعیل بیگی. (۱۳۹٦). رابطه بین انعطاف‌پذیری و تحمل پریشانی با میانجیگری جهت‌گیری منفی به مشکل نوجوانان بی‌سرپرست و بد سرپرست .فصلنامه علمی پژوهشی مددکاری اجتماعی ,(3)6 , 22-31.

زنگی آبادی, صادقی, مسعود ,و قدم پور. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش راهبردهای پردازش هیجان مدار بر هیجان تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر کرمان .مجله علوم روان‌شناختی.406-399 ,(67)17 ,

ساکنی, فراهانی, اسحاقی مقدم, رفیعی پور, امین, جعفری ,و لطفی. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر بهبود تجربه خشم و شفقت به خود در بیماران سرطانی .مطالعات روان‌شناسی بالینی.23-1 ,(36)9 ,

منظری توکلی, کدیور, پروین, حسن آبادی, و عرب زاده. (1397). بررسی تأثیر آموزش راهبردهای پردازش هیجان مدار بر سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان ناسازگار. مجله علوم روان‌شناختی, ۱۷(٦٦), ۲٤٦–۲۵۸.

نریمانی, محمد, پورعبدل, و بشرپور. (1395). اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش/تعهد بر کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری خاص. ناتوانی‌های یادگیری, ٦(۱), ۱۲۱–۱٤۰.

Austin, J., Drossaert, C. H. C., Schroevers, M. J., Sanderman, R., Kirby, J. N., & Bohlmeijer, E. T. (2021). Compassion-based interventions for people with long-term physical conditions: a mixed methods systematic review. *Psychology & health*, *36*(1), 16-42.

Bailie, C., Kuyken, W., & Sonnenberg, S. (2012). The experiences of parents in mindfulness-based cognitive therapy. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, *17*(1), 103-119.

Crane, C., Crane, R. S., Eames, C., Fennell, M. J., Silverton, S., Williams, J. M. G., & Barnhofer, T. (2014). The effects of amount of home meditation practice in mindfulness based cognitive therapy on hazard of relapse to depression in the Staying Well after Depression Trial. *Behaviour research and therapy*, *63*, 17-24.

Dekkers, L. M., Jansen, B. R., Salemink, E., & Huizenga, H. M. (2017). Intolerance of Uncertainty Scale: Measurement invariance among adolescent boys and girls and relationships with anxiety and risk taking. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *55*, 57-65.

Engels, Maaike, C., Pakarinen, Eija, Lerkkanen, Marja-Kristiina, Verschueren, Karine (2019). Students' academic and emotional adjustment during the transition from primary to secondary school: Across-lagged study. 76(2019).

Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, *10*(1), 83.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future.

Musa, Z. A., Soh, K. L., Mukhtar, F., Soh, K. Y., Oladele, T. O., & Soh, K. G. (2021). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy among depressed individuals with disabilities in Nigeria: a randomized controlled trial. *Psychiatry research*, *296*, 113680

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

Nesset, M. B., Bjørngaard, J. H., Whittington, R., & Palmstierna, T. (2021). Does cognitive behavioural therapy or mindfulness-based therapy improve mental health and emotion regulation among men who perpetrate intimate partner violence? A randomised controlled trial. *International journal of nursing studies*, *113*, 103795.

Patel, Z. S., Casline, E., Jensen-Doss, A., & Timpano, K. R. (2021). Parent distress intolerance, repetitive negative thinking, and mental health service use. *Child Psychiatry & Human Development*, *52*(3), 365-375.

Preston, T. J., Morabito, D. M., Albanese, B. J., & Schmidt, N. B. (2020). Distress intolerance mediates attentional control on posttraumatic stress symptoms: Evidence from two clinical samples. *Journal of Psychiatric Research*, *130*, 447-454.

Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and emotion*, *29*(2), 83-102.

Sinha, P., & Sink, R. P. (1993). Guidelines for high school students' regulation questionnaire. [A. Karami, Trans.]. Tehran: Sina Institute of Mental Processing

Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and identity*, *12*(2), 146-159.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

The Effectiveness of Mindfulness Based On Stress Reduction on Academic Adjustment and Distress Tolerance in Male Students with Learning Disabilities in Shahrekord City

Majid Bayati Chaleshtori[1], Mahsa Soltani[2],

Abstract

Background & Aims: The aim of the research was to investigate mindfulness based stress reduction on academic adaptation and distress tolerance in male students with learning disabilities in Shahrekord city. The research method was semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of the research included male students with learning disabilities who had referred to Shahrekord learning disability center in 2003. The sampling method was purposeful in this way that 30 male students with learning disabilities were selected and randomly divided into two groups of 15 people, test and control. The research tools were the Disturbance Tolerance Questionnaire (DTS) by Simmons and Gaher (2005) and the Academic Adaptation Questionnaire by Baker and Vesirik (1984). Mindfulness sessions based on Kabat-Zinn's (2006) stress reduction were held for the experimental group in 8 90-minute sessions once a week. After the pre-test, the control group was waiting for treatment after the end of the intervention period and they did not receive any treatment during this period. After collecting and extracting the data, the participants' scores were analyzed using the analysis of covariance method. The results showed that mindfulness training based on stress reduction had a significant effect on academic adaptation and distress tolerance of students with learning disabilities in Shahrekord city (P>0.0001).

KeyWords: Mindfulness Based On Stress Reduction, Academic Adjustment, Distress Tolerance, Male Students with Learning Disabilities

1Masters of Clinical Psychology,Islamic Azad University, Naein Branch, Iran (Author)
2 Master of Educational Psychology,Islamic Azad University, Shahrekord Branch,Iran

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]