

## مقاله‌ی پژوهشی

### اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر ساختار انگیزشی دانش‌آموزان دختر

#### خلاصه

**مقدمه:** پژوهش حاضر به اثربخشی ذهن آگاهی بر ساختار انگیزشی در دانش‌آموزان متوسطه دختر در شهر مشهد پرداخته است.

**روش کار:** در این تحقیق بالینی، جامعه‌ی آماری شامل تمامی دانش‌آموزان متوسطه دختر شهر مشهد می‌باشد. ۴۲ دانش‌آموز با روش نمونه‌گیری در دسترس با ملاک داشتن ضریب هوشی متوسط به بالا و برقرار بودن همزمان تمام فعالیت‌های آموزشی شرکت داشتند. اطلاعات درباره مولفه‌های ساختار انگیزشی و میزان ذهن آگاهی شرکت‌کنندگان در دو گروه ۲۱ نفری به کمک پرسش‌نامه‌ی اهداف شخصی و پرسش‌نامه‌ی پنج‌عاملی ذهن آگاهی با عنوان مقیاس بهزیستی وارویک و ادینبورگ در دو مرحله کسب شد. جلسات ذهن آگاهی به صورت کارگاه مشاوره گروهی با رویکرد آموزشی برگزار شد. به منظور تحلیل نتایج، روش‌های آمار توصیفی، آمار استنباطی، و تحلیل کوواریانس به کار برده شد و نتایج با استفاده از نرم‌افزار SPSS تحلیل گردید.

**یافته‌ها:** بنا بر نتایج، آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی باعث افزایش انگیزه دستیابی و تعهد نسبت به هدف و کاهش اجتناب و اعتقاد به شانس و مدت زمان ادراک شده نسبت به هدف می‌گردد.

**نتیجه‌گیری:** آموزش برنامه‌ی ذهن آگاهی بر ساختار انگیزشی دانش‌آموزان متوسطه دختر، تاثیر مثبتی داشته است.

**واژه‌های کلیدی:** انگیزش، دانش‌آموزان، ذهن آگاهی

\*ماهرخ جواهر فروش زاده

دانشجوی کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات نیشابور، نیشابور، ایران

سکینه سلطانی کوهبنانی

دکترای علوم تربیتی، استادیار دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

\*مؤلف مسئول:

گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات نیشابور، نیشابور، ایران

تاریخ وصول: ۹۵/۰۶/۰۱

تاریخ تایید: ۹۵/۰۷/۰۸

**مقدمه**

رفتاری نسل سوم است که امروزه با استقبال زیادی مواجه شده است. اثربخشی این شیوه در درمان‌های روان‌شناختی مورد تایید تعداد زیادی از کارشناسان حوزه سلامت روان و روانشناسان تربیتی در حوزه‌های آموزش و یادگیری می‌باشد. در روش ذهن‌آگاهی شرکت‌کنندگان آموزش می‌بینند تا به افکار و احساساتشان توجه کنند، اما به محتوای آن نچسبند. حتی به افکار قضاوتی خود (برای مثال، این یک اتلاف وقت احمقانه است) بدون آن که درباره آن‌ها قضاوت کنند، توجه نمایند (۶). تحقیقات زیادی در زمینه ایجاد و بهبود ساختارهای انگیزشی تاکنون در مراکز علمی و پژوهشی انجام گرفته است. که از جمله می‌توان به روش‌های رفتاری، شناختی، فراشناختی پرداخت. اما شیوه ذهن‌آگاهی یکی از درمان‌های رفتاری نسل سوم است که امروزه با استقبال زیادی مواجه شده است. اثربخشی این شیوه در درمان‌های روان‌شناختی مورد تایید تعداد زیادی از کارشناسان حوزه سلامت روان و روانشناسان تربیتی در حوزه‌های آموزش و یادگیری می‌باشد.

کاکس و کلینگر (۱) دو نوع ساختار انگیزشی سازگارانه و ناسازگارانه را مشخص کرده‌اند. آن‌ها در پژوهش خود به منظور بررسی ویژگی‌های هر سبک انگیزشی به این نتیجه رسیدند که افراد با سبک انگیزشی ناسازگارانه بیشتر تمایل دارند که هیجان‌ات خود را از طریق ناسالم برانگیزانند، معمولاً به دنبال اهداف اجتنابی هستند و در تعقیب اهداف معتقد هستند دست‌یابی به هدف لذت‌ناچیزی برای آنها خواهد داشت و شکست در رسیدن به هدف نیز آن‌ها را کمی ناراحت خواهد کرد، به علاوه این افراد بدون اندیشیدن به موفقیت یا عدم موفقیت در کسب هدف به پیگیری آن پرداخته و به طور کلی به شکل غیر واقع بینانه به جستجو و تعقیب اهداف می‌پردازند و نسبت به دستیابی به اهداف شان بی تفاوت هستند. برعکس افرادی که سبک انگیزشی آنها سازگارانه است منابع خود را صرف تعقیب اهداف سالم می‌کنند. در دهه‌های اخیر توجه به اهمیت مکانیزم‌های انگیزشی در درک و درمان اختلالات حوزه روان‌شناسی بسیار آشکارتر شده است (۷،۸).

**روش کار**

این تحقیق از نوع بالینی است و در زمره پژوهش‌های کاربردی قرار می‌گیرد، در این تحقیق از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. تعداد ۱۲۶ دانش‌آموز از جامعه آماری تمام دانش‌آموزان متوسطه دختر شهر مشهد (۹۵-۱۳۹۴) ابتدا با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای و سپس به روش تصادفی انتخاب شدند و پس از تکمیل رضایتمانه شرکت در تحقیق، پرسشنامه اهداف شخصی اجرا شد. سپس تعداد ۶۰ نفر با ساختار انگیزشی غیر انطباقی تر انتخاب شدند و پرسشنامه‌ی ذهن‌آگاهی را تکمیل کردند و در نهایت، تعداد ۴۲ نفر بر

انگیزش، مفهومی هدف‌محور است. انگیزش، یادگیرندگان را برای تکمیل کردن کار و برآورد درک یک هدف عینی مطلوب رهنمون می‌سازد. انگیزش از موضوعات و مفاهیم اساسی در مدیریت سرمایه‌ای انسانی بوده و آثار و نوشته‌های بسیاری در خصوص انگیزش از سوی دانشمندان مختلف مطرح شده است که در آنها هم از جهت نظری و هم از جهت تجربی، فنون انگیزشی مورد استفاده توسط مدیران برای بهبود عملکرد افراد مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. در روان‌شناسی فرآیندهایی که تلاش برای رسیدن به هدف را میسر می‌سازد، انگیزش نامیده می‌شوند. ککس و کلینگر، انگیزش را این‌گونه تعریف می‌کنند: انگیزش عبارت از حالت‌های درونی موجود زنده است که سبب برانگیختگی، تداوم و هدایت رفتار به سوی هدف می‌شود (۱).

تعاریف مختلف دیگری نیز برای انگیزش بیان شده است. استیتر و پورتر (۲) انگیزش را شامل سه عنصر اصلی می‌دانند:

الف: نیروهای فعال‌کننده: نیروهایی در افراد هستند که باعث میشوند هر فرد رفتار مشخصی داشته باشد (ب) نیروهای هدایت‌کننده:

رفتار را به چیزی هدایت می‌کنند یا به عبارت دیگر، انگیزش هدف داراست (ج) نیروهای تداوم‌دهنده: رفتار انسانی را که در جهت دستیابی به هدف است. ضمن هدایت نیرو بخشیده و به آن تداوم می‌دهد (۳). انگیزه یک اصطلاح کلی است که زمینه‌ی مشترک بین نیازها، شناخت‌ها و هیجان‌ات را مشخص می‌کند و هر یک از این‌ها فرآیندهای درونی رفتار را نیرومند و هدایت می‌کند. فرآیند انگیزش به نیروهای پیچیده، سابق‌ها، نیازها، شرایط تنش‌زا یا مکانیسم‌های دیگر اطلاق می‌گردد که آن‌ها را برای تحقق هدف آغاز کرده و به آن تداوم می‌بخشد. انگیزش عبارت است از اشتیاق و علاقه نسبت به انجام فعالیت‌هایی که برای نیل به هدف‌ها لازم است (۴،۵).

مطابق با یافته‌های بالا افراد دارای ساختار انگیزشی ناسازگارانه کمتر از زندگی احساس رضایت می‌کنند و انگیزه کمتری برای تغییر رفتار و درمان خود دارند و از سطح سلامت روان کمتری نسبت به افراد دارای ساختار انگیزشی سازگارانه برخوردار هستند. بر اساس دیدگاه ساختار انگیزشی افراد دارای ساختار انگیزشی ناسازگارانه دارای انگیزش اجتنابی و همچنین مشوق‌های منفی برای تعقیب هدف هستند. لازم است چنین افرادی برای تغییر در ساختار انگیزشی ناسازگارانه آموزش‌هایی ببینند تا بتوانند ساختار انگیزشی خود را تا حدودی سازگار کنند. تاکنون تحقیقات زیادی در زمینه ایجاد و بهبود ساختارهای انگیزشی در مراکز علمی و پژوهشی انجام گرفته است که می‌توان به راهکارهای رفتاری، شناختی، فراشناختی پرداخت. اما شیوه ذهن‌آگاهی یکی از درمان‌های

همان‌طور که در جدول فوق ملاحظه می‌شود؛ با توجه به نتایج آزمون کالموگروف اسمیرنوف می‌توان گفت که در گروه‌های آزمایشی و گروه کنترل در مراحل پیش آزمون و پس آزمون توزیع نمرات مربوط به متغیرهای پژوهش نرمال می‌باشند.

**جدول ۲- نتایج حاصل از آزمون کالموگروف اسمیرنوف مولفه‌های ساختار انگیزشی در گروه‌های مداخله ذهن آگاهی و کنترل**

متغیر	نوع آزمون	مقادیر	گروه مداخله	گروه کنترل
دستیابی به هدف	پیش آزمون	k-s	۰/۶۰۱	۰/۵۷۷
	پس آزمون	k-s	۰/۶۲۲	۰/۵۰۱
	پیش آزمون	k-s	۰/۷۲۳	۰/۳۸۱
	پس آزمون	k-s	۰/۴۴۹	۱/۱۶۱
اجتناب از هدف	پیش آزمون	سطح معناداری	۰/۸۶۳	۰/۸۹۳
	پس آزمون	سطح معناداری	۰/۹۶۳	۰/۹۶۳
	پیش آزمون	سطح معناداری	۰/۶۷۲	۰/۹۹۹
	پس آزمون	سطح معناداری	۰/۹۴۲	۰/۴۷۵
کنترل	پیش آزمون	k-s	۰/۹۰۶	۰/۴۸۶
	پس آزمون	سطح معناداری	۰/۳۸۴	۰/۹۷۲
	پیش آزمون	k-s	۰/۶۲۲	۰/۷۷۵
	پس آزمون	سطح معناداری	۰/۸۳۴	۰/۵۸۵
آگاهی از هدف	پیش آزمون	k-s	۰/۶۶	۰/۵۸۳
	پس آزمون	سطح معناداری	۰/۷۷	۰/۸۸۶
	پیش آزمون	k-s	۰/۹۲۳	۰/۵۸
	پس آزمون	سطح معناداری	۰/۳۶۱	۰/۸۹
تلاش	پیش آزمون	k-s	۰/۸۶۷	۰/۴۴
	پس آزمون	سطح معناداری	۰/۴۴	۰/۹۸۸
	پیش آزمون	k-s	۰/۶۹	۰/۷۴۳
	پس آزمون	سطح معناداری	۰/۷۲۸	۰/۶۳۹
شانس	پیش آزمون	k-s	۰/۸۱۳	۰/۴۹۹
	پس آزمون	سطح معناداری	۰/۵۲۲	۰/۹۶۴
	پیش آزمون	k-s	۰/۵۳	۰/۴۶۳
	پس آزمون	سطح معناداری	۰/۹۴۲	۰/۹۸۳
خوشحالی	پیش آزمون	k-s	۰/۹۹۱	۰/۱۳۵
	پس آزمون	سطح معناداری	۰/۴۸۶	۰/۴۲۱
	پیش آزمون	k-s	۰/۹۷۲	۰/۹۹۴
	پس آزمون	سطح معناداری	۰/۷۷۵	۰/۷۷۲
عدم خوشحالی	پیش آزمون	k-s	۰/۵۸۵	۰/۵۹
	پس آزمون	سطح معناداری	۰/۵۸۳	۰/۷۴۲
	پیش آزمون	k-s	۰/۸۸۶	۰/۶۴
	پس آزمون	سطح معناداری	۰/۵۸	۰/۴۳
غمگینی	پیش آزمون	k-s	۰/۸۹	۰/۹۹۳
	پس آزمون	سطح معناداری	۰/۴۴	۰/۴۳۳
	پیش آزمون	k-s	۰/۹۸۸	۰/۹۹۲
	پس آزمون	سطح معناداری	۰/۷۴۳	۰/۸۶۳
تعهد	پیش آزمون	k-s	۰/۶۳۹	۰/۴۴۶

اساس نمرات ذهن آگاهی هم‌تا شدند و در گروه آزمایش تعداد ۲۱ شرکت کننده و همچنین در گروه کنترل، تعداد ۲۱ شرکت کننده جایگزین شدند. لازم به ذکر است که هر یک از این دو گروه خود به سه گروه ۷ نفری تقسیم شدند و آموزش‌ها بر روی گروه‌های ۷ نفره صورت گرفت. انجام پژوهش و جمع آوری داده‌ها در دوره‌ی شش ماهه انجام شد. نمرات ساختار انگیزشی و ذهن آگاهی شرکت کنندگان در مرحله پیش آزمون ثبت شد. شرکت کنندگان گروه آزمایش در جلسات آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی حضور پیدا کردند (۸ جلسه‌ی یک ساعته). شرکت کنندگان گروه کنترل در جلسات آموزش مهارت‌های مطالعه شرکت کردند (۸ جلسه‌ی یک ساعته). در مرحله‌ی پس آزمون (بعد از طی جلسات) دوباره شرکت کنندگان هر دو گروه آزمون و شاهد پرسشنامه اهداف شخصی و ذهن آگاهی را تکمیل کردند. لازم به ذکر است برای حذف اثر آزمایشگر هر دو گروه توسط محقق هدایت شد (محقق گواهی دوره‌ی ذهن آگاهی را دارد). پس از اجرای طرح، تلفن محقق در اختیار شرکت کنندگان قرار گرفت تا در صورت تمایل از نتیجه پژوهش آگاه شوند.

**نتایج**

ویژگی‌های جمعیت شناسی دو گروه بدین شرح بود. دامنه سنی شرکت کنندگان گروه مداخله ذهن آگاهی ۱۸-۱۷ و شرکت کنندگان گروه کنترل نما ۱۸-۱۷ بود. اکثر والدین سوادی در حد دیپلم داشتند و تعداد کمی کارشناسی یا کارشناسی ارشد بودند. دانش آموزان از نظر فرزند چندم بودن در خانواده نیز پرسش شدند و از این نظر طیف‌های متفاوتی داشتند.

به جهت بررسی پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در گروه‌های آزمایش و گروه کنترل، آزمون کالموگروف اسمیرنوف به کار گرفته می‌شود.

**جدول ۱- نتایج حاصل از آزمون کالموگروف اسمیرنوف مقیاس‌های پژوهش در گروه‌های مداخله ذهن آگاهی و کنترل**

متغیر	نوع آزمون	مقادیر	گروه مداخله	گروه کنترل
ساختار انگیزشی	پیش آزمون	سطح معناداری	۰/۸۶۳	۰/۸۹۳
	پس آزمون	k-s	۰/۶۲۲	۰/۵۰۱
	پیش آزمون	سطح معناداری	۰/۸۳۴	۰/۹۶۳
	پس آزمون	k-s	۰/۷۲۳	۰/۳۸۱
ذهن آگاهی	پیش آزمون	سطح معناداری	۰/۶۷۲	۰/۹۹۹
	پس آزمون	k-s	۰/۴۴۹	۱/۱۶۱
	پیش آزمون	سطح معناداری	۰/۹۴۲	۰/۴۷۵

میانگین نمرات ساختار انگیزشی شرکت کنندگان گروه های مورد مطالعه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون در جدول ۴ آورده شده است.

#### جدول ۴- میانگین نمرات ساختار انگیزشی و ذهن آگاهی شرکت

کنندگان گروه های مورد مطالعه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

ذهن آگاهی		ساختار انگیزشی			
SD	M	SD	M		
۵/۱۳	۳۶/۳۸	۷/۰۹	۴۸/۳۷	پیش آزمون	گروه مداخله ی ذهن آگاهی
۶/۱۷	۴۳/۷۱	۷/۳۸	۶۲/۷۶	پس آزمون	
۵/۸۸	۳۷/۱۴	۸/۴۶	۵۴/۲۵	پیش آزمون	گروه کنترل نما
۷/۰۲	۳۹/۷۱	۱۰/۳۱	۵۳/۸۶	پس آزمون	

نتایج نشان داد پس از تعدیل نمرات پیش آزمون متغیر ساختار انگیزشی، اثر معنی دار عامل بین شرکت کنندگان گروه وجود داشت ( $\eta^2=0/164$ )،  $\eta^2=0/164$ ،  $p=0/001$ ،  $F(1, 42)=14/14$ ). با توجه به جدول میانگینهای گروههای مورد مطالعه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون نمرات PCI شرکت کنندگان در جهت انطباقتر شدن افزایش یافته است. به عبارت دیگر، برنامه مداخله ذهن آگاهی با بهبود بیشتر در نمرات ساختار انگیزشی شرکت کنندگان، نسبت به گروه شاهد، همراه بود.

#### بحث

با توجه به نتایج فوق به نظر می آید که ایجاد حمایت های اجتماعی قوی تر و برنامه های آموزشی و روان درمانی از سوی مراکز ارائه کننده خدمات دولتی و غیردولتی به دانش آموزان می تواند موثر باشد. اگرچه در زمینه ی موضوع فوق تحقیقی مشاهده نگردید اما در ارتباط با تاثیر ذهن آگاهی بر متغیرهای افسردگی، استرس، پرخاشگری، اضطراب مادران کودکان کم توان ذهنی و موارد متعدد دیگر تحقیقات زیادی صورت گرفته و نتایج مثبتی بدست آمده است که از جمله به موارد زیر اشاره می گردد.

اقبالی در پژوهشی نشان داد که در سطوح ترکیبی روشهای درمانی و سبکهای عاطفی میزان متغیرهای وابسته مورد مطالعه به طور کلی متفاوت است و اثر تعاملی متغیرهای مستقل (آموزش تنظیم هیجان و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی) و سبکهای عاطفی بر متغیرهای وابسته سرزنش خود، نشخوار ذهنی، فاجعه سازی، سرزنش دیگران و افسردگی معنادار است (۹).

فدایی نشان داد آموزش رفتار درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر مادران کودکان کم توان ذهنی منجر به کاهش اضطراب آنها می شود (۱۰). نظام پور در پژوهشی نشان داد آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر تئیدگی بر کاهش پرخاشگری، رفتار پرخطر و بهبود کیفیت زندگی نوجوانان پسر بی سرپرست موثر است (۱۱). کاویانی در مقاله ای نشان

۰/۹۷۱	۰/۴۹۹	سطح معناداری	
۰/۳۰۳	۰/۹۶۴	k-s	پس آزمون
۰/۸۴۴	۰/۴۶۳	سطح معناداری	
۰/۴۷۵	۰/۹۸۳	k-s	پیش آزمون
۰/۹۸۸	۰/۴۴	سطح معناداری	زمان
۰/۷۴۳	۰/۶۹	k-s	
۰/۶۳۹	۰/۷۲۸	سطح معناداری	پس آزمون

همان طور که در جدول فوق ملاحظه می شود، با توجه به نتایج آزمون کالموگروف اسمیرونوف می توان گفت که در گروه های آزمایشی و گروه کنترل در مراحل پیش آزمون و پس آزمون توزیع نمرات مربوط به مؤلفه های ساختار انگیزشی نرمال می باشند. به جهت بررسی پیش فرض همگنی واریانس ها در گروه آزمایش و گروه کنترل، آزمون لوین به کار گرفته می شود. چنانچه سطح معناداری آزمون از ۰/۰۵ بزرگتر باشد؛ می توان گفت پیش فرض همگنی واریانس ها در گروه ها رعایت شده است.

#### جدول ۳- نتایج حاصل از آزمون لوین مربوط به مقیاس ها در دو

گروه مداخله ذهن آگاهی و کنترل

مقیاس	مؤلفه ها	F	سطح معناداری
ساختار انگیزشی	-	۰/۵۰۲	۰/۶۱۴
	دستیابی به هدف	۱/۸۳۳	۰/۱۸۹
	اجتناب از هدف	۰/۰۷۸	۰/۹۲۶
	کنترل	۲/۶۸۵	۰/۰۹۵
	آگاهی از هدف	۰/۲۶۶	۰/۷۷
	تلاش	۲/۰۹۵	۰/۱۵۲
	شانس	۳/۰۰۹	۰/۱
	خوشحالی	۱/۸۳۳	۰/۱۸۹
	عدم خوشحالی	۰/۰۵۸	۰/۸۱
	غمگینی	۰/۱۸۶	۰/۶۷۲
	تعهد	۲/۱۸۶	۰/۱۵۷
	زمان	۰/۲۴۹	۰/۶۲۴
ذهن آگاهی		۲/۸۳۱	۰/۱۱

نتایج حاصل از اجرای آزمون لوین نشان می دهد که همگنی واریانس ها در دو گروه آزمون و شاهد در متغیرهای پژوهش و مؤلفه های ساختار انگیزشی رعایت شده است. با توجه به اینکه ساختار انگیزشی در مرحله ی پس آزمون به عنوان متغیر وابسته، گروه به عنوان متغیر مستقل و همچنین به منظور کنترل اثر پیش آزمون بود از تحلیل کواریانس استفاده شد. ابتدا در مدل آماری تحلیل کواریانس اثر پیش آزمون، نمره ی ساختار انگیزشی در مرحله ی پیش آزمون به عنوان کواریانس وارد مدل شد.

**نتیجه‌گیری**

به نظر می‌رسد تمرین‌های شناختی درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی با بالا رفتن انگیزه افراد در لحظه‌ی حال از طریق فونونی مثل توجه به تنفس و بدن و توجه دادن آگاهی به اینجا و اکنون بر نظام شناختی و پردازش اطلاعات اثر می‌گذارد. لذا با توجه به موثر واقع شدن این نوع آموزش و با در نظر گرفتن سودمندی‌های این روش در زمینه‌ی مولفه‌های ساختار انگیزشی و افزایش سرسختی استفاده گسترده‌ی از آن توصیه می‌شود.

می‌دهد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی سرسختی را افزایش و افسردگی را کاهش می‌دهد (۱۲).

لاواس نیز در پژوهشی نشان داد که پس از مداخله‌ی مبتنی بر آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی افسردگی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش معناداری و میانگین سرسختی افزایش معنادار نشان داده است (۱۳). اسمیت در پژوهشی نشان داد که آموزش روش کاهش اضطراب مبتنی بر ذهن آگاهی قادر است بطور قابل توجهی نشانه‌های وسواس - اجباری و پرخاشگری را در حد بالینی بهبود بخشد (۱۴).

**References**

1. Cox WM, Klinger E. Handbook of motivational counseling: concepts. Approaches and assessment. USA: Lewis; 2004.
2. Cox WM, Klinger E. Motivational structure: Relationships with substance use and processes of change. *Addict Behav* 2002; 27(6): 92-4.
3. Gaba M, Howard S, Jump B. Production pressure in the work environment. *Anesthesiology* 1994; 81: 488-500.
4. Jackson S. The role of stress in anesthesiologists; health and well-being. *Acta Anaesthesiol Scand* 1999; 43: 583-602.
5. Kain ZN, Chan KM, Katz JD, Nigam A, Fleisher L, Rosenfeld LE. Anesthesiologists and acute perioperative stress: A cohort study. *Anaesth Analg* 2002; 95: 177-83.
6. Kivimaki M, Sutinen R, Elovainio M, Vahtera J, Räsänen K, Töyry S, et al. Sickness absence in hospital physicians: 2 year follow up on determinants. *J Occup Environ Med* 2001; 58(6): 361-6.
7. Kojima M, Senda Y, Hayashi H, Tokudome S. [An example of psychometric validation of a mental health questionnaire used at a work place]. *Sangyo Eiseigaku Zasshi* 2002; 44(6): 236-41. (Japanese)
8. Lavée Y, Sharlin S, Katz R. The effects of parenting stress on marital quality: An integrated mother-father model. *J Fam Issu* 1996; 17: 114-35.
9. Lazarus RS. *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer; 1999.
10. Fadaei M. [Efficacy of cognitive-behavioral therapy based on mindfulness on mothers of children with low mental ability]. MS. Dissertation. Ferdowsi University of Mashhad, 2011. (Persian)
11. Nezampoor H. [Efficacy of stress-based mindfulness on reducing aggression, high risk behavior and enhancement of life-quality among adolescents without parents]. MS. Dissertation. Ferdowsi University of Mashhad, 2012. (Persian)
12. Kaviani H. [Efficacy of cognitive-behavioral therapy based on mindfulness on life quality in non-clinical depressed individuals]. *Journal of news in cognitive sciences* 2010; 10: 39-48. (Persian)
13. Levine M. *The positive psychology of Buddhism and yoga happiness*. Mahwah, NJ. Lawrence Erlbaum Associates, Inc; 2000.
14. Smith CA, Haynes KN, Lazarus RS, Pope LK. In search of the cognitions; attributions, appraisal and their relation to emotion. *J Pers Soc Psychol* 1993; 65: 915-29.