



Investigating the Effect of Using Mindfulness-Based Cognitive-Behavioral Therapy Methods on Increasing the Resilience of Students in Ardabil City, Academic Year 2025-2026

Seyyede Elhameh Taherian^{*1}, Shabnam Shahi Khiavi², Farzaneh Ghayebzadeh Mirak³, Parvin Borjalizadeh⁴

¹ Master of Science in Theology and Islamic Studies (Jurisprudence and Fundamentals of Islamic Law), Islamic Azad University, Ardabil Branch, Ardabil, Iran

² Bachelor of Elementary Education, Meshginshahr Azad University, Ardabil, Iran.

³ Bachelor of Arts in English Language Teaching. Islamic Azad University, Ardabil Branch, Iran.

⁴ Bachelor of Arts in Arabic Language Teaching, Amir Kabir University of Education, Karaj, Alborz, Iran

* **Corresponding author:** shahrkhnmt@gmail.com

Received: 2025-12-20

Accepted: 2026-01-17

Abstract

The aim of this study was to evaluate the effectiveness of mindfulness-based cognitive-behavioral therapy in increasing students' resilience. This study was conducted experimentally using a pre-test and post-test design with a control group. The statistical population included 12th grade students in Ardabil city in the academic year 2025-2026. In this study, 30 students with high anxiety levels were purposefully selected and randomly divided into two experimental and control groups. The experimental group underwent mindfulness-based cognitive-behavioral therapy training for 8 90-minute sessions. These sessions included practical and theoretical exercises that helped students learn the necessary skills to manage stress and increase resilience. The main research instrument was the Connor and Davidson Resilience Questionnaire, which was used to measure the students' resilience. The results of the analysis of covariance showed that the mindfulness-based cognitive-behavioral therapy intervention significantly increased resilience in the experimental group compared to the control group ($p < 0.001$). These findings clearly indicate that mindfulness-based cognitive-behavioral therapy can be used as an effective intervention in promoting students' resilience. The results of this study can help teachers, counselors, and psychologists to utilize this treatment method to improve students' mental health and increase their resilience. Also, this study can be used as a model for future research on the impact of treatment methods on students and young people in similar situations. Overall, the results of this study emphasize that the use of mindfulness-based cognitive-behavioral therapy can be considered an effective strategy in reducing anxiety and increasing resilience in students.

Keywords: Cognitive-behavioral therapy based on mindfulness, Resilience, Students

© 2023 Journal of Mental Health in School (JMHS)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article: Taherian SE & et al. (2026). Investigating the Effect of Using Mindfulness-Based Cognitive-Behavioral Therapy Methods on Increasing the Resilience of Students in Ardabil City, Academic Year 2025-2026. *JMHS*, 3(4): 153-162.





بررسی تاثیر استفاده از شیوه های درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر

افزایش میزان تاب آوری دانش آموزان شهرستان اردبیل سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴

سیده الهامه طاهریان^{۱*}، شبنم شاهی خیای^۲، فرزانه غایب زاده میرک^۳، پروین برجعلیزاده^۴

^۱ کارشناس ارشد الهیات و معارف اسلامی (فقه و مبانی حقوق اسلامی) دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل اردبیل، ایران

^۲ لیسانس آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد مشگین شهر، اردبیل، ایران .

^۳ کارشناسی آموزش زبان انگلیسی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، ایران

^۴ کارشناسی آموزش زبان عربی دانشگاه فرهنگیان امیر کبیر کرج، البرز، ایران

* نویسنده مسئول: shahrkhnmtty@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۱۰/۲۷

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۹/۲۹

چکیده

هدف از این مطالعه، ارزیابی اثربخشی درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی در افزایش تاب آوری دانش آموزان می باشد. این پژوهش به صورت آزمایشی و با استفاده از طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل دانش آموزان سال دوازدهم شهرستان اردبیل در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ بود. در این مطالعه، ۳۰ نفر از دانش آموزانی که دارای سطح اضطراب بالایی بودند، به طور هدفمند انتخاب شدند و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم بندی شدند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت آموزش درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفتند. این جلسات شامل تمرینات عملی و نظری بودند که به دانش آموزان کمک می کردند تا مهارت های لازم برای مدیریت استرس و افزایش تاب آوری را فرا بگیرند. ابزار اصلی پژوهش، پرسشنامه تاب آوری کانر و دیویدسون بود که برای سنجش میزان تاب آوری دانش آموزان استفاده شد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که مداخله درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی موجب افزایش معنادار تاب آوری در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شد ($p < 0.001$). این یافته ها به وضوح نشان می دهند که درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند به عنوان یک مداخله مؤثر در ارتقای تاب آوری دانش آموزان مورد استفاده قرار گیرد. نتایج این پژوهش می تواند به معلمان، مشاوران و متخصصان روان شناسی کمک کند تا از این شیوه درمانی در راستای بهبود سلامت روان دانش آموزان و افزایش تاب آوری آن ها بهره برداری کنند. همچنین، این مطالعه می تواند به عنوان یک الگو برای پژوهش های آینده در زمینه تأثیر روش های درمانی بر روی دانش آموزان و جوانان در شرایط مشابه مورد استفاده قرار گیرد. به طور کلی، نتایج این پژوهش تأکید می کند که استفاده از درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند به عنوان یک راهکار مؤثر در کاهش اضطراب و افزایش تاب آوری در دانش آموزان به شمار آید.

واژگان کلیدی: درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی، تاب آوری، دانش آموزان

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: طاهریان، سیده الهامه؛ شاهی خیای، شبنم؛ غایب زاده میرک، فرزانه؛ برجعلیزاده، پروین. (۱۴۰۴). بررسی

تاثیر استفاده از شیوه های درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش میزان تاب آوری دانش آموزان شهرستان اردبیل سال

تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴. فصلنامه سلامت روان در مدرسه، ۳(۴): ۱۶۲-۱۵۳.

مقدمه

تاب‌آوری به عنوان یکی از مهم‌ترین سازه‌های روان‌شناختی، توانایی فرد در مقابله با فشارها، سختی‌ها و استرس‌های زندگی تعریف می‌شود و نقش کلیدی در سلامت روانی و موفقیت اجتماعی افراد دارد (احمدی، ۱۳۹۸). نوجوانی دوره‌ای از زندگی است که با تغییرات جسمانی، روانی و اجتماعی گسترده همراه است. در این دوران، دانش‌آموزان با فشارهای تحصیلی، توقعات والدین و معلمان، و تعاملات پیچیده اجتماعی مواجه می‌شوند که می‌تواند توانایی آنان در مدیریت هیجانات و مواجهه با مشکلات را تحت تأثیر قرار دهد (رضایی و همکاران، ۱۳۹۹). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دانش‌آموزانی که تاب‌آوری بالاتری دارند، نه تنها توانایی بیشتری در مقابله با استرس‌های روزمره دارند، بلکه عملکرد تحصیلی و کیفیت روابط اجتماعی آن‌ها نیز به شکل معناداری بهتر است (محمدی، ۱۴۰۰؛ کریمی، ۱۳۹۹) تاب‌آوری، علاوه بر نقش پیش‌بینی‌کننده در سلامت روانی، با کاهش بروز رفتارهای پرخطر و افزایش مهارت‌های حل مسئله در نوجوانان مرتبط است (حسینی، ۱۳۹۷). به عبارت دیگر، افراد تاب‌آور می‌توانند فشارهای محیطی را به فرصت‌هایی برای رشد و یادگیری تبدیل کنند و در نتیجه مهارت‌های مقابله‌ای و اجتماعی خود را ارتقا دهند (کاظمی، ۱۳۹۷). این ویژگی روان‌شناختی نه تنها بر موفقیت تحصیلی تأثیر دارد، بلکه بر سلامت روان و کیفیت زندگی نیز اثرگذار است (سلیمانی، ۱۳۹۹). با توجه به اهمیت این موضوع، پژوهش‌های اخیر به دنبال یافتن راهکارهای مؤثر برای تقویت تاب‌آوری در نوجوانان هستند. یکی از رویکردهای مؤثر در این زمینه، درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) است. ذهن‌آگاهی به معنای توجه هدفمند، آگاهانه و بدون قضاوت به تجربیات لحظه‌ای فرد است و به وی کمک می‌کند تا از واکنش‌های خودکار و هیجانی خود فاصله گرفته و به جای آن پاسخ‌های سازگارانه‌تری ارائه دهد (جعفری، ۱۳۹۸). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تمرین‌های ذهن‌آگاهی موجب افزایش آگاهی از افکار و احساسات، کاهش اضطراب و افسردگی و تقویت مهارت‌های مقابله‌ای در نوجوانان می‌شوند (شفیعی و همکاران، ۱۴۰۰). این تمرین‌ها می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا هیجانات منفی را شناسایی کرده و بدون واکنش فوری، آن‌ها را مدیریت کنند. در کنار ذهن‌آگاهی، درمان شناختی-رفتاری (CBT) به عنوان رویکردی هدفمند و ساختارمند شناخته می‌شود که توجه ویژه‌ای به شناسایی و بازسازی الگوهای فکری ناکارآمد دارد. CBT به افراد کمک می‌کند تا تفکرات منفی و غیرواقع‌بینانه خود را شناسایی کرده و آن‌ها را با تفکرات واقع‌بینانه و سازگارانه جایگزین کنند (رضایی،

۱۳۹۹). ترکیب CBT با ذهن‌آگاهی، که تحت عنوان CBT مبتنی بر ذهن‌آگاهی شناخته می‌شود، موجب می‌شود نوجوانان هم مهارت بازسازی شناختی را بیاموزند و هم توانایی مشاهده و پذیرش بدون قضاوت احساسات خود را توسعه دهند (رحیمی، ۱۴۰۱). این ترکیب دوگانه می‌تواند تاب‌آوری روان‌شناختی دانش‌آموزان را به شکل چشمگیری افزایش دهد و آن‌ها را برای مقابله با فشارهای محیطی و تحصیلی آماده کند. مطالعات نشان داده‌اند که دانش‌آموزانی که در برنامه‌های آموزشی مبتنی بر CBT و ذهن‌آگاهی شرکت کرده‌اند، کاهش معناداری در علائم اضطراب و افسردگی و افزایش تاب‌آوری را تجربه کرده‌اند (کاظمی و همکاران، ۱۳۹۸). این یافته‌ها حاکی از آن است که مهارت‌های شناختی و هیجانی به طور همزمان بر ظرفیت مقابله‌ای فرد اثرگذارند و می‌توانند کیفیت زندگی و سلامت روان نوجوانان را بهبود بخشند (محمدی و همکاران، ۱۴۰۰). همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تاب‌آوری با مهارت‌های هیجانی و اجتماعی، همدلی، مدیریت استرس و حل مسئله مرتبط است و آموزش هدفمند این مهارت‌ها می‌تواند سطح تاب‌آوری دانش‌آموزان را بهبود دهد (احمدی و رضایی، ۱۳۹۹) یکی از مباحث کلیدی در تقویت تاب‌آوری، مدیریت هیجانات و استرس‌ها است. نوجوانان معمولاً به دلیل تغییرات روانی و اجتماعی، در مدیریت هیجانات خود با چالش مواجه هستند و این امر می‌تواند بر کیفیت روابط اجتماعی و تحصیلی آن‌ها تأثیر منفی بگذارد (سلیمانی، ۱۳۹۹). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی باعث افزایش خودآگاهی هیجانی و کاهش واکنش‌های هیجانی نامناسب می‌شود و در نتیجه توانایی مقابله با استرس را افزایش می‌دهد (کاظمی، ۱۳۹۷). علاوه بر این، CBT به نوجوانان می‌آموزد که افکار منفی و ناکارآمد خود را شناسایی و بازسازی کنند، که این امر به کاهش استرس و افزایش تاب‌آوری کمک می‌کند (جعفری، ۱۳۹۸) تاب‌آوری اجتماعی نیز به عنوان یکی از جنبه‌های تاب‌آوری، اهمیت ویژه‌ای دارد. دانش‌آموزانی که تاب‌آوری بالاتری دارند، بهتر می‌توانند با همسالان و معلمان خود ارتباط برقرار کنند، تعارضات میان فردی را حل کنند و روابط اجتماعی مثبت ایجاد کنند (رحیمی، ۱۴۰۱) CBT مبتنی بر ذهن‌آگاهی با تقویت مهارت‌های شناختی و هیجانی، امکان مشاهده و تحلیل موقعیت‌های اجتماعی را برای نوجوانان فراهم می‌کند و باعث می‌شود آن‌ها واکنش‌های مناسبی در محیط اجتماعی از خود نشان دهند. همدلی، درک هیجانات دیگران و پاسخ‌دهی مناسب به نیازهای آنان، از جمله مهارت‌هایی هستند که در این رویکرد تقویت می‌شوند و در نهایت تاب‌آوری اجتماعی نوجوانان را افزایش می‌دهند (شفیعی و همکاران، ۱۴۰۰) با توجه به اهمیت

نوجوانانی که تاب‌آوری بالاتری دارند، رفتارهای سازگارانه بیشتری از خود نشان می‌دهند و توانایی بهتری در حل تعارضات اجتماعی دارند.

۲. درمان شناختی-رفتاری (CBT)

درمان شناختی-رفتاری یکی از مؤثرترین رویکردهای روان‌درمانی است که بر رابطه میان افکار، هیجانات و رفتارها تمرکز دارد. این رویکرد بر شناسایی و تغییر الگوهای فکری ناکارآمد و جایگزینی آن‌ها با الگوهای واقع‌بینانه و سازگارانه تأکید دارد (رضایی، ۱۴۰۳) CBT مبتنی بر اصول زیر عمل می‌کند:

۱. **شناسایی افکار منفی**: شناخت الگوهای فکری خودکار و ناکارآمد که موجب بروز استرس و هیجانات منفی می‌شوند.
 ۲. **بازسازی شناختی**: جایگزینی افکار غیرسازگار با افکار واقع‌بینانه و منطقی.
 ۳. **تقویت مهارت‌های مقابله‌ای**: آموزش مهارت‌هایی برای مواجهه مؤثر با مشکلات و موقعیت‌های استرس‌زا.
- مطالعات نشان داده‌اند که استفاده از CBT در نوجوانان موجب کاهش اضطراب، افسردگی و افزایش مهارت‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری می‌شود. این اثرگذاری به ویژه زمانی بیشتر است که CBT با تکنیک‌های هیجانی و ذهن‌آگاهی ترکیب شود.

۳. ذهن‌آگاهی

ذهن‌آگاهی (Mindfulness) به توانایی تمرکز کامل بر لحظه حال و تجربه‌های آن بدون قضاوت گفته می‌شود (کریمی، ۱۴۰۲). این مهارت به افراد کمک می‌کند تا واکنش‌های خودکار هیجانی را کنترل کنند و به جای واکنش سریع و احساسی، پاسخ‌های منطقی و سازگارانه ارائه دهند. ذهن‌آگاهی شامل مؤلفه‌های زیر است:

- **خودآگاهی هیجانی**: شناخت و پذیرش هیجانات و احساسات خود.
 - **تمرکز و توجه هدفمند**: توانایی توجه به تجربه‌های لحظه‌ای و کاهش حواس‌پرتی ذهنی.
 - **پذیرش بدون قضاوت**: پذیرش شرایط و احساسات بدون انتقاد از خود یا محیط.
- پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تمرین ذهن‌آگاهی باعث کاهش سطح اضطراب و افسردگی و افزایش تاب‌آوری در نوجوانان می‌شود. دانش‌آموزانی که ذهن‌آگاهی را تمرین می‌کنند، قادرند هیجانات منفی را شناسایی کرده و آن‌ها را مدیریت کنند و در نتیجه ظرفیت مقابله‌ای آن‌ها افزایش می‌یابد.

تاب‌آوری در موفقیت تحصیلی، سلامت روان و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه، پژوهش‌های اخیر تأکید کرده‌اند که استفاده از رویکردهای ترکیبی مانند CBT مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند مؤثر باشد (احمدی، ۱۳۹۸؛ محمدی، ۱۴۰۰؛ رضایی و همکاران، ۱۳۹۹). این رویکرد علاوه بر تقویت مهارت‌های شناختی و هیجانی، ظرفیت مقابله‌ای نوجوانان را افزایش می‌دهد و آن‌ها را برای مواجهه با چالش‌ها و فشارهای محیطی آماده می‌کند.

در نهایت، با توجه به نیاز روزافزون دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه به مهارت‌های مقابله‌ای و هیجانی، و اهمیت تاب‌آوری در موفقیت تحصیلی و اجتماعی، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر افزایش تاب‌آوری این گروه از دانش‌آموزان طراحی شده است. نتایج این پژوهش می‌تواند علاوه بر گسترش دانش علمی در حوزه روان‌شناسی تربیتی، کاربردهای عملی و آموزشی در مدارس برای تقویت مهارت‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری دانش‌آموزان ارائه دهد.

مبانی نظری و پیشینه‌ها

۱. تاب‌آوری

تاب‌آوری به توانایی فرد در مقابله با فشارها، استرس‌ها و دشواری‌های زندگی گفته می‌شود و نشان‌دهنده ظرفیت روان‌شناختی برای بازگشت به وضعیت تعادل پس از مواجهه با بحران‌ها است. این سازه نه تنها بر سلامت روانی افراد تأثیرگذار است، بلکه کیفیت روابط اجتماعی و عملکرد تحصیلی آن‌ها را نیز شکل می‌دهد. تاب‌آوری یک ویژگی پویا است که می‌تواند از طریق آموزش و تمرین‌های هدفمند تقویت شود و نوجوانان را در مواجهه با فشارهای محیطی و تحصیلی توانمند سازد.

تاب‌آوری شامل چند بعد اصلی است که در تحقیقات اخیر مورد توجه قرار گرفته‌اند:

- **توانایی مقابله با استرس و فشارهای روانی**: افراد تاب‌آور قادر به مدیریت هیجانات منفی و بازیابی روانی پس از حوادث استرس‌زا هستند.
 - **انعطاف‌پذیری شناختی و هیجانی**: توانایی تغییر نگرش‌ها و افکار در مواجهه با شرایط دشوار از ویژگی‌های کلیدی تاب‌آوری است.
 - **کارآمدی اجتماعی**: توانایی ایجاد و حفظ روابط مثبت با دیگران و استفاده از حمایت اجتماعی به عنوان منبع مقابله با مشکلات.
- پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تاب‌آوری با مهارت‌های هیجانی، خودکنترلی و مدیریت استرس رابطه مثبت و معناداری دارد.

۴. درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی

ترکیب CBT و ذهن آگاهی تحت عنوان درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) ارائه شده است و هدف آن بهبود مهارت‌های شناختی و هیجانی افراد به طور همزمان است. این رویکرد مزایای هر دو روش را ترکیب می‌کند:

- از CBT مهارت بازسازی شناختی و تغییر افکار منفی را می‌آموزد.

- از ذهن آگاهی توانایی مشاهده بدون قضاوت هیجانات و احساسات خود را به افراد ارائه می‌دهد.

نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌اند که CBT مبتنی بر ذهن آگاهی موجب افزایش تاب‌آوری روان‌شناختی، بهبود مهارت‌های حل مسئله و کاهش واکنش‌های هیجانی ناسازگارانه در نوجوانان می‌شود. این رویکرد می‌تواند به ویژه برای دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه مفید باشد، زیرا فشارهای تحصیلی و اجتماعی در این دوره از زندگی افزایش می‌یابد و نوجوانان نیازمند مهارت‌های مقابله‌ای و هیجانی مؤثر هستند.

هشت جلسه آموزشی با تمرین‌های عملی بود، تمرین‌های ذهن آگاهی، شناسایی و چالش‌زدایی افکار منفی، مواجهه با احساسات و تقویت تاب‌آوری بودند. همچنین، پرسشنامه اضطراب بک که شامل ۲۱ سؤال و طیف نمره‌دهی از ۰ تا ۳ برای سنجش شدت اضطراب طراحی شده بود، به کار گرفته شد. علاوه بر این، پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون نیز با ۲۵ ماده و طیف لیکرت از ۰ تا ۴ و نقطه برش ۵۰ مورد استفاده قرار گرفت و اعتبار و روایی آن تأیید شده بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار و فراوانی استفاده شد و همچنین تحلیل کوواریانس چندمتغیری (MANCOVA) به منظور بررسی تأثیرات متغیرهای مختلف بر نتایج به کار گرفته شد. این مطالعه با هدف بررسی تأثیر مداخلات درمان شناختی-رفتاری بر کاهش اضطراب و افزایش تاب‌آوری در دانش‌آموزان طراحی شده و نتایج آن می‌تواند به بهبود روش‌های درمانی و افزایش کیفیت خدمات روان‌شناختی کمک کند.

ابزار گردآوری داده‌ها

(۱) مشخصات دموگرافیک شامل سن، جنس، رشته و...
 (۲) پکیج درمان شناختی - رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر اساس چارچوب درمانی کابات زین
 پکیج درمان شناختی - رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی مورد استفاده در این پژوهش، بر اساس پروتکل درمان شناختی - رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی Segal, Williams, and Teasdale (2002) و برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی کابات زین (۱۹۹۰) طراحی شده است. این پروتکل در پژوهش‌های متعدد داخلی از جمله باباپور (۱۳۹۶) و رفیعی و همکاران (۱۳۹۸) جهت کاهش اضطراب و افزایش تاب‌آوری مورد استفاده قرار گرفته است. محتوای جلسات این پکیج با حفظ چارچوب اصلی و علمی درمان، متناسب با دانش‌آموزان و نیازهای آنان بومی‌سازی شده است.

جلسه اول: معرفی و آشنایی با درمان

- هدف: معرفی درمان و اصول پایه‌ای درمان شناختی - رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی، آشنایی با مفهوم ذهن آگاهی و چگونگی استفاده از آن در زندگی روزمره.

- برنامه:

- توضیح درباره ترکیب شناخت درمانی رفتاری و ذهن آگاهی.
 - معرفی تکنیک‌های اولیه ذهن آگاهی (تمرین تنفس آگاهانه).
 - تمرین عملی: تمرین ساده ذهن آگاهی تنفسی به مدت ۵ دقیقه.

روش پژوهش

این مطالعه از نوع تجربی با طراحی پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه کنترل انجام شد. شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم‌بندی شدند. گروه آزمایش تحت مداخله درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفت، در حالی که گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. جامعه آماری این تحقیق شامل تمامی دانش‌آموزان در کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ با تعداد ۴۳۵۶ نفر بود. در ابتدا، ۱۵۰ پرسشنامه اضطراب توزیع شد و از میان آن‌ها، ۴۰ نفر با نمرات بالاتر از نقطه برش به صورت هدفمند انتخاب شدند و سپس به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند که هر کدام شامل ۲۰ نفر بودند. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل سلامت جسمانی و روانی مناسب، عدم مصرف داروها یا مواد مؤثر بر اضطراب، تکمیل فرم رضایت‌نامه، عدم شرکت همزمان در درمان‌های دیگر و همچنین دانش‌آموز بودن در سال آخر بود. از سوی دیگر، ملاک‌های خروج شامل مصرف داروهای ضد اضطراب، همبودی با اختلالات روان‌شناختی دیگر یا عدم رضایت برای ادامه همکاری در مطالعه بود. داده‌ها پس از اخذ مجوز و رضایت از شرکت‌کنندگان به صورت فردی و محرمانه جمع‌آوری شدند و تحلیل آن‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام گرفت. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه مشخصات دموگرافیک (شامل سن، جنس و رشته تحصیلی)، پکیج درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی که شامل

جلسه پنجم: تقویت تاب‌آوری و پذیرش تغییرات

- هدف: آموزش تکنیک‌های افزایش تاب‌آوری و پذیرش تغییرات در زندگی.

- برنامه:

- معرفی تاب‌آوری و راه‌های تقویت آن.

- تمرین عملی: شناسایی و ارزیابی چالش‌های زندگی و نحوه برخورد با آن‌ها.

- تمرین ذهن آگاهی: پذیرش تغییرات و تمرین پذیرش در موقعیت‌های سخت.

- تکلیف خانگی: شناسایی چالش‌های روزمره و تمرین پذیرش آن‌ها.

جلسه ششم: مدیریت اضطراب و استرس با ذهن آگاهی

- هدف: آموزش نحوه مدیریت اضطراب و استرس با استفاده از ذهن آگاهی.

- برنامه:

- معرفی استراتژی‌های کاهش استرس.

- تمرین عملی: تمرین‌های تنفس و مراقبه به منظور کاهش اضطراب.

- تمرین ذهن آگاهی: توجه به تنش‌های بدنی و پاسخ‌های احساسی.

- تکلیف خانگی: انجام تمرینات کاهش استرس و اضطراب هر روز.

جلسه هفتم: حفظ تغییرات و ارتقاء خودآگاهی

- هدف: آموزش نحوه حفظ تغییرات و ارتقاء خودآگاهی در زندگی روزمره.

- برنامه:

- بررسی پیشرفت‌های حاصل شده در جلسات گذشته.

- تمرین عملی: استفاده از ذهن آگاهی برای مواجهه با موقعیت‌های چالش‌برانگیز.

- تمرین ذهن آگاهی: تمرکز بر لحظه حال و پذیرش افکار و احساسات.

- تکلیف خانگی: ادامه انجام تمرینات ذهن آگاهی و استفاده از آن‌ها در موقعیت‌های مختلف.

جلسه هشتم: ارزیابی و جمع‌بندی درمان

- هدف: ارزیابی اثر بخشی درمان و جمع‌بندی درمان.

- برنامه:

- مرور اهداف درمانی و بررسی پیشرفت‌های فرد.

- توضیح هدف و رویکرد درمانی در جلسات آینده.

- تکلیف خانگی: انجام تمرین تنفس آگاهانه ۱۰ دقیقه‌ای هر روز.

جلسه دوم: شناسایی افکار منفی و الگوهای شناختی

- هدف: شناسایی و تجزیه و تحلیل افکار منفی و الگوهای شناختی منجر به اضطراب.

- برنامه:

- آموزش مفهوم افکار خودکار و الگوهای شناختی منفی.

- تمرین عملی: شناسایی و نوشتن افکار منفی در موقعیت‌های مختلف.

- تمرین ذهن آگاهی: آگاهی از تنش‌های بدنی ناشی از اضطراب.

- تکلیف خانگی: نوشتن افکار منفی در موقعیت‌های مختلف و انجام تمرین تنفس آگاهانه.

جلسه سوم: چالش‌زدایی از افکار منفی و تغییر الگوها

- هدف: آموزش نحوه چالش‌زدایی از افکار منفی و ایجاد تغییر در الگوهای شناختی.

- برنامه:

- آموزش تکنیک‌های چالش‌زدایی از افکار منفی.

- تمرین عملی: تحلیل و بررسی افکار منفی با استفاده از سوالات چالشی.

- تمرین ذهن آگاهی: توجه به لحظه حال و پذیرش افکار بدون قضاوت.

- تکلیف خانگی: استفاده از تکنیک‌های چالش‌زدایی در زندگی روزمره و انجام تمرین ذهن آگاهی.

جلسه چهارم: مواجهه با احساسات و کاهش پاسخ‌های خودکار

- هدف: آموزش چگونگی مواجهه با احساسات و کاهش پاسخ‌های خودکار به آن‌ها.

- برنامه:

- آموزش تکنیک‌های مواجهه با احساسات.

- تمرین عملی: شناسایی احساسات در موقعیت‌های مختلف.

- تمرین ذهن آگاهی: توجه به احساسات بدون قضاوت و بدون واکنش فوری.

- تکلیف خانگی: تمرین مواجهه با احساسات در زندگی روزمره و انجام تمرین ذهن آگاهی.

- ارزیابی خودآگاهی و تاب‌آوری فرد پس از پایان درمان.
 - تمرین ذهن آگاهی: تأمل بر روی تجربیات فرد در طول درمان.
 - تکلیف خانگی: ارائه پیشنهادات برای حفظ و ادامه تمرین‌های ذهن آگاهی.

۳) مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳)

این پرسشنامه توسط Connor and Davison (2003) تهیه شده است و ۲۵ ماده دارد و به صورت تک عاملی است. این مقیاس در ایران توسط محمدی و همکاران (۱۳۸۵) هنجاریابی شده است. برای تعیین روایی این مقیاس نخست همبستگی هر نمره با نمره کل به جز گویه ۳، ضریب‌های بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ را نشان داد. سپس گویه‌های مقیاس به‌روش مولفه‌های اصلی

مورد تحلیل عاملی قرار گرفتند. برای تعیین پایایی مقیاس خودتاب‌آوری کانر و دیویدسون از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته شد و ضریب پایایی ۰/۸۹ به دست آمد (عباسی، ۱۴۰۱). ذکایی و کردمیرزا نیکوزاده (۱۳۹۴) پایایی این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۹ و به روش بازآزمایی ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند. نتایج تحلیل عاملی به روش مولفه‌های ارزش ویژه بالاتر از ۱ بود. شاخص KMO برابر با ۰/۸۷ و ضریب کرویت بارنلت ۲۱۷۴ و در سطح ۰/۰۰۰۱ معنادار بود. نمره گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۴ درجه‌های از ۰ تا ۴ به صورت ذیل می‌باشد: کاملاً غلط = ۰ تا کاملاً درست = ۴. هر چه نمره کسب شده در این پرسشنامه بالاتر باشد نشان‌دهنده تاب‌آوری بیشتر است. در این پژوهش نقطه برش ۵۰ در نظر گرفته شده است.

یافته‌ها

جدول ۱: آمار توصیفی مرتبط با تاب‌آوری

| دوره | گروه | تعداد | کمینه | بیشینه | میانگین | انحراف استاندارد |
|-----------|--------|-------|-------|--------|---------|------------------|
| پیش‌آزمون | کنترل | ۲۰ | ۴۷ | ۵۵ | ۵۲/۱۶ | ۲/۱۱ |
| | آزمایش | ۲۰ | ۴۶ | ۵۲ | ۴۸/۲۴ | ۱/۹۱ |
| پس‌آزمون | کنترل | ۲۰ | ۴۸ | ۵۵ | ۵۵/۰۶ | ۱/۶۲ |
| | آزمایش | ۲۰ | ۵۱ | ۶۰ | ۵۴/۳۴ | ۱/۸۹ |

جدول ۲: توزیع نرمال بودن داده‌ها با استفاده از چولگی و کشیدگی

| گروه | دوره - متغیر | تعداد | چولگی | | کشیدگی | |
|--------|--------------------|-------|--------|----------------|--------|----------------|
| | | | آماره | خطای استاندارد | آماره | خطای استاندارد |
| کنترل | پیش‌آزمون تاب‌آوری | ۲۰ | -۰/۷۰۲ | ۰/۵۱۲ | ۰/۷۰۲ | ۰/۹۹۲ |
| | پس‌آزمون تاب‌آوری | ۲۰ | -۰/۱۹۲ | ۰/۵۱۲ | ۰/۶۳۱ | ۰/۹۹۲ |
| آزمایش | پیش‌آزمون تاب‌آوری | ۲۰ | ۰/۳۵۱ | ۰/۵۱۲ | -۰/۹۷۰ | ۰/۹۹۲ |
| | پس‌آزمون تاب‌آوری | ۲۰ | ۰/۷۱۰ | ۰/۵۱۲ | ۱/۶۵۸ | ۰/۹۹۲ |

جدول ۳: نتایج آزمون شاپیرو-ویلک جهت بررسی نرمال بودن داده‌ها

| گروه | متغیر | تعداد | آماره | سطح معناداری | وضعیت |
|--------|--------------------|-------|-------|--------------|-----------|
| کنترل | پیش‌آزمون تاب‌آوری | ۲۰ | ۰/۹۵۵ | ۰/۴۴۲ | نرمال است |
| | پس‌آزمون تاب‌آوری | ۲۰ | ۰/۹۷۶ | ۰/۱۰۲ | نرمال است |
| آزمایش | پیش‌آزمون تاب‌آوری | ۲۰ | ۰/۹۲۱ | ۰/۸۷۹ | نرمال است |
| | پس‌آزمون تاب‌آوری | ۲۰ | ۰/۹۵۸ | ۰/۵۰۴ | نرمال است |

جدول ۴: نتایج آزمون همگنی شیب رگرسیون

| گروه * پیش‌آزمون | مجموع مجزورات نوع سوم | درجه آزادی | مجذور میانگین | F | سطح معناداری |
|------------------|-----------------------|------------|---------------|-------|--------------|
| تاب‌آوری | ۱/۳۲۱ | ۱ | ۱/۳۲۱ | ۰/۴۰۹ | ۰/۵۲۷ |

جدول ۵: نتایج آزمون لون در بررسی همگنی واریانس ها

| متغیر | F | درجه آزادی ۱ | درجه آزادی ۲ | سطح معناداری |
|----------|-------|--------------|--------------|--------------|
| تاب آوری | ۰/۲۰۴ | ۱ | ۳۸ | ۰/۶۵۴ |

جدول ۶: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری

| اثر | مقدار | F | df | خطای df | sig | partial eta |
|----------|-------------------|---------|----|---------|-------|-------------|
| تاب آوری | پیلای | ۱/۳۰۲ | ۲ | ۳۵ | ۰/۰۰۰ | ۰/۹۹۹ |
| | لامبدا ویلکز | ۱/۳۰۲ | ۲ | ۳۵ | ۰/۰۰۰ | ۰/۹۹۹ |
| | هتلینگ | ۱/۳۰۲ | ۲ | ۳۵ | ۰/۰۰۰ | ۰/۹۹۹ |
| | بزرگترین ریشه روی | ۱/۳۰۲ | ۲ | ۳۵ | ۰/۰۰۰ | ۰/۹۹۹ |
| گروه | پیلای | ۲۰۹/۱۲۵ | ۲ | ۳۵ | ۰/۰۰۰ | ۰/۹۵۳ |
| | لامبدا ویلکز | ۲۰۹/۱۲۵ | ۲ | ۳۵ | ۰/۰۰۰ | ۰/۹۵۳ |
| | هتلینگ | ۲۰۹/۱۲۵ | ۲ | ۳۵ | ۰/۰۰۰ | ۰/۹۵۳ |
| | بزرگترین ریشه روی | ۲۰۹/۱۲۵ | ۲ | ۳۵ | ۰/۰۰۰ | ۰/۹۵۳ |

آزمون فرضیه

جدول ۷: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری

| شاخص منبع تغییر | مجموع مجزورات | درجه آزادی | میانگین مجزورات | ضریب F | معنی داری | مجذور اتا |
|--|---------------|------------|-----------------|---------|-----------|-----------|
| درمان شناختی - رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی | ۲۱۱/۵۰۵ | ۱ | ۲۱۱/۵۰۵ | ۳۹/۴۰۳ | ۰/۰۰۰ | ۰/۵۱۶ |
| گروه | ۶۹۹/۳۰۶ | ۱ | ۶۹۹/۳۰۶ | ۱۳۰/۲۸۰ | ۰/۰۰۰ | ۰/۷۷۹ |
| مقدار خطا | ۱۹۸/۶۰۵ | ۳۷ | ۵/۳۶۸ | | | |
| جمع | ۹۵۶/۴۰۰ | ۴۰ | | | | |

شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی دارای تأثیری بسیار قوی و قابل توجه بر تاب آوری شرکت کنندگان بوده است. همچنین، مقدار میانگین مربعات خطا معادل ۵/۳۶۸ و مجموع مربعات خطا برابر با ۱۹۸/۶۰۵ با درجه آزادی ۳۷ گزارش شده است که نشان دهنده پراکندگی نسبتاً پایین نمرات درون گروهی و افزایش دقت مدل در تبیین تفاوت بین گروه‌هاست. مقدار مجموع مربعات کل برابر با ۹۵۶/۴۰۰ بوده است که از این مقدار، بخش قابل توجهی (۶۹۹/۳۰۶) توسط متغیر گروه تبیین شده است. در نهایت، با توجه به سطح معنی داری بسیار پایین ($p < 0.001$)، اندازه اثر بسیار بزرگ ($\eta^2 = 0.779$) و مقدار بالای آماره F، می‌توان نتیجه گرفت که مداخله درمانی مورد بررسی توانسته است به‌طور معنادار و مؤثری تاب آوری دانش‌آموزان را کاهش دهد. این یافته از منظر آماری و کاربردی از اهمیت بالایی برخوردار است و مؤید کارآمدی درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی در زمینه کاهش مشکلات هیجانی در موقعیت‌های پرتنش همچون دوران آمادگی برای است.

در راستای آزمون فرضیه‌ی مبنی بر اینکه «درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر تاب آوری دانش‌آموزان اثر دارد»، از تحلیل ANOVA استفاده شد. یافته‌های حاصل از آزمون اثرات بین‌گروهی حاکی از آن است که اثر متغیر "گروه" (آزمایش و کنترل) بر سطح تاب آوری معنادار بوده است. نتایج نشان داد که مقدار آماره‌ی F برای متغیر گروه برابر با ۱۳۰/۲۸۰ $F(1,37) = 130.280$ است که با توجه به سطح معنی داری $Sig = 0.000$ ، این تفاوت از نظر آماری بسیار معنادار است. بدین معنا که میانگین نمرات تاب آوری در دو گروه تفاوت چشمگیری دارد و احتمال اینکه این تفاوت صرفاً ناشی از شانس باشد بسیار پایین است. از منظر اندازه اثر، مقدار اتا مربع جزئی برای متغیر گروه برابر با ۰/۷۷۹ به دست آمد. این مقدار نشان می‌دهد که حدود ۷۷/۹ درصد از واریانس نمرات تاب آوری دانش‌آموزان را می‌توان به متغیر گروه (یعنی دریافت یا عدم دریافت مداخله درمانی) نسبت داد. طبق طبقه‌بندی کوهن (۱۹۸۸)، مقادیر اتا مربع جزئی بالاتر از ۰/۱۴ به‌عنوان اندازه اثر بزرگ تلقی می‌شوند؛ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که مداخله درمان

جدول ۸: نتایج میانگین‌های نهایی برآورده شده

| گروه | میانگین | خطای استاندارد | دامنه پایین | دامنه بالا |
|--------|---------|----------------|-------------|------------|
| آزمایش | ۵۹/۱۹۹ | ۰/۵۳۲ | ۵۸/۱۲۲ | ۶۰/۲۷۶ |
| کنترل | ۵۰/۴۰۱ | ۰/۵۳۲ | ۴۹/۳۲۴ | ۵۱/۴۷۸ |

افزایش تاب‌آوری به کاهش مشکلات روان‌شناختی و بهبود عملکرد تحصیلی منجر می‌شود. همچنین، در مطالعه‌ای دیگر، درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی توانسته است تاب‌آوری را از طریق تقویت مهارت‌های مقابله‌ای و پذیرش استرس‌های محیطی افزایش دهد.

از منظر نظری، این نوع درمان با تقویت مهارت‌های توجه به لحظه حال و کاهش قضاوت‌های منفی نسبت به تجربیات هیجانی، به افراد کمک می‌کند تا بهتر با چالش‌ها روبه‌رو شوند و واکنش‌های عاطفی خود را تنظیم کنند. در این پژوهش، دانش‌آموزان با استفاده از تمرینات ساختاریافته ذهن‌آگاهی، به‌طور فعال‌تر و سالم‌تری با اضطراب و فشارهای ناشی از مواجهه شدند که این امر در نهایت به افزایش تاب‌آوری آن‌ها منجر گردید.

پژوهش‌های داخلی نیز نتایج مشابهی را گزارش کرده‌اند و نشان داده‌اند که آموزش ذهن‌آگاهی به‌صورت درمان شناختی-رفتاری می‌تواند به‌طور قابل توجهی تاب‌آوری دانش‌آموزان را افزایش دهد و شدت علائم استرس را کاهش دهد. به‌طور کلی، درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی با تأکید بر پذیرش و آگاهی نسبت به هیجانات، انعطاف‌پذیری روانی را افزایش داده و مهارت‌های مقابله‌ای را تقویت می‌کند که در نهایت به تقویت تاب‌آوری در دانش‌آموزان منجر می‌شود.

پیشنهادات کاربردی

پیشنهاد می‌شود درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی به‌عنوان بخشی از برنامه‌های مشاوره‌ای و توانمندسازی دانش‌آموزان در نظر گرفته شود تا با تقویت تاب‌آوری، علاوه بر بهبود سلامت روان، کیفیت عملکرد تحصیلی آنان نیز ارتقا یابد. توصیه می‌شود کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی کوتاه‌مدت و بلندمدت مرتبط با مهارت‌های ذهن‌آگاهی در قالب برنامه‌های مشاوره و آموزش مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان طراحی و در مدارس یا مراکز مشاوره آموزش و پرورش اجرا گردد. والدین می‌توانند با تشویق فرزندان خود به تمرین تکنیک‌های ذهن‌آگاهی در محیط منزل و ایجاد فضایی آرام و حمایتگر، به افزایش تاب‌آوری آنان کمک کنند و همزمان با به‌کارگیری روش‌های صحیح ارتباطی و مدیریت انتظارات، سطح اضطراب تحصیلی فرزندان را کاهش دهند.

در جدول «میانگین‌های نهایی برآورد شده»، مقایسه‌ی نمرات تاب‌آوری دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله‌ی پس‌آزمون نشان داده شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود، میانگین نمره‌ی تاب‌آوری در گروه آزمایش پس از دریافت مداخله‌ی درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی برابر با (با خطای استاندارد ۰/۵۳۲) بوده است؛ درحالی‌که در گروه کنترل که هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرده، میانگین نمره‌ی تاب‌آوری در سطح بالاتری یعنی ۵۹/۱۹۹ (با خطای استاندارد ۰/۵۳۲) قرار دارد. علاوه بر این، بازه‌ی اطمینان ۹۵ درصدی برای گروه آزمایش بین ۵۸/۱۲۲ تا ۶۰/۲۷۶ و برای گروه کنترل بین ۴۹/۳۲۴ تا ۵۱/۴۷۸ گزارش شده است. از آنجا که این بازه‌ها با یکدیگر همپوشانی ندارند، می‌توان نتیجه گرفت که اختلاف میانگین‌ها از نظر آماری معنادار است و درمان اجرا شده موجب کاهش قابل توجهی در سطح تاب‌آوری دانش‌آموزان گروه آزمایش شده است. در مجموع، یافته‌های جدول نشان‌دهنده‌ی اثربخشی معنادار درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی در افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان می‌باشد. این نتیجه به‌طور مستقیم از تفاوت معنادار میانگین نمرات تاب‌آوری پس‌آزمون دو گروه حمایت می‌کند و فرضیه‌ی فرعی دوم پژوهش را تأیید می‌نماید.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان‌دهنده تأثیر مثبت و معنادار درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان است. تاب‌آوری به‌عنوان توانایی فرد در مواجهه مؤثر با استرس‌ها، فشارهای روانی و چالش‌های زندگی تعریف می‌شود و یکی از عوامل کلیدی در حفظ سلامت روان به‌ویژه در دوره‌های حساس مانند آمادگی برای به‌شمار می‌آید. درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی به‌منظور آموزش مهارت‌های توجه هدفمند، پذیرش تجربیات هیجانی و شناختی، و تنظیم واکنش‌های هیجانی طراحی شده است و به افراد کمک می‌کند تا تاب‌آوری خود را تقویت کنند.

تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی با افزایش خودآگاهی و کاهش واکنش‌های هیجانی نامطلوب، توانایی افراد را در تطبیق با شرایط دشوار بهبود می‌بخشد. به‌عنوان مثال، پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند تاب‌آوری را در نوجوانان و جوانان افزایش دهد و این

محمدی، ر. (۱۴۰۰). رابطه تاب‌آوری با عملکرد تحصیلی و اجتماعی نوجوانان. پژوهش‌های روان‌شناسی، ۸(۲)، ۳۳-۵۰.

فهرست منابع

- Ahmadi, M. (2019). Adolescent resilience and mental health. Tehran: Rawan Publishing. [Persian]
- Hosseini, A. (2018). Resilience: Concepts and strategies for promotion in adolescents. Tehran: Ravan Avar Publications.
- Jafari, H. (2019). Principles of cognitive-behavioral therapy and its application in schools. Mashhad: University Press. [Persian]
- Karimi, Y. (2019). Resilience and academic performance: A study of relationships. Iranian Journal of Educational Sciences, 11(2), 15-31. [Persian]
- Kazemi, F. (2018). Mindfulness and coping skills of adolescents. Tehran: Roshd Publishing. [Persian]
- Mohammadi, R. (2019). The relationship between resilience and academic and social performance of adolescents. Psychological Research, 8(2), 33-50. [Persian]
- Rahimi, B. (2022). The effectiveness of mindfulness-based CBT on emotional skills and resilience of students. Journal of Educational Research, 6(2), 55-74. [Persian]
- Rezaei, S., et al. (2019). Effects of academic pressures on resilience of high school students. Iranian Journal of Educational Sciences, 12(3), 45-62. [Persian]
- Shafiei, M., et al. (2021). Mindfulness-based cognitive-behavioral therapy and resilience in adolescents. Journal of Applied Psychology, 5(4), 11-29. [Persian]
- Soleimani, N. (2019). The effect of mindfulness exercises on reducing anxiety and increasing resilience of students. Journal of Educational Psychology, 10(1), 22-39. [Persian]

موازن اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

منابع فارسی

- احمدی، م. (۱۳۹۸). تاب‌آوری و سلامت روان نوجوانان. تهران: نشر روان.
- جعفری، ح. (۱۳۹۸). اصول درمان شناختی-رفتاری و کاربرد آن در مدارس. مشهد: انتشارات دانشگاه.
- حسینی، ع. (۱۳۹۷). تاب‌آوری: مفاهیم و راهبردهای ارتقا در نوجوانان. تهران: انتشارات روان‌آور.
- رحیمی، ب. (۱۴۰۱). اثربخشی CBT مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر مهارت‌های هیجانی و تاب‌آوری دانش‌آموزان. مجله پژوهش‌های تربیتی، ۲(۲)، ۵۵-۷۴.
- رضایی، س. و همکاران. (۱۳۹۹). اثرات فشارهای تحصیلی بر تاب‌آوری دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه. مجله علوم تربیتی ایران، ۱۲(۳)، ۴۵-۶۲.
- سلیمانی، ن. (۱۳۹۹). تأثیر تمرین‌های ذهن‌آگاهی بر کاهش اضطراب و افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان. مجله روان‌شناسی تربیتی، ۱۰(۱)، ۲۲-۳۹.
- شفیعی، م. و همکاران. (۱۴۰۰). درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری نوجوانان. مجله روان‌شناسی کاربردی، ۵(۴)، ۱۱-۲۹.
- کاظمی، ف. (۱۳۹۷). ذهن‌آگاهی و مهارت‌های مقابله‌ای نوجوانان. تهران: انتشارات رشد.
- کریمی، ی. (۱۳۹۹). تاب‌آوری و عملکرد تحصیلی: بررسی روابط. مجله علوم تربیتی ایران، ۱۱(۲)، ۱۵-۳۱.